

Que faut-il manger après une séance d'entraînement intense du type VMA ?

Après un entraînement intense comme après une séance VMA on n'a pas forcément faim ni même très envie de boire et pourtant...

Ce sont les premières heures suivant un effort qui sont les plus importantes pour votre récupération.

De nombreuses études ont montré que le plus important n'est pas la quantité de glucides ingérées (même si elle reste importante et à bien définir), mais surtout LE MOMENT où l'on recharge les batteries. Une grosse portion de glucides prise après 6h d'effort (sans rien avant mis à part de l'eau), favorise moins sa mise en réserve qu'un apport moindre réalisé dès la fin de la séance.

L'important est donc de consommer du glucose en quantité appropriée **à intervalles réguliers et le plus tôt possible après la fin de l'exercice.**

Ainsi il faut apporter suffisamment de glucides dans les 6 à 8 heures suivant un exercice intense (et cela est d'autant plus valable après une compétition).

Pour les efforts très violents, souvent l'athlète n'a plus faim après l'effort. Il faut donc **commencer par ingérer des glucides sous forme liquide** : boisson énergétique adaptée, eaux gazeuses légèrement sucrée, eaux minérales légèrement sucrée. Mais... pas de soda ! trop riche en sucres et trop pauvres en nutriments... Pour prendre exemple : le Coca (malheureusement présent quasi systématiquement sur nos ravitaillements...) exempt de qualités nutritionnelles, ce dernier est même trop pauvre en sodium, donc ne couvre pas les pertes sudorales... ! L'envie souvent reconnue par de nombreux sportifs (par moi-même lors d'un Ironman... moi qui n'en boit jamais et qui n'aime pas particulièrement ça !) est le fait que cette boisson est très - vraiment très ! - sucrée (environ 7 sucres dans un grand verre ! Imaginez-vous boire un mug de thé ou café sucré avec autant de sucres...) donc apporte du sucre rapide (= rapidement assimilé) qui va donc aller directement dans notre sang et donner un « petit coup de fouet » à notre organisme. Cependant d'une part il faudrait compenser cet apport en sucre (il faut 2,7g d'eau pour assimiler 1g de glucide... !) c'est-à-dire boire plus d'eau que de Coca... au risque sinon, d'avoir encore plus soif ! Et d'autre part, les nutriments et vitamines sont quasi absents de cette boisson avec notamment un gros manque de sodium indispensable au sportif qui transpire ! Les défenseurs du Coca diront encore qu'il contient de la caféine... mais à côté de tout ce qu'il ne contient pas, je vous laisse la réflexion... Bref, les sodas, avec parcimonie et si vraiment vous en avez trop envie, penser au moins à bien boire (de l'eau !) avec, pour ne pas vous déshydrater.

Ensuite, l'apport doit être peu à peu sous forme solide et si possible sous forme de glucides complexes et de boisson hypotonique pour ne « brusquer » son tube digestif, surtout au début (0 à 2h après l'effort) le temps qu'il retrouve toute son efficacité.

On privilégiera une **alimentation « anti-acide »** = alcalinisante pour une meilleure récupération. On choisira donc plutôt des aliments alcalins : œufs, poisson blanc ou volaille, produits laitiers ou à base de laits végétaux, fruits frais et secs, légumes (selon les tolérances plus ou moins crus), féculents complets ou non, légumes secs et un minimum d'apport en sucre rapide (confiture, crème de marron, miel...).

En bref :

De 0 à 1h après l'effort :

Eaux plates ou gazeuses mais riches en minéraux

Boisson énergétique très diluée (à tester selon vos goûts et tolérances !) OU à défaut, un sirop ou jus de fruits très dilué avec de l'eau minérale.

→ Pour un apport glucidique d'environ 25g.

De 1h à 2h après l'effort :

Boisson chaude légèrement sucrée (thé vert, tisanes) ou bouillon de légumes et/ou volaille (juste pour le parfum, ne doit pas être trop riche).

30 à 40g de fruits secs et une portion de féculents sucrés au choix : pain d'épices, barres de céréales, ou biscuits secs (20 à 30g).

→ **Pour un apport glucidique d'environ 45g** (et de bons apports en eaux, vitamines et minéraux)

Le repas suivant l'effort (3 à 5h après l'effort) :

Légumes cuits ou en soupe (si possible agrémenter de levure de bière et de germe de blé)

Volaille, poisson blanc ou œufs (ou préparation en contenant : quiche, tarte salée...)

Pain + féculent facile à digérer : pâtes, riz, pommes de terre (sauf sautées ou frites...) sans la peau

Laitage fermenté (fromage blanc, yaourt...) + un produit sucré (cassonade, miel, confiture...)

+ 20 à 30g de biscuits secs

→ **Pour un apport d'environ 200g de glucides**

Dans la soirée :

Boisson chaude sucrée ou lait (éventuellement lait végétal) sucré

Une portion de fruit frais ou en compote

→ **Pour un apport d'environ 20g de glucides**

Evidemment, en fonction de l'horaire **de** votre séance, les rations sont à adapter (vous n'allez pas manger tout ça si l'entraînement était à 19h le soir...). Mais penser toujours : dans un premier temps, - tout de suite après - JE BOIS : eau + sucre et minéraux et dans un 2^e temps : je MANGE : solide et alcalinisant.

Je vous souhaite donc de bons entraînements et reste à votre disposition personnellement pour tous conseils sur votre alimentation !

Juliette BENEDICTO

Diététicienne D. E.

Micronutritionniste, spécialisée dans la nutrition du sportif

06.63.07.66.77

<http://juliettediet.blogvie.com>