

## Manger AVANT / APRES ?

Pour faire des séances efficaces sans risques et pour bien récupérer après une activité sportive une bonne alimentation est primordiale. Le Dr Souveton, médecin généraliste et du sport de haut de niveau, décrypte pour nous les bonnes habitudes et le bon tempo alimentaire du sportif.

- À la question faut-il manger avant ou après une séance de sport, la réponse est bien évidemment les 2. Toutefois, il faut respecter un certain délai avant et après la séance et surtout faire les bons choix alimentaires.

### Manger avant le sport : l'alimentation de préparation

- L'idéal est de manger environ 2 heures et demie avant pour ne pas être trop lourd pendant la séance. Il est possible de faire une petite collation juste avant mais elle doit être légère et doit apporter des sucres rapides que le corps pourra utiliser tout de suite comme un fruit, une tartine de pain avec du miel, une boisson sucrée : *"il faut de l'énergie que le corps va pouvoir utiliser immédiatement. Les aliments à index glycémique élevé sont à consommer à ce moment-là"*, explique le Dr Souveton.

- Bien sûr, le type d'activité pratiquée aura son importance dans le choix de son alimentation. *"Si l'on pratique un sport d'endurance"*, explique le Dr Souveton, *"il faudra plutôt consommer des féculents (pain, pomme de terre, riz pâtes) mais pas forcément au repas précédent la séance. La veille, c'est davantage intéressant car l'organisme aura ainsi eu le temps de digérer cette source d'énergie qu'il pourra utiliser au moment de l'effort."* Le repas avant la séance lui doit avant tout être digeste et pas trop gras car gare aux sensations de lourdeurs.

*"Si l'on s'apprête à faire une séance de musclature, on va insister sur les protéines qui vont permettre d'augmenter la masse musculaire. Là encore, l'idéal c'est d'en consommer la veille au soir pour qu'elles soient disponibles au moment de l'effort. Si on mange des protéines juste avant la séance, elles ne seront pas encore assimilées et donc pas disponibles. Et encore une fois, le repas avant la séance ne devra pas être lourd. On évite tout ce qui est gras type charcuteries, viennoiseries, viande, car c'est plus difficile et plus long à digérer."*

De manière générale, il faut adapter la quantité de calories à l'activité pratiquée : on ne mangera pas la même portion de féculents selon que l'on va pratiquer une séance de vélo ou de yoga.

**À noter :** certaines pensent qu'en faisant du sport à jeun le matin, elles brûleront plus de graisses. Notre expert pense qu'il s'agit plus d'un mythe que d'une réalité. *"En gros, si l'on court pendant une heure on va brûler 900 calories et 100 g de graisses ce qui est peu en ce qui concerne les graisses et reste minime pour une perte de poids. La perte ne vaut pas les risques que peut engendrer de faire du sport à jeun, ce n'est pas conseillé pour tout le monde, met en garde le professionnel."*

Quels sont les risques à zapper le petit-déjeuner ou la petite collation avant une séance matinale ? *"Le matin, les stocks énergétiques datent de la veille et il est préférable de "resucrer" un peu avant l'effort sinon on aura du mal à récupérer. Car il faut savoir que pour l'effort le corps a besoin de sucre. Le risque est de rendre la séance inconfortable voire dangereuse pour certaines personnes peu habituées aux efforts matinaux à jeun."*

Sans oublier que l'on va manquer de tonus et que la séance ne sera pas aussi efficace qu'elle aurait pu l'être.

## Manger AVANT / APRES ? suite

### Manger après le sport : l'alimentation de récupération

- Ce que l'on va consommer après sa séance va permettre au corps de récupérer et de reconstituer les stocks utilisés au cours de l'activité. Il faut faire attention à ce que l'on va consommer dans l'environnement immédiat de l'activité. *"Juste après l'effort", explique le Dr Souveton. "On est dans une phase d'ouverture métabolique. Les spécialistes appellent cela la fenêtre anabolique : pendant cette période tous les transporteurs sont disponibles pour reconstituer les stocks. Il est donc important de boire de l'eau sucrée ou de manger un fruit si l'on a fait une séance cardio. Pendant cette phase, on ne va pas stocker les graisses, on va simplement reconstituer les stocks énergétiques."*

- Si l'on sort d'une séance cardio, il faut **éviter les graisses**. Mais le corps est bien fait et après le sport, notre organisme réclame rarement un burger bien gras, on se tourne plus volontiers vers des choses saines et légères.

- Après une séance de renforcement musculaire, la collation de récupération sera un peu différente, il faut **privilégier les protéines**, primordiales pour les muscles. *"Un yaourt à boire c'est très bien, cela apporte du lait et du sucre. De manière générale, les laitages digestes sont parfaits au décours de l'effort de musculation compte tenu de leur qualité en protéines, conseille le professionnel en médecine sportive."*

Lors du repas suivant, il faudra privilégier des aliments à index glycémique bas comme des pâtes, du riz, du pain (le tout en version complète) ainsi que des légumineuses.

*"Attention aux sucres raffinés qui vont augmenter le taux de sucre dans le sang qui vont se transformer en graisses et seront plutôt stockés. Il en va de même pour les graisses. Si notre organisme en a besoin - en certaines quantités et de bonne qualité - il vaut mieux les consommer à distance de la séance."*

- Enfin, pour celles qui ont plutôt tendance à faire du sport le soir, peu avant le coucher, dans le cas où l'organisme est habitué ce rythme, le Dr Souveton conseille tout de même d'avoir un **repas très light**. *"Si le coucher est rapproché de la séance, on dîne d'une petite portion de pâtes, d'un bol de riz, d'un fruit. Et il faudra faire un bon petit-déjeuner le lendemain pour satisfaire les besoins énergétiques de l'organisme."* Mais pas d'inquiétude, après une séance de sport, un dîner frugal et 8 heures de sommeil, il y a de fortes chances que la faim nous tenaille au réveil !

### Sources :

Merci au Dr Souveton, spécialisé dans la médecine générale et sportive de haut niveau, et directeur général de Métabolic PROFIL, pour ses informations

## 6 aliments à manger APRES...

Après une séance de sport, il est important de bien manger pour reprendre des forces mais aussi pour :

- Stimuler l'élimination de l'acide lactique produit par l'organisme ;
- Favoriser la récupération musculaire ;
- Optimiser ses performances lors des prochaines séances.

Certains aliments sont particulièrement bien adaptés pour atteindre tous ces objectifs. Privilégiez-les lors de vos collations et de vos repas qui suivent l'effort sportif : **6 à suivre**.

**1. La banane :** aliment conseillé avant le sport, mais aussi après. Riche en glucides, c'est une source d'énergie immédiate particulièrement intéressante après l'effort. Ces glucides peuvent également être stockés en réserve, sous forme de glycogène, pour apporter de l'énergie lors d'un prochain effort sportif.

Ce fruit apporte par ailleurs du magnésium, un minéral important pour favoriser la relaxation musculaire. La consommation de bananes permet aussi de limiter l'inflammation consécutive à l'effort et de diminuer le stress oxydatif après un exercice sportif important. Tous ces éléments favorisent une meilleure récupération.

Vous pouvez aussi privilégier tous les autres fruits riches en glucides : jus de fruits, compote de pommes...

**À noter :** pour profiter au mieux des bienfaits des bananes, il est fortement recommandé de les acheter bio car 57,4 % des bananes qui ne sont pas issues de l'agriculture bio contiennent des résidus de pesticides (source : ONG Générations futures, rapport du 6 juin 2019).

**2. Les fruits secs :** encore plus riches en glucides que les fruits frais (car concentrés en sucres), les fruits secs apportent par ailleurs de nombreux minéraux, comme le potassium ou encore le magnésium, qui favorisent la récupération musculaire.

De plus, ils disposent d'un index glycémique faible. Or une étude américaine menée au début des années 2000 a montré que privilégier les aliments ayant un IG faible au cours de la période de récupération permet d'améliorer la performance en endurance lors de l'exercice suivant.

Ils sont par ailleurs pratiques à consommer juste après le sport (on peut en emporter facilement dans son sac), et ils sont disponibles toute l'année.

**Bon à savoir :** les fruits secs peuvent aussi être consommés pendant l'effort car ils peuvent apporter un petit supplément d'énergie rapidement disponible.

**3. Le fromage blanc :** Riche en protéines, le fromage blanc permet d'entretenir la masse musculaire. Il contient notamment de la caséine, qui assure un rôle essentiel dans la reconstruction musculaire. De manière plus générale, tous les produits laitiers contiennent deux types de protéines particulièrement intéressantes pour les sportifs. Les protéines dites « rapides » nourrissent les muscles en leur apportant des acides aminés. Les protéines dites « lentes » agissent sur la durée pour renforcer les muscles.

Le fromage blanc est par ailleurs une bonne source de calcium, qui permet de renforcer les os. Il est également riche en eau, indispensable pour réhydrater l'organisme après l'effort.

**Bon à savoir :** si vous souhaitez limiter vos apports en matières grasses, et assurer une bonne digestion, optez pour du fromage blanc à 0 ou 20 % de matières grasses.

## 6 aliments à manger APRES... suite

**4. Le poulet :** Riche en protéines et pauvre en graisses, le poulet est un excellent choix après l'effort. Les protéines permettent de renforcer les muscles et l'absence de graisses assure une digestion plus facile. Accompagnez votre poulet d'un mélange de légumes frais, pour faire le plein de fibres et de vitamines.

Vous pouvez aussi miser sur d'autres sources de protéines maigres comme la dinde, le poisson blanc mais aussi l'œuf, en particulier le blanc.

**Bon à savoir :** pour faire le plein de protéines, certains sportifs (en particulier dans le monde de la musculation) boivent des milkshakes protéines au lactosérum (ou protéine whey) après l'effort. Le petit-lait a l'avantage d'être une protéine pure, qui est absorbée de manière rapide et totale. Elle permet de réparer les éventuelles micro-déchirures dans les fibres des muscles.

**5. La patate douce :** elle a la particularité d'être riche en glucides mais d'afficher un IG bas (46). Contrairement à de nombreux autres féculents (notamment les pâtes blanches), elle fournit donc de l'énergie durable sans déclencher de pic d'insuline (qui peut être à l'origine du stockage des graisses).

C'est par ailleurs une excellente source de vitamine B6, une vitamine essentielle pour le sportif car elle permet de fixer le magnésium, minéral incontournable pour une bonne récupération musculaire.

**Notez** par ailleurs que la patate douce est aussi une bonne source de magnésium et de potassium.

### **6. L'eau riche en bicarbonate :**

Après le sport, il est important de reconstituer ses réserves en eau, et donc de se réhydrater. Pour cela, la meilleure option reste l'eau, de préférence une eau minérale naturelle (plus riche en minéraux qu'une eau du robinet ou qu'une eau de source).

Optez pour une eau riche en bicarbonate, qui va permettre de « tamponner » l'acidité produite par les muscles lors de l'effort (acide lactique), et donc de limiter la fatigue musculaire et les courbatures d'après-sport. Les eaux gazeuses sont généralement une bonne option. Privilégiez également les eaux riches en magnésium, qui assure une bonne récupération.

Évitez en revanche les sodas, riches en acide phosphorique et en acide citrique, qui ne font qu'acidifier encore un peu plus l'organisme.

**Bon à savoir :** lors d'une séance de sport, l'organisme perd en moyenne 1 L d'eau par heure d'entraînement. Cela peut monter à 1,5 ou 2 L en cas de sport intensif.

### **Pour finir :**

Consommer les bons aliments après une séance de sport, c'est l'une des clés les plus efficaces pour éviter les courbatures. Celles-ci peuvent effectivement être dues à un excès d'acide lactique, un déchet qui s'accumule dans les muscles, notamment après l'effort.

Pour le prévenir, il est important de boire beaucoup pour éviter les douleurs musculaires et de privilégier les aliments basiques ou alcalinisant.

Méfiez-vous aussi de l'alcool après le sport !