

# Bien récupérer pour des muscles en pleine forme



Le sport met les muscles à rude épreuve, c'est pourquoi le sportif doit veiller à bien récupérer. Cela signifie qu'après le sport, il faut refaire le plein d'énergie, réparer les fibres musculaires et réhydrater le corps.

## Récupérer après le sport

Une alimentation adéquate après l'effort favorise la récupération de l'organisme. Dans les 30 minutes qui suivent l'entraînement, trois éléments sont importants:

1. Les glucides. Pour reconstituer vos réserves de glycogène, consommez environ 1 gramme de glucides par kilo de poids corporel. Cela équivaut par exemple à un petit pain au fromage pour une personne de 70 kilos.
2. Les protéines. Pour réparer les muscles et les tissus, mangez ou buvez 25 grammes de protéines, soit 3 œufs ou 100 grammes de poulet par exemple.
3. Les liquides. Pour compenser les pertes de liquide, buvez en fonction de votre soif. Les boissons contenant du sodium, tel le lait, favorisent l'absorption de liquides par l'organisme.

## Le lait chocolaté, idéal pour récupérer

Le lait est une boisson de récupération idéale, qui a fait ses preuves parmi les sportifs. Des études ont montré que le lait fournit des protéines et des liquides qui favorisent la récupération. Le lait chocolaté permet en outre de refaire le plein de glucides. Cinq décilitres permettent de satisfaire aux besoins des trois processus de récupération. C'est durant la première demi-heure après l'effort que l'effet de récupération est le plus grand.

## Idées d'en-cas avant l'effort

Avant l'entraînement, il est judicieux de prendre une petite collation à la fois riche en énergie et digeste, qui ne pèse pas sur l'estomac. Chacun a ses préférences et ses bons tuyaux, mais voici quelques exemples:

- Bircher, semoule, flan de semoule
- Barre de céréales, biscottes, galettes de riz, bâtonnets salés
- Tartine au beurre et à la confiture ou au miel et au babeurre
- Pain d'épices, biberli, escargot aux raisins
- Compote de fruits, fruits secs, fruits mûrs, fruits à coque
- Sandwich au fromage, soupe de légumes et pain
- Purée de pommes de terre, polenta, pâtes

Pour tous les sportifs, trois à quatre portions de lait par jour sont recommandées.



Comment le lait aide-t-il à bien récupérer?  
Pour en savoir plus, venez faire un tour sur

[www.swissmilk.ch](http://www.swissmilk.ch) > Alimentation saine > Sport

swiss  
milk

Suisse. Naturellement.



swissmilk