

## Lait nature ou chocolaté Pour la régénération

Le lait et les boissons lactées au chocolat aident l'organisme à récupérer après l'activité physique. C'est ce qui ressort de toute une série de travaux de recherche menés au cours de ces dernières années. Et ce qui fait plaisir, c'est que leur utilisation est toute simple. Voici les principales recommandations à ce propos et comment les mettre en œuvre.

Dans la diététique sportive, les chercheurs sont souvent amenés à étudier des questions très concrètes en rapport avec la pratique, les deux objectifs principaux étant l'amélioration immédiate des performances ainsi que la récupération rapide après le sport. Toute la recherche sur la récupération optimale tourne autour de trois questions concrètes: quelles mesures prendre, quand et comment les appliquer?



Pour récupérer: du lait et un sandwich au fromage

les milieux d'experts un bon consensus quant à la nature et à la quantité des nutriments à ingérer pendant la phase de récupération. Tout le monde est également plus ou moins d'accord sur le moment idéal auquel ceux-ci doivent être absorbés.

### Des aliments au lieu de nutriments

À l'instar de la recherche portant sur le mode d'alimentation de la population en général, la recherche sur l'alimentation des sportifs marque une tendance tout à fait pertinente en ce sens que des efforts accrus sont faits pour comprendre l'incidence de chaque aliment en tant que tout, et pas seulement des nutriments utilisés isolément. Ceci n'exclut pas a priori une approche axée sur les nutriments, mais celle-ci est autant que possible complétée par une approche «globale» des aliments.

Pour pouvoir récupérer de l'effort, l'organisme a besoin de nutriments, à savoir de protéines, de glucides et d'eau. La découverte du lait comme boisson de régénération potentielle n'a donc été qu'une question de temps. La première étude menée sur le lait «pris dans son inté-



gralité» remonte probablement au début du 21<sup>e</sup> siècle (1). Depuis, le lait - nature ou chocolaté - a été reconnu comme une boisson de récupération naturelle.

## Quelles quantités de nutriments faut-il?

Même si la recherche, tout comme les recommandations, tendent de plus en plus vers une approche globale de l'alimentation, la quantité généralement recommandée d'un aliment est encore souvent calculée sur la base de sa teneur (nécessaire) en nutriments. Il en va de même des recommandations concernant la récupération après une performance sportive. Actuellement, les quantités de nutriments recommandées pour une régénération optimale du métabolisme énergétique (réserves de glycogène), des structures musculaires et du bilan liquidien sont les suivantes:

- Glucides: 1,0 à 1,2 g/kg de masse corporelle par heure, ingérer si possible la moitié de cette quantité à intervalles de 30 minutes jusqu'au prochain repas principal.
- Protéines: environ 25 g de protéines nobles (p. ex. protéines du lactosérum) toutes les 2 heures jusqu'au prochain repas principal.
- Liquide: en fonction des pertes nettes par la transpiration.

## Le moment idéal

On ne connaît pas de moment idéal pour commencer à s'alimenter afin de récupérer d'un effort, et il ne serait guère possible de le déterminer à quelques minutes près. Mais toutes les observations suggèrent que l'apport de glucides et de protéines devrait raisonnablement être aussi proche que possible du moment de la performance sportive. En l'état actuel de la recherche, il est impossible de dire si l'effet obtenu diffère selon que l'on commence tout de suite à manger et/ou à boire après la conclusion de l'effort ou seulement un quart d'heure plus tard. Par contre, on peut presque dire avec certitude qu'attendre une heure ou plus n'est pas judicieux. La recommandation pragmatique est donc de commencer le plus tôt possible à s'alimenter et à se désaltérer, et ce de préférence dès l'achèvement de la performance sportive plutôt qu'après la douche, sur le chemin du retour.

## Quels aliments conviennent pour la régénération?

On trouve sur le marché des boissons de régénération spécifiques, mais celles-ci ne se distinguent guère des boissons lactées du point de vue de leur composition. C'est pourquoi les scientifiques du sport se sont penchés sur les effets du lait nature ou chocolaté en tant qu'alternative naturelle (et meilleur marché) aux boissons de régénération conventionnelles. L'idée a fait son chemin dans les milieux spécialisés.

Mais une régénération optimale n'est pas nécessairement tributaire d'une boisson. Rien n'empêche d'avoir recours à des aliments solides combinés avec une boisson prise séparément s'il y a un déficit liquidien à combler. Et il ne doit pas nécessairement s'agir d'un seul aliment. Un sandwich au fromage accompagné de babeurre convient tout aussi bien qu'une «simple» boisson lactochocolatée. L'avantage est évident: on peut varier la nourriture sans devoir se limiter à un aliment spécifique. Même dans les sports de pointe, on recommande



Suisse. Naturellement.

[www.swissmilk.ch](http://www.swissmilk.ch)

entre autres, pour la phase de récupération immédiate, du lait nature, du lait chocolaté ou des sandwiches au fromage.

## Quantités concrètes d'aliments pour la phase de régénération

Dans la pratique, on peut à tout moment calculer soi-même les quantités d'aliments nécessaires au moyen des quantités de nutriments indiquées précédemment. Il suffit de disposer d'une base de données actualisée sur les valeurs nutritives, comme la Base des données suisse sur les valeurs nutritives accessible gratuitement sur [www.naehrwertdaten.ch](http://www.naehrwertdaten.ch) (ou téléchargeable depuis le site [www.naehrwerttabelle.ch](http://www.naehrwerttabelle.ch) pour l'usage hors ligne sous forme de livre électronique).

Le tableau ci-après donne quelques exemples choisis en fonction d'une teneur en protéines d'environ 25 g. Le lait chocolaté ou les yogourts, par exemple, conviennent bien lorsque le but visé est plutôt le sport et la performance, et donc la régénération des structures musculaires et du bilan énergétique. Si l'on recherche d'abord la forme physique et un apport d'énergie contrôlé, on préférera des combinaisons (d'aliments) à faible teneur en glucides – mais apportant suffisamment de protéines. Pour ce dernier usage, les classiques sont sans aucun doute le séré maigre sans fruits ou d'autres sources de glucides.

**Tableau: Exemples choisis d'aliments pour la récupération après le sport.**

Aliment	Quantité	Glucides	Protéines
Lait chocolaté	7 dl	70 g	25 g
Lait	8 dl	38 g	26 g
Yogourt sucré	700 g	103 g	26 g
Séré maigre nature	250 g	11 g	27 g
Sandwich au fromage...	100 g	68 g	16 g
...avec babeurre	3 dl	12 g	9 g

Les trois besoins clés propres à la régénération nutritive ne peuvent pratiquement jamais être couverts de manière optimale avec un seul aliment. Et ce n'est pas nécessaire. Même si ces recommandations préconisent des quantités assez concrètes à ingérer dans un laps de temps défini, les données doivent être considérées comme des valeurs indicatives. Il s'agit de faire au moins quelque chose (et si possible de faisable) au lieu de ne rien faire du tout.

C'est ainsi que l'on arrive très bien et de façon relativement simple à couvrir la quantité de protéines souhaitée par un ou deux aliments. Pour la teneur en glucides, la couverture s'avère plus délicate et l'apport est souvent un peu trop faible. Cependant, même une boisson de régénération spécifique ne permet pas d'ingérer la quantité optimale de glucides, si bien que le choix d'aliments entiers ne représente certainement pas une solution plus mauvaise.

De plus, si l'on sait qu'en général, la récupération est suivie d'un repas principal, un apport de glucides légèrement sous-optimal immédiatement après l'effort ne sera pas trop grave. Comme pour l'alimentation de monsieur et madame tout le monde, il est donc tout aussi important pour la pratique du sport et l'entretien de la forme de s'en remettre au bon sens et de ne pas interpréter trop strictement les recommandations. Même en fournissant des chiffres

concrets, toute recommandation ne sera jamais qu'une approximation ou une estimation plus ou moins exacte.

## **Bibliographie**

1. Wojcik JR, Walber-Rankin J, Smith LL, Gwazdauskas FC: Comparison of carbohydrate and milk-based beverages on muscle damage and glycogen following exercise. Int J Sport Nutr Exerc Metab 2001;11:406–419

## **Pour de plus amples informations**

Fédération des Producteurs Suisses de Lait PSL  
Swissmilk  
Relations publiques / Centre de compétences «lait»  
Susann Wittenberg  
Nutritionniste BSc  
Weststrasse 10  
3000 Berne 6

Téléphone 031 359 57 57  
factsandnews@swissmilk.ch  
www.swissmilk.ch

Maillaiter Mai 2013



Suisse. Naturellement.

[www.swissmilk.ch](http://www.swissmilk.ch)