

Le lait nature et chocolaté Boisson sportive et fitness

Le sportif qui surveille les composantes essentielles de son alimentation - énergie, liquide et protéines en suffisance - peut donner le meilleur de lui-même et obtient une amélioration mesurable, généralement substantielle, de ses performances. La valeur du lait nature et chocolaté à cet égard n'est plus à prouver. Il a maintenant une place bien établie dans la diététique sportive.

Les études sur l'efficacité de diverses boissons dans le sport représentent une part considérable de l'ensemble de la recherche menée sur l'alimentation sportive. Au début du 2^e millénaire, le lait était sous le feu des projecteurs de la communauté scientifique en raison d'un travail mené sur la récupération après un effort musculaire intense (1), cela en raison de la publica-



Après le sport, du lait chocolaté pour la régénération.

tion, à peine dix ans plus tôt, d'une étude sur les boissons de régénération devenue entre-temps une référence classique pour les milieux de la recherche (2). Bien que les résultats de l'étude en question soient maintenant dépassés, elle a le mérite d'avoir au moins attiré l'attention sur des prises combinées de glucides et de protéines dans la phase de régénération après des efforts sportifs intenses.

Depuis, de nombreuses études ont été conduites sur l'impact de prises combinées de glucides et de protéines dans la phase de régénération, et de nouvelles publications sur l'utilisation du lait en tant que boisson de régénération paraissent régulièrement. La dernière en date a même été publiée en août 2013 dans la prestigieuse revue professionnelle *Medicine & Science in Sports & Exercise* (3). Elle a montré en prenant pour exemple des footballeurs semi-professionnels que la prise d'un demi-litre de lait écrémé immédiatement après un effort physique intense présentait des avantages en comparaison de l'eau pour plusieurs aspects de la récupération.

Le lait (et le lait chocolaté) comme boisson de régénération

De par sa composition, le lait est quasi prédestiné à être une boisson pour la régénération car il contient toutes les substances considérées à cet égard comme essentielles: de l'eau, des protéines et des hydrates de carbone. À ne pas négliger non plus l'importance du sodium, qui soutient la rétention de l'eau puisée dans la boisson. Or, le lait contient comme on le sait également du sodium. Dès lors, on ne s'étonne pas que la science elle-même ait commencé à s'intéresser à cet aspect, comme le prouve la parution d'une étude intitulée «Le lait: la nouvelle boisson des sportifs?» (4). Par ailleurs, les vertus potentielles de la prise de boissons à base



de glucides et de protéines pendant des activités sportives, et en particulier les sports d'endurance, est actuellement un sujet de discussion. Des données probantes font toutefois encore défaut dans ce domaine.

Tous les constats scientifiques sur la régénération après un effort sportif indiquent que le lait (nature ou chocolaté) est effectivement un bon choix comme boisson de régénération. En Australie même, les conseillers en alimentation du sport informent, en tant qu'organisation libre de toute attache à un produit, sur ces propriétés du lait (5): dans un aide-mémoire concernant les produits laitiers et la performance sportive publié début 2013, ils résument les connaissances en la matière et en déduisent que le lait est une boisson économique, facilement transportable et particulièrement appropriée pour récupérer dans les trois domaines essentiels «compensation d'un éventuel déficit liquidien», «reconstitution des réserves d'énergie (glycogène musculaire)» et «optimisation de la synthèse des myoprotéines».

Les quantités de substances nutritives nécessaires pour une régénération optimale peuvent se résumer comme suit:

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

Et pourquoi précisément du lait?

Dans le domaine du sport, la même question revient toujours: les substances nutritives doivent-elles être apportées sous une forme précise? Cette question certes parfaitement justifiée pour le ravitaillement pendant l'effort ne joue pratiquement aucun rôle dans la phase de régénération. Le lait peut être consommé indifféremment sous forme liquide ou solide, sauf, naturellement, si le but est de calmer dans l'immédiat la sensation de faim après l'effort. Dans ce cas précis, la forme liquide est plus appropriée.

Le lait (nature ou chocolaté) n'est pas obligatoire non plus pour le ravitaillement en phase de récupération. Il peut être remplacé par un sandwich au fromage accompagné de babeurre ou de séré maigre aux fruits. Si les apports nutritifs atteignent les quantités idéales et comportent une source de protéines lactiques, les conditions sont déjà largement remplies pour une récupération correcte. Avec un peu de fantaisie, on peut combiner divers aliments pour apporter du changement au régime alimentaire. On s'assurera par ailleurs que les aliments choisis soient faciles à manipuler. Les denrées portionnables qui n'ont pas besoin d'être réfrigérées sont à préférer. Elles peuvent être facilement transportées dans un sac de sport.



Séré aux fruits, pour la régénération



Suisse. Naturellement.



www.swissmilk.ch

Le lait et les produits laitiers dans l'alimentation sportive

Comme tous les régimes spéciaux, l'alimentation sportive doit répondre aux besoins spécifiques du groupe cible. En plus d'être saine, elle doit soutenir au mieux la performance du sportif. Le lait et les produits laitiers remplissent ces deux conditions. On peut donc les recommander sans hésitation pour le sport, mais aussi dans le domaine fitness.

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.
2. Zawadzki KM, Yaspelkis BB, Ivy JL. Carbohydrate-protein complex increases the rate of muscle glycogen storage after exercise. *J.Appl.Physiol.* 1992; 72:1854–1859.
3. Cockburn E, Bell PG, Stevenson E. Effect of milk on team sport performance following exercise-induced muscle damage. *Med Sci Sports Exerc* 2013; 45:1585–1592.
4. Roy BD. Milk: the new sports drink? A review. *J.Int.Soc.Sports Nutr.* 2008; 5:15.
5. Sports Dietitians Australia. Fact sheet: Dairy and sports performance. Internet: http://www.sportsdietitians.com.au/resources/upload/110215%20Dairy%20&%20Sports%20Perform%20_public%20version.pdf (accessed 20 Jul 2013).

Swissmilk Centre de ressources. Sport et exercice physique:
<http://www.swissmilk.ch/fr/services/professionnels-de-la-sante/centre-de-ressources.html>

Pour de plus amples informations

Producteurs Suisses de Lait PSL
Swissmilk
Relations publiques / Centre de compétences «lait»
Susann Wittenberg
Nutritionniste B.Sc.
Weststrasse 10
3000 Berne 6

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

Maillaiter juillet/août 2013



Suisse. Naturellement.

www.swissmilk.ch