swissmilk Newslaiter



Le lait et ses multiples atouts

Partie 3 · Septembre 2013



Une bonne condition physique

Le bon choix des aliments et de la boisson immédiatement après l'effort permet au sportif de récupérer plus rapidement et d'être en meilleure condition physique pour l'entrainement suivant. Le lait et les produits laitiers recèlent en effet un grand potentiel en termes de régénération. C'est pourquoi le secret des sportifs pour bien récupérer après l'effort est de boire du lait chocolaté.

Conseils futés

Bien manger pour mieux bouger



Une nourriture équilibrée permet d'être plus performant. C'est aussi vrai dans le sport. Par principe, nul besoin pour les sportifs d'une alimentation différente des autres. Pour un approvisionnement suffisant en nutriments, ainsi gu'en vitamines et minéraux, les recommandations de la pyramide alimentaire valent aussi pour les sportifs, avec certaines différences toutefois. En effet, en fonction de l'intensité de l'effort, ceux-ci ont,

d'une part, des besoins énergétiques accrus et, d'autre part, ils doivent prêter une attention particulière à leur alimentation durant la phase de régénération.

Énergie supplémentaire

Les besoins énergétiques accrus dépendent directement de la fréquence, de la durée et de l'intensité des efforts physiques. Alors qu'une activité légère ne requiert pas de changements en termes de nourriture et de boisson, pour un programme d'entrainement intensif de plus de cinq heures par semaine, les recommandations en matière d'apports nutritionnels et énergétiques sont différentes.

Régénération idéale

Une des mesures les plus efficaces pour une bonne performance sportive est de veiller à une alimentation optimale durant la phase de récupération. Elle accélère la régénération et augmente la capacité de performance

sportive en vue de la prochaine phase d'entrainement. Il est important d'ingérer immédiatement après l'effort des glucides comme source d'énergie, et des protéines pour favoriser le processus de réparation musculair, d'une part, et suffisamment de liquide, d'autre part. Le lait chocolaté remplit toutes ces conditions à la fois.

«Une alimentation adéquate est la règle d'or d'une bonne régénération.»

Pour marquer des points dans le sport Bien récupérer grâce à une alimentation appropriée

Toutes les études scientifiques actuelles indiquent que la prise de nourriture et de liquide doit avoir lieu immédiatement après l'effort physique pour que l'effet sur la régénération soit optimal.



Conseil pratique

Pour une bonne régénération, l'organisme a besoin, tout de suite après le sport, de:

- 1,0 à 1,2 gramme de glucides par kilo de poids corporel.
- 25 grammes de protéines de valeur,
- suffisamment de liquide.

L'idéal est en outre de prendre le plus rapidement possible un repas complet.

Dans l'alimentation des sportifs, le moment décisif est donc celui qui suit directement l'entrainement. Il faut que l'organisme puisse récupérer le plus rapidement possible pour être prêt à fournir le prochain effort. Après le sport, il faut:

- reconstituer les réserves de glycogène (stockage de l'énergie dans les muscles et le foie) au moyen des glucides,
- favoriser les processus de réparation et de régénération des muscles et des tissus,
- et remplacer le liquide perdu.

Reconstitution des réserves de glycogène

L'effort physique requis par un entrainement intensif a pour effet de vider les réserves de glucides qui doivent être reconstituées en priorité. Les taux d'assimilation sont les plus élevés tout de suite après l'effort: les cellules musculaires peuvent emmagasiner une grande quantité de sucre (composants de base des glucides). Il faut apporter à l'organisme entre 1,0 et 1,2 gramme de



glucides par kilo de poids corporel. Un sportif pesant 70 kilos a donc besoin de 70 à 80 grammes de glucides. Et cela durant les deux premières heures suivant l'activité physique. La solution idéale est de prendre un verre de lait chocolaté et des biscottes complètes directement après l'effort. Une heure après devrait suivre un repas, mais si ce n'est pas encore le moment, un sandwich au fromage fera l'affaire.

Réparation des muscles et des tissus

Les protéines sont non seulement nécessaires pour le développement des muscles, mais aussi pour favoriser les processus de réparation des structures musculaires endommagées suite à l'effort. Il est à cet égard important de fournir le plus rapidement possible des protéines à l'organisme. La solution optimale est un apport de 25 grammes de protéines de valeur dans les 30 minutes qui suivent l'entrainement. Il peut par exemple s'agir de trois œufs, de 100 grammes de poulet, de 60 grammes de viande séchée ou d'un sandwich au fromage avec du babeurre.

Compensation des pertes liquidiennes

Négliger de boire pendant et après l'effort est l'une des

Le lait fait du bien

Ce qui vaut pour le sportif est aussi important pour n'importe qui d'autre: l'alimentation quotidienne doit comporter suffisamment de produits laitiers. Ceux-ci nous apportent toute une gamme de substances nutritives, de minéraux notamment le calcium net de vitamines, ainsi qu'une grande variété d'acides gras essentiels. Ils sont sains, font du bien et maintiennent en forme. Étant donné que les vitamines liposolubles se trouvent dans la crème du lait, il faudrait privilégier le lait entier.

principales erreurs commises par les sportifs. L'activité physique provoque la sudation et donc la perte de liquide. Le manque de liquide peut avoir des effets néfastes non seulement sur la capacité de concentration, mais encore sur la puissance musculaire et la coordination. Il faudrait donc toujours boire autant que nécessaire pour faire passer la soif, et ce pendant et après le sport.

La régénération simplifiée Les trois atouts du lait chocolaté

Le lait, nature ou chocolaté, est une boisson régénérative très prometteuse. Il remplit en effet simultanément les trois conditions essentielles pour une bonne récupération après l'effort physique: reconstituer les réserves de glycogène, réparer les structures protéiques et remplacer les pertes de liquide.



Conseil pratique

Le lait chocolaté est une boisson excellente pour la récupération après le sport, car il couvre tous les besoins de l'organisme de manière optimale. L'idéal est de prendre cinq décilitres de lait chocolaté tout de suite après l'effort, pour

- reconstituer les réserves de glycogène,
- favoriser au mieux la réparation musculaire,
- remplacer les pertes de liquide.

Si cette quantité semble trop importante, la réduire à 2,5 décilitres et compléter avec un sandwich au fromage ou quelques biscottes et deux œufs, ou encore des biscottes et quelques tranches de viande séchée.

Pour bien récupérer après le sport, l'organisme a besoin avant tout de protéines, de glucides et d'eau, que l'on trouve en proportions idéales dans le lait chocolaté. La découverte du lait comme potentielle boisson de récupération pour les sportifs n'était donc qu'une question de temps, et il est maintenant reconnu comme boisson de récupération naturelle à part entière.

Dans les milieux scientifiques, le lait est considéré comme une boisson économique, pratique et efficace pour l'apport de protéines suite à un effort musculaire. En effet, dans les études comparatives directes, le lait et les protéines du petit-lait ont donné pour la synthèse protéigue musculaire un résultat nettement meilleur – de près de 30 % supérieur – à celui des produits à base de soja. Après un effort musculaire, 25 grammes de protéines lactiques stimulent de manière optimale la synthèse protéique. Si le lait est en plus enrichi de chocolat en poudre, il contribue à la reconstitution des réserves de glycogène. La teneur en glucides du lait chocolaté varie entre 100 et 150 grammes par litre, suivant le mode d'obtention. Environ un demi-litre de lait chocolaté suffit pour un effet de récupération idéal. Les premiers résultats d'études disponibles laissent supposer que, pour ce qui est du glycogène musculaire, le lait chocolaté est équivalent et même supérieur à une boisson glucidique concentrée.

Une autre raison de placer le lait tout en haut de la liste des boissons régénératives à préférer est sa capacité de réhydratation après l'effort physique. Les études montrent que, comparativement aux boissons sportives que l'on trouve dans le commerce et par rapport à l'eau, le lait induit le taux de diurèse le moins élevé. En clair, cela signifie que le lait permet une compensation particulièrement complète et rapide d'un déficit liquidien.

Quatre portions de lait pour les sportifs

Les sportifs ont des besoins accrus en glucides et en protéines. Pour les couvrir, la solution idéale est de boire cinq décilitres de lait chocolaté après l'effort physique. Cette boisson contient en effet aussi bien des protéines que des glucides, et bien sûr beaucoup d'eau. Elle présente donc une composition idéale que l'on ne trouvera dans aucun autre aliment.

Grâce aux excellentes propriétés du lait, les sportifs font d'une pierre deux coups: quatre portions de lait par jour permettent une régénération idéale et couvrent les besoins en calcium.

Le lait, avant ou après le sport?

Avant le sport, le lait est plus ou moins bien toléré. Après le sport, c'est une boisson régénérative optimale et très digeste, bonne pour la musculature et l'équilibre liquidien.



Pour les sportifs, quatre portions correspondront par exemple à:

- un verre de lait chocolaté,
- un pot de séré,
- un morceau de fromage à pâte molle,
- un morceau de fromage à pâte dure.

ou à:

- un pot de yogourt,
- un morceau de fromage et
- deux verres de lait chocolaté.

Manger et boire pour être en forme

Exemples pour une journée sportive

Exemple 1

Petit-déjeuner



Riz au lait et sa compote de pommes au gingembre

Exemple 2



Bircher au millet, miel et fruits rouges

Dix-heures



Sandwich au concombre



Crème de yogourt aux fruits

Dîner



Salade de pâtes colorée



Poêlée de riz à l'émincé de porc et aux légumes

Sport











Régénération (directement après le sport)



Sandwich au fromage et lait chocolaté, 2,5 dl



Lait chocolaté, 5 dl

Souper (le plus rapidement possible après le sport)



Enchiladas de poulet à la raclette



Galettes de légumes et séré aux herbes

Télécharger les recettes:

www.swissmilk.ch/nutrition > Publications > Newslaiter

Producteurs Suisses de Lait PSL Swissmilk Relations publiques Weststrasse 10 Case postale 3000 Berne 6

Téléphone 031 359 57 28 Fax 031 359 58 55 pr@swissmilk.ch www.swissmilk.ch



À commander



Newslaiter 2013 – Le lait et ses multiples

- Partie 1: Des os solides (n° d'art. 133088F)
- Partie 2: Un esprit agile (n° d'art. 133089F)
- Partie 3: Une bonne condition physique (n° d'art. 133090F)



Le lait et les produits laitiers Sains, naturels et variés (n° d'art. 141157F)



Pour de petites pauses sportives

- Jeu de balles de jonglage (n° d'art. 131268)
- Jeu de l'élastique (n° d'art. 131283)



Commandes: www.swissmilk.ch/shop, par téléphone 031 359 57 28 ou commande@swissmilk.ch.

Sources et autres publications

Publications diverses:

- «Dairy and sports performance», Dairy Australia, www.sportsdietitians. com.au
- «Ernährung für den Sport», Food Today, 2006
- «Grundlagen der Sporternährung die elementare Bedeutung der Energie-, Makronährstoff- und Flüssigkeitszufuhr», C. Mannhart, P. Colombani, Schweizerische Zeitschrift für Sportmedizin und Sporttraumatologie, 2001
- «Sport und Ernährung», A. Hipp, A. Niess, Ernährungsmedizin, 2010
- «Training, Ernährung und körperliche Leistungsfähigkeit», A. Müller, SVDE ASDD Info, 2013
- «Volle Energie beim Sport», A. Barth, UGB-Forum spezial, 2004

Publications du Swiss Forum for Sport Nutritions, EPF Zurich

- «Stellenwert der Ernährung im Sport», 2013
- «Ernährung und Regeneration nach Training und Wettkampf», 2013
- «Protein wie viel braucht man?», 2011
- «Protein und Aminosäuren während Belastung?», 2013
- Reihe Infoblatt «Wasser, Protein, Kohlenhydrate, Fette, Energie», 2010

Swissmilk Maillaiter

- «Lait nature ou chocolaté pour la régénération», 2013
- «Le lait (chocolaté) et les réserves d'énergie après l'effort musculaire», 2012
- «Le lait et la synthèse nette de myoprotéines après l'effort musculaire», 2012
- «Le lait rééquilibre le bilan hydrique», 2012
- «Une quatrième portion de lait pour les sportifs?», 2012
- «Santé et mouvement», 2012

Impressum

© Swissmilk 2013

Éditeur: Swissmilk, Berne

Direction de projet: Susann Wittenberg, nutritionniste BSc, Swissmilk

 $R\'{e}daction: Birchmeier Communications AG, Zoug$

Graphisme: Monica Kummer, Menzingen Traduction: Trait d'Union, Berne

Lithographie: Denz digital AG, Berne Impression: Mastra Druck AG, Urtenen-Schönbühl

N° d'art. 133090F