



# *L'hygiène de vie du sportif*

L'alimentation et la musculation  
La récupération

*"Le régime alimentaire influence la performance athlétique. Un régime alimentaire adéquat en terme quantitatif et qualitatif, avant, pendant et après les séances d'entraînement et la compétition optimisera la performance".*

Conclusions de la conférence internationale de consensus  
"Nutrition et sport", Lausanne, 1991

# Alimentation et musculation



## La musculation va entraîner:

### ■ Une augmentation de la masse musculaire,



#### Manger plus de protéines:

1,5 g par kg et par jour, jusqu'à 2,5 g/kg/j en période de prise de masse

Ne prenez jamais de compléments protéinés de votre propre initiative, sans l'avis d'un médecin, d'un nutritionniste ou du préparateur physique de votre équipe.

Dans le meilleur des cas c'est inutile, dans le pire ça peut être nocif...



Varier l'alimentation pour aller chercher les acides aminés essentiels, notamment les ramifiés (BCAA : Branched Chain Amino Acids) car ils jouent un rôle important dans la fabrication et la réparation du tissu musculaire.

On les trouve surtout dans les œufs, les laitages, la viande...

### ■ Une augmentation du glycogène mis en réserve dans le muscle,



Manger nettement plus de sucres lents



Boire beaucoup, toute la journée (3 litres minimum)

1 g de glycogène étant stocké avec 2,7 g d'eau

## *En pratique:*

- Pendant la séance, boire beaucoup et bien sucré: jus de fruit sucré, boisson d'effort...
- A la sortie de la salle: collation apportant à la fois glucides et protides: fruits secs (abricots secs, dattes, figues sèches) + un yaourt à boire (*p'tit yop* en mini bouteille de 200 g).

⇒ *Préparer son sac avec le nécessaire.*

- Boire beaucoup d'eau jusqu'au repas suivant.
- Au repas suivant: ration plus importante que d'habitude:
  - *En pâtes, riz, pain...*
  - *En laitages, viande, poisson, œufs*

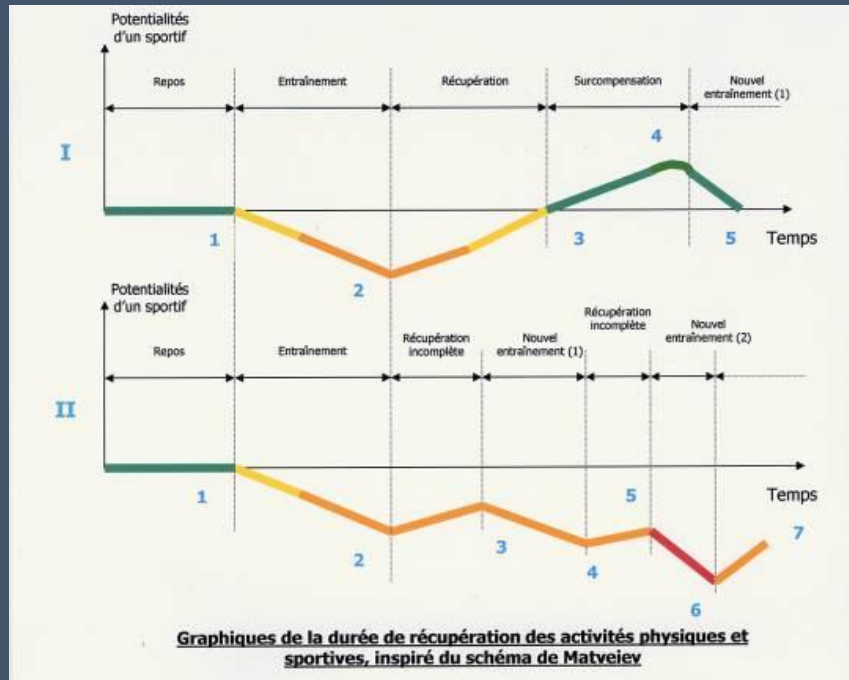


# *La récupération*

Pour le sportif de haut niveau, la récupération n'est pas une simple période de repos passif qui suit l'effort...

C'est une *phase active* qui fait partie intégrante du travail d'entraînement visant à l'amener d'un état initial à un état final plus performant.

*La progression qui est basée sur le phénomène de surcompensation dépend en effet du bon équilibre dans l'alternance des phases d'effort et de récupération:*



Récupération suffisante → Surcompensation → progression des performances



Récupération insuffisante → pas de surcompensation → fatigue et baisse des performances

# Après l'exercice

## **Sur le terrain: 10 à 15 minutes de récupération active (cool down) :**

- 7 minutes de footing à allure réduite (possibilité de parler en courant) pour drainer et oxygéner les muscles. Son efficacité a été discutée (limitée, sauf si un nouvel effort est prévu dans l'heure suivante) puis de nouveau reconnue
- Etirements à visée décontractante, dynamiques et d'amplitude modérée. *Pas d'étirements passifs*
- *Poursuite de la réhydratation avec une eau minérale alcaline pour corriger l'acidification liée à l'effort*

## **Dans les vestiaires**

- *Ration de récupération à base de protéines et de glucides, sous la forme par exemple d'un Yaourt à boire de 180 ml.*
  - Plus la consommation est précoce après l'exercice, plus la quantité de protéines resynthétisée est importante.
  - La période optimale qui permet la reconstitution des protéines tissulaires commence dès la fin de l'exercice et continue pendant 4h.
  - Si l'ingestion de protéines a lieu 3h après l'arrêt de l'exercice, la restauration des protéines ne sera pas complète.
  - 90 minutes après l'ingestion de protéines, il y a un pic d'hormone de croissance favorable à la synthèse de protéines musculaires.
  - Consommer simultanément des glucides et des protéines permet de favoriser le stockage du glycogène.
- La consommation de sucres rapides dans l'heure qui suit l'exercice (jus de fruits sucrés) permet de bénéficier de la cinétique de reconstitution du glycogène plus rapide (7 à 8% par heure les 2 premières heures, 5% par heure ensuite)... Mais elle n'a pas de conséquence sur la réplétion 8 heures après, identique en cas d'abstention → Seul intérêt: lorsqu'une deuxième séance d'entraînement est prévue dans la même journée
- Bains de glace avant la douche (15 mn à 10-12° ou 3 fois 2-3 mn à 8-10°): efficacité discutée mais réel effet anti douleur et drainant sur les jambes
- Chaussettes de récupération jusqu'au coucher: effet drainant et *préventif d'éventuelles complications en cas de long retour en bus*



## *Le buffet d'après match*

- *Des fruits et des légumes frais pour l'apport de vitamines, de sels minéraux, d'antioxydants, et l'alcalinisation (élimination de l'acidité qui suit un effort)*
- *Des yaourts et du fromage blanc pour l'indispensable apport glucido-protidique post effort, les laitages étant alcalinisants et riches en acides aminés ramifiés (reconstitution des fibres musculaires)*
- *Des sucres rapides pour la reconstitution des réserves glycogéniques (barres de céréales, cakes naturels, riz au lait...)*
- *Des eaux alcalines (Vichy, Badoit, Salvetat) pour la réhydratation et la lutte contre l'acidité*
- *Pas de fromage, de viande ni de charcuterie, acidifiants*
- *Pas d'alcool, de café ni de thé, diurétiques donc déshydratants*

## Le soir du match

### Repas du soir :

- ✓ Crudités ou jus de légumes en été, soupe en hiver
- ✓ Une cuillère à soupe d'huile de Colza (apport d'Omega 3)
- ✓ Sucres lents: pâtes, riz, semoule, lentilles...
- ✓ Œufs et laitages (sauf les fromages, gras et acidifiants) pour un apport d'acides aminés ramifiés.
- ✓ Fruits frais
- ✓ Eau minérale riche en magnésium (Rozana, Hepar)
- ✓ Terminé 3 heures avant le coucher pour un bon sommeil

### Coucher de bonne heure

Le sommeil est un élément absolument essentiel à la récupération

Le sommeil de début de nuit est le plus réparateur (pic d'hormone de croissance lors du sommeil lent profond du 1er cycle)

La sieste est souvent utile en période compétitive intense (tournée) ou lorsque la charge d'entraînement est importante



## *Le lendemain du match*

- *Lever une heure plus tard*
- *Bon petit déjeuner*
- *Bouteille d'eau à faire suivre*
- *Séances d'étirements passifs*
- *Récupération en piscine*
- *Massages*
- *Demi journée d'activités libres*