

Régénération (récupération)

Une fois que la compétition est terminée, de nombreux athlètes ne pensent plus à une alimentation adaptée aux activités sportives – l'importance de l'alimentation pendant la phase de récupération est souvent sous-estimée.

Important :

Dans les premières heures suivant la compétition, l'alimentation peut raccourcir la phase de récupération.

Lorsque nous franchissons la ligne d'arrivée complètement à bout de forces, notre système immunitaire est affaibli. C'est à ce moment-là que nous sommes facilement sujets à des maladies infectieuses. Plus nous remplaçons rapidement l'énergie consommée, plus nous arrivons à faire fonctionner rapidement notre système immunitaire. C'est pourquoi le ravitaillement après la compétition est très important.

- Veillez à consommer suffisamment de liquides.
- Accordez-vous un repas de récupération * immédiatement après la compétition.
- Buvez une boisson de récupération ** dans l'heure suivant la compétition.

Le repas du soir après la compétition doit comprendre une grande quantité de glucides (riz, pâtes, pommes de terre, pain) en combinaison avec des protéines (poisson, viande maigre, fromage blanc, etc.) et un peu de salade ou des légumes. Ensuite, les règles en matière d'alimentation de base s'appliquent à nouveau.

Plus la compétition est longue, plus la phase de récupération est longue. L'effet "postcombustion" peut durer des heures après la compétition ; pendant ce temps, il est important de manger et de boire suffisamment pour couvrir les besoins accrus en nutriments et liquides.

Le dîner après la compétition

Normalement, l'appétit n'est pas très grand juste après la compétition. Prenez le temps de manger, savourez votre dîner. Pour améliorer la régénération, le dîner doit satisfaire aux critères suivants :

Glucides en quantités suffisantes ; ils sont censés remplir nos stocks épuisés.

Protéines en quantités suffisantes ; car les protéines constituent la substance numéro 1 pour construire les cellules. Après la compétition, notre corps doit réparer de nombreuses petites lésions. Les protéines constituent la substance nécessaire à ces réparations.

Très digeste ; c'est-à-dire pas d'aliments qui donnent des gaz et peu de graisses chauffées pour éviter d'agresser votre système digestif. Si le repas est digeste, vous dormirez bien même si vous avez mangé une grosse portion.

Exemple "riz performance":

60 - 100 g de riz créole (poids cru, selon votre appétit)
1,8 dl à 3 dl de bouillon de légumes (en fonction de la quantité de riz)
60 g de carottes coupées en dés
60 g de courgettes coupées en dés
20 g de pignons
1 cc d'huile d'olive

Faire cuire les légumes dans l'huile d'olive, ajouter le riz et déglacer avec le bouillon, faire cuire l'ensemble.

Sauce :

150 g de filet de sandre coupé en petits morceaux
1 dl de bouillon de légumes
1/2 dl de lait
1 cc de maïzena
herbes finement hachées (persil, ciboulette, aneth)
quelques gouttes de jus de citron
noix de muscade, poivre, sel

Porter le bouillon à ébullition, laisser infuser le poisson pendant 10 minutes environ, le sortir à l'aide d'une louche et le mettre de côté. Mélanger le lait et la maïzena, ajouter le mélange au bouillon et porter l'ensemble à ébullition. Ajouter les herbes, assaisonner et affiner avec le jus de citron. Rajouter le poisson et faire réchauffer brièvement.

Servir le poisson et la sauce dans la couronne de riz.

*

Aperçu des repas de récupération riches en glucides

Prenez 1 à 1,5 g de glucides par kg de poids corporel immédiatement après l'effort.

Recommandations pour le repas de récupération (portions comportant 50 g de glucides):

- 100 g de pain blanc
- 70 g de biscottes, pain d'épice, biberli
- 60 g de boudoirs, läckerli
- 300 g de banane mûre
- 5 dl de boisson sucrée ou jus de fruit

**

Boisson de récupération :

30 g de poudre de chocolat
15 g de maltodextrine
30 g de poudre de lait écrémé
20 g de petit-lait en poudre
ajouter 4 dl d'eau froide et bien agiter dans un shaker.

Variante : boisson de récupération protéique en vente dans les magasins