

Amateur ou professionnel, occasionnel ou régulier, la **récupération** est un moment **important** car propice à la **régénération** globale de l'organisme.

Bien récupérer c'est



Conserver un bon état de forme



Limiter le risque de blessures



Améliorer ses performances au fil du temps

La **récupération** est particulièrement **recommandée** quand on **enchaine entraînements** et compétitions (semaine après semaine) et que la fréquence de l'effort à fournir est élevée.

Les **besoins** de l'organisme **après une compétition** ou une sortie longue **diffèrent** des autres phases : **en conséquence, des apports spécifiques sont à privilégier lors de cette période.**

Les fondamentaux

Réhydrater et reminéraliser l'organisme

(notamment en termes de sodium et potassium – particulièrement si les conditions climatiques sont chaudes).



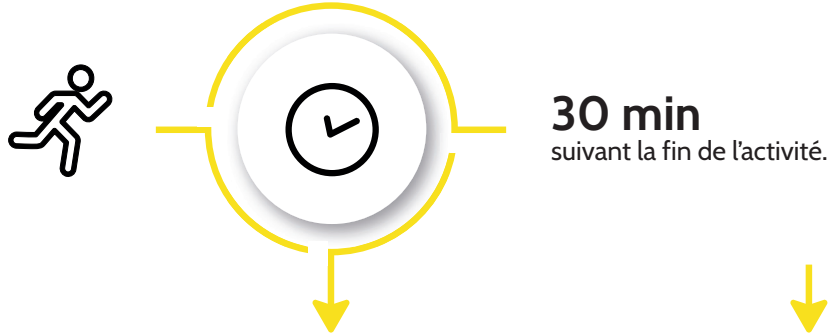
Favoriser la reconstruction musculaire, l'élimination des déchets ainsi que l'équilibre acido-basique
(plus acide que basique à la fin d'un effort intense).

Assurer la resynthèse

(reconstruction) des stocks de glycogène musculaire et hépatique.

Que manger en récupération ?

Après des séances supérieures à 1h et intensives, privilégier les protéines, les glucides, les aliments riches en vitamines et minéraux.



Glucides

Participent directement à la resynthèse des stocks de glycogène. En pratique, un apport de glucose et fructose est conseillé.

- **Le glucose** sert majoritairement à la resynthèse du glycogène musculaire.
- **Le fructose** sert majoritairement à la resynthèse du glycogène hépatique.

Ingérer des glucides en début de récupération permet de potentialiser les synthèses protéiques.

Protéines

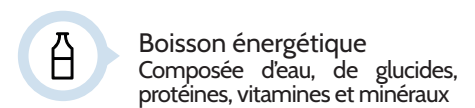
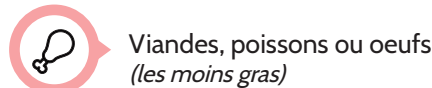
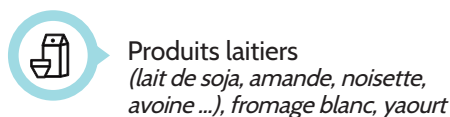
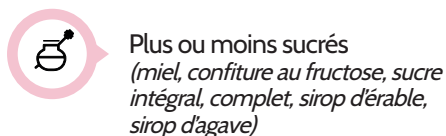
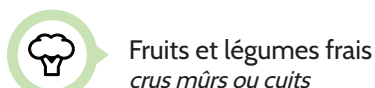
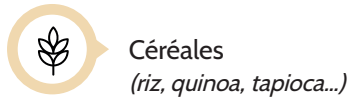
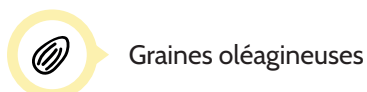
Primordiale pour limiter le catabolisme (destruction) et favoriser l'anabolisme (construction) des protéines au sein des différents tissus (muscles, os, viscères...); surtout après un effort de longue durée et/ou intense (type marathon, ultra, entraînement force/résistance).

Attention aux excès qui peuvent avoir un effet contraire aux effets recherchés.

Donc ni trop, ni trop peu.

Hydratation suffisante

Aussi, pour lutter contre l'acidose (et donc limiter l'acidité), il est recommandé de consommer des boissons alcalinisantes (riches en bicarbonates par exemple) ou des compléments alimentaires naturels à base de citrates.



L'avis d'un.e diététicien.ne nutritionniste du sport est recommandé pour indiquer quelle boisson correspondra à vos besoins.