

Manger AVANT / APRES ?

Pour faire des séances efficaces sans risques et pour bien récupérer après une activité sportive une bonne alimentation est primordiale. Le Dr Souveton, médecin généraliste et du sport de haut de niveau, décrypte pour nous les bonnes habitudes et le bon tempo alimentaire du sportif.

- À la question faut-il manger avant ou après une séance de sport, la réponse est bien évidemment les 2. Toutefois, il faut respecter un certain délai avant et après la séance et surtout faire les bons choix alimentaires.

Manger avant le sport : l'alimentation de préparation

- L'idéal est de manger environ 2 heures et demie avant pour ne pas être trop lourd pendant la séance. Il est possible de faire une petite collation juste avant mais elle doit être légère et doit apporter des sucres rapides que le corps pourra utiliser tout de suite comme un fruit, une tartine de pain avec du miel, une boisson sucrée : *"il faut de l'énergie que le corps va pouvoir utiliser immédiatement. Les aliments à index glycémique élevé sont à consommer à ce moment-là"*, explique le Dr Souveton.

- Bien sûr, le type d'activité pratiquée aura son importance dans le choix de son alimentation. *"Si l'on pratique un sport d'endurance"*, explique le Dr Souveton, *"il faudra plutôt consommer des féculents (pain, pomme de terre, riz pâtes) mais pas forcément au repas précédent la séance. La veille, c'est davantage intéressant car l'organisme aura ainsi eu le temps de digérer cette source d'énergie qu'il pourra utiliser au moment de l'effort."* Le repas avant la séance lui doit avant tout être digeste et pas trop gras car gare aux sensations de lourdeurs.

"Si l'on s'apprête à faire une séance de musclature, on va insister sur les protéines qui vont permettre d'augmenter la masse musculaire. Là encore, l'idéal c'est d'en consommer la veille au soir pour qu'elles soient disponibles au moment de l'effort. Si on mange des protéines juste avant la séance, elles ne seront pas encore assimilées et donc pas disponibles. Et encore une fois, le repas avant la séance ne devra pas être lourd. On évite tout ce qui est gras type charcuteries, viennoiseries, viande, car c'est plus difficile et plus long à digérer."

De manière générale, il faut adapter la quantité de calories à l'activité pratiquée : on ne mangera pas la même portion de féculents selon que l'on va pratiquer une séance de vélo ou de yoga.

À noter : certaines pensent qu'en faisant du sport à jeun le matin, elles brûleront plus de graisses. Notre expert pense qu'il s'agit plus d'un mythe que d'une réalité. *"En gros, si l'on court pendant une heure on va brûler 900 calories et 100 g de graisses ce qui est peu en ce qui concerne les graisses et reste minime pour une perte de poids. La perte ne vaut pas les risques que peut engendrer de faire du sport à jeun, ce n'est pas conseillé pour tout le monde, met en garde le professionnel."*

Quels sont les risques à zapper le petit-déjeuner ou la petite collation avant une séance matinale ? *"Le matin, les stocks énergétiques datent de la veille et il est préférable de "resucrer" un peu avant l'effort sinon on aura du mal à récupérer. Car il faut savoir que pour l'effort le corps a besoin de sucre. Le risque est de rendre la séance inconfortable voire dangereuse pour certaines personnes peu habituées aux efforts matinaux à jeun."*

Sans oublier que l'on va manquer de tonus et que la séance ne sera pas aussi efficace qu'elle aurait pu l'être.

Manger AVANT / APRES ? suite

Manger après le sport : l'alimentation de récupération

- Ce que l'on va consommer après sa séance va permettre au corps de récupérer et de reconstituer les stocks utilisés au cours de l'activité. Il faut faire attention à ce que l'on va consommer dans l'environnement immédiat de l'activité. *"Juste après l'effort", explique le Dr Souveton. "On est dans une phase d'ouverture métabolique. Les spécialistes appellent cela la fenêtre anabolique : pendant cette période tous les transporteurs sont disponibles pour reconstituer les stocks. Il est donc important de boire de l'eau sucrée ou de manger un fruit si l'on a fait une séance cardio. Pendant cette phase, on ne va pas stocker les graisses, on va simplement reconstituer les stocks énergétiques."*

- Si l'on sort d'une séance cardio, il faut **éviter les graisses**. Mais le corps est bien fait et après le sport, notre organisme réclame rarement un burger bien gras, on se tourne plus volontiers vers des choses saines et légères.

- Après une séance de renforcement musculaire, la collation de récupération sera un peu différente, il faut **privilégier les protéines**, primordiales pour les muscles. *"Un yaourt à boire c'est très bien, cela apporte du lait et du sucre. De manière générale, les laitages digestes sont parfaits au décours de l'effort de musculation compte tenu de leur qualité en protéines, conseille le professionnel en médecine sportive."*

Lors du repas suivant, il faudra privilégier des aliments à index glycémique bas comme des pâtes, du riz, du pain (le tout en version complète) ainsi que des légumineuses.

"Attention aux sucres raffinés qui vont augmenter le taux de sucre dans le sang qui vont se transformer en graisses et seront plutôt stockés. Il en va de même pour les graisses. Si notre organisme en a besoin - en certaines quantités et de bonne qualité - il vaut mieux les consommer à distance de la séance."

- Enfin, pour celles qui ont plutôt tendance à faire du sport le soir, peu avant le coucher, dans le cas où l'organisme est habitué ce rythme, le Dr Souveton conseille tout de même d'avoir un **repas très light**. *"Si le coucher est rapproché de la séance, on dîne d'une petite portion de pâtes, d'un bol de riz, d'un fruit. Et il faudra faire un bon petit-déjeuner le lendemain pour satisfaire les besoins énergétiques de l'organisme."* Mais pas d'inquiétude, après une séance de sport, un dîner frugal et 8 heures de sommeil, il y a de fortes chances que la faim nous tenaille au réveil !

Sources :

Merci au Dr Souveton, spécialisé dans la médecine générale et sportive de haut niveau, et directeur général de Métabolic PROFIL, pour ses informations