

6 aliments à manger APRES l'effort

Après une séance de sport, il est important de bien manger pour reprendre des forces mais aussi pour :

- Stimuler l'élimination de l'acide lactique produit par l'organisme ;
- Favoriser la récupération musculaire ;
- Optimiser ses performances lors des prochaines séances.

Certains aliments sont particulièrement bien adaptés pour atteindre tous ces objectifs. Privilégiez-les lors de vos collations et de vos repas qui suivent l'effort sportif : **6 à suivre**.

1. La banane : aliment conseillé avant le sport, mais aussi après. Riche en glucides, c'est une source d'énergie immédiate particulièrement intéressante après l'effort. Ces glucides peuvent également être stockés en réserve, sous forme de glycogène, pour apporter de l'énergie lors d'un prochain effort sportif.

Ce fruit apporte par ailleurs du magnésium, un minéral important pour favoriser la relaxation musculaire. La consommation de bananes permet aussi de limiter l'inflammation consécutive à l'effort et de diminuer le stress oxydatif après un exercice sportif important. Tous ces éléments favorisent une meilleure récupération.

Vous pouvez aussi privilégier tous les autres fruits riches en glucides : jus de fruits, compote de pommes...

À noter : pour profiter au mieux des bienfaits des bananes, il est fortement recommandé de les acheter bio car 57,4 % des bananes qui ne sont pas issues de l'agriculture bio contiennent des résidus de pesticides (source : ONG Générations futures, rapport du 6 juin 2019).

2. Les fruits secs : encore plus riches en glucides que les fruits frais (car concentrés en sucres), les fruits secs apportent par ailleurs de nombreux minéraux, comme le potassium ou encore le magnésium, qui favorisent la récupération musculaire.

De plus, ils disposent d'un index glycémique faible. Or une étude américaine menée au début des années 2000 a montré que privilégier les aliments ayant un IG faible au cours de la période de récupération permet d'améliorer la performance en endurance lors de l'exercice suivant.

Ils sont par ailleurs pratiques à consommer juste après le sport (on peut en emporter facilement dans son sac), et ils sont disponibles toute l'année.

Bon à savoir : les fruits secs peuvent aussi être consommés pendant l'effort car ils peuvent apporter un petit supplément d'énergie rapidement disponible.

3. Le fromage blanc : Riche en protéines, le fromage blanc permet d'entretenir la masse musculaire. Il contient notamment de la caséine, qui assure un rôle essentiel dans la reconstruction musculaire. De manière plus générale, tous les produits laitiers contiennent deux types de protéines particulièrement intéressantes pour les sportifs. Les protéines dites « rapides » nourrissent les muscles en leur apportant des acides aminés. Les protéines dites « lentes » agissent sur la durée pour renforcer les muscles.

Le fromage blanc est par ailleurs une bonne source de calcium, qui permet de renforcer les os. Il est également riche en eau, indispensable pour réhydrater l'organisme après l'effort.

Bon à savoir : si vous souhaitez limiter vos apports en matières grasses, et assurer une bonne digestion, optez pour du fromage blanc à 0 ou 20 % de matières grasses.