Catégorie Activité physique - Sport

La récupération : moment-clé de l’athlète pour se ressourcer

Publié le 16/10/2019
|
3 minutes de lecture
|
Ecrit par Laboratoire LESCUYER
Télécharger en PDF Imprimer
Partager Facebook Pinterest Twitter

La planification d'un effort sportif se résume souvent à deux moments stratégiques : la phase d’avant l'effort (alimentation, entraînement, mental, tactique de jeu…) et pendant l'effort (boisson de l'effort, technique…). La phase de récupération reste quant à elle secondaire chez certains athlètes. Les logiques nutritionnelles sont en effet vite oubliées une fois l’entraînement fini, la ligne d’arrivée franchie ou le match terminé. Cette phase est pourtant essentielle pour se ressourcer après un effort !

Cet oubli a souvent pour conséquences dès le lendemain : courbatures, jambes raides, douleurs diffuses, humeur fluctuante… en quelque sorte une mauvaise récupération qui ne permet pas de repartir les jours suivants de manière optimale. Une nutrition adaptée à la suite de l’effort s’avère notamment bénéfique pour l’organisme.

La phase post-effort

Il existe une certaine « fenêtre métabolique » à respecter dans les quelques heures qui suivent l'effort, où les phénomènes de reconstruction sont fortement accélérés au niveau des tissus lésés (musculaires, tendineux, ostéo-articulaires…) ainsi que les réserves consommées (stocks de glycogène qui se trouvent au niveau du foie et des muscles).

En parallèle, il peut être intéressant de favoriser le rééquilibrage de la balance acido-basique (lutter contre l’acidose engendrée par l’effort physique intense), d’apporter des minéraux et oligo-éléments perdus en grande partie par la sueur (sodium, potassium,…) et bien sûr de se réhydrater.

La boisson de récupération, une aide précieuse

Il apparaît donc essentiel de privilégier une « boisson tout-en-un » facilitant la régénération de l’organisme en phase post-effort: il s’agit de la boisson de récupération. Celle-ci doit comporter plusieurs éléments :

- des protéines (ayant un bon profil en acides aminés comme la protéine de pois) afin de favoriser la reconstruction musculaire où la reprise des synthèses protéiques est importante dès l’arrêt de l’exercice.
- des glucides (maltodextrines, glucose, fructose) pour la remise à niveau des stocks de glycogène mais aussi pour maximiser les synthèses protéiques (en association avec un apport lipidique de bonne qualité type oméga 3) ;
- du sodium, du potassium ainsi que des citrates bien assimilés au niveau de l’organisme afin de rétablir les désordres ioniques et l’équilibre acide-base ;
- des vitamines du groupe B pour le bon fonctionnement du métabolisme énergétique ;
- des plantes comme le curcuma, des vitamines C et E pour limiter les phénomènes oxydatifs liés aux effets néfastes de l’inflammation, source de radicaux libres.

En conclusion, consommez une boisson de récupération au cours des étirements, diminuez ainsi vos risques de blessures tout en optimisant votre rendement à l’effort.

Nutrarécup Fruits Rouges
89% of 100
(63)

- Préparation pour boisson riche en protéines et source d'oméga 3 pour soupe saveur légumes ou pour boisson saveur fruits rouges
- Formulé sans lait et garanti sans gluten
- Labellisé SPORT Protect

Je découvre

Découvrez notre gamme de compléments alimentaires pour le SPORT

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager

Laboratoire LESCUYER
EXPERT EN MICRONUTRITION

Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

"Ces articles pourraient vous intéresser

1.

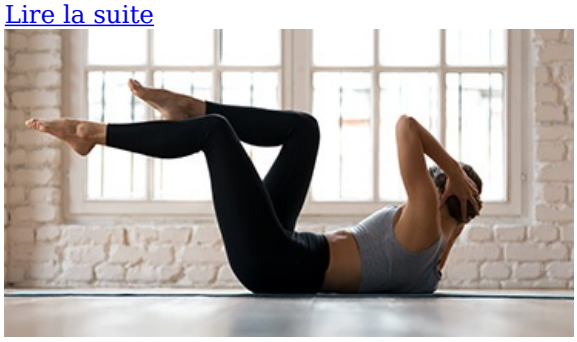
Catégorie Activité physique - Sport ,

Pourquoi intégrer le sport à son hygiène de vie ?

28/06/2019
3 minutes de lecture

Beaucoup d'entre vous décident de se (re)mettre au sport. Afin d'éviter que votre motivation ne s'étiole, le Laboratoire LESCUYER vous délivre quelques bonnes raisons d'intégrer le sport à votre hygiène de vie.

Lire la suite

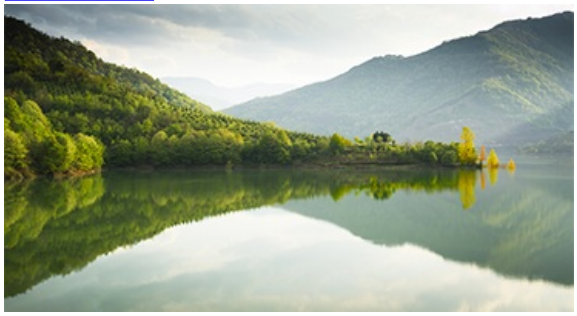
2. 
Catégorie Activité physique - Sport ,

Sport : comment éviter la blessure ?

14/02/2021
3 minutes de lecture

Les bonnes pratiques pour faire du sport sans se blesser.

Lire la suite

3. 
Catégorie Activité physique - Sport ,

La spiruline, alliée du sportif

05/11/2021
2 minutes de lecture

Nommée spiruline en raison de sa forme spiralée, cette algue bleu-vert microscopique est particulièrement intéressante chez le sportif car il s'agit d'une source remarquable de nutriments et micronutriments.

Lire la suite