

# Alimentation de récupération chez les athlètes des écoles secondaires



**Jacqueline Berning, Ph.D., Dt.P.**

Il est 20 h 45 la veille d'une journée d'école et, accompagné de vos 35 athlètes, vous montez dans un autobus pour retourner à l'école après un match à l'extérieur. Comme plusieurs athlètes des écoles secondaires, les joueurs de votre équipe n'ont pas mangé beaucoup avant le match et, maintenant, se plaignent qu'ils ont faim et soif. En tant qu'entraîneur, que faites-vous ? Vous arrêter pour manger en chemin vous retarderait d'une heure. Certains joueurs ont des devoirs à faire, d'autres du sommeil à rattraper. Or, s'ils ne mangent pas, leur performance s'en ressentira. Des recherches démontrent que votre décision aura un impact sur leur jeu et leur performance.

## Récupérer après un exercice

Ni manger ni boire après une compétition ou un entraînement peut avoir des conséquences néfastes sur la performance athlétique future. Par exemple, beaucoup d'entraîneurs ne se rendent pas compte qu'il faut compter jusqu'à 36 heures pour régénérer les muscles des athlètes qui tardent à réalimenter leur corps. Un tel délai signifie que les athlètes n'auront pas l'énergie requise pour répondre aux exigences de leur sport. Cela s'applique particulièrement aux compétitions sportives répétées telles que les tournois de volley-ball, de basketball, de soccer, de natation ou de tennis. Les parents et les entraîneurs doivent reconnaître qu'un match difficile ou une séance intensive d'entraînement par intervalles peut être tout aussi épuisant qu'un marathon. Les athlètes qui ne se réalimentent pas ou qui ne se réhydratent pas durant ces activités n'auront pas un niveau d'énergie optimal le lendemain.

## Quoi manger

### Glucides

Le glycogène musculaire constitue le principal apport en énergie durant l'exercice. Puisque les glucides (le glucose) sont la principale source de glycogène musculaire, ils sont la source d'énergie la plus efficace pour le corps et devraient représenter environ 50-55 pour cent du régime d'un athlète. Selon la taille de ce dernier, cela se traduit par 300 à plus de 600 grammes de glucides par jour. Les aliments riches en glucides comprennent le pain à grains entiers, le riz, les pâtes, les fruits, les légumes et les boissons sportives.

Une collation riche en glucides consommée dans les minutes qui suivent la compétition ou l'entraînement permettra au corps de récupérer plus rapidement. De plus, les joueurs doivent prendre un repas riche en glucides dans l'heure qui suit la collation de récupération pour que les muscles continuent à accumuler l'énergie provenant des glucides. Pour la plupart des athlètes des écoles secondaires, cela revient à manger un repas dès leur retour à la maison après une compétition ou un entraînement.

### Protéines

Les protéines jouent également un rôle important dans la récupération après un exercice. Quoique les glucides soient la principale source d'énergie pour les muscles, une petite quantité de protéines prise peu avant et/ou après l'exercice peut aider le corps à récupérer différemment d'un exercice, en stimulant la réparation et la croissance des muscles. Des recherches ont révélé que l'ajout de protéines à la collation de récupération n'améliore pas la capacité des muscles à emmagasiner l'énergie, mais les aide à se rebâtir après l'exercice.

Notez que de tels résultats ne requièrent pas de grandes quantités de protéines. En fait, lors de l'ingestion d'une combinaison de glucides et de protéines après l'exercice, les glucides sont utilisés pour réalimenter les muscles en énergie, tandis que les protéines aident à rebâtir et à réparer le tissu musculaire.

## Quoi boire

Les athlètes ont besoin de remplacer les liquides qu'ils perdent par la sueur afin de récupérer pleinement après un exercice. La façon la plus facile de le faire est de consommer une boisson sportive, car celle-ci contient un saveur qui encourage les athlètes à boire et des électrolytes, tels que le sodium et le potassium, qui maintiennent les liquides du corps à un niveau équilibré. Par exemple, si un athlète boit de l'eau et ne mange pas d'aliments salés dans les deux heures qui suivent l'exercice, une portion significative (de 25 à 50 %) de ce qu'il a bu sera excrétée sous forme d'urine. Toutefois, lorsqu'un athlète se réhydrate avec une boisson qui contient un niveau adéquat de sodium et de potassium, entre 65 et 80 % du liquide est retenu dans le corps et contribue à mieux le réhydrater.

## L'histoire d'un entraîneur

Comme beaucoup d'entraîneurs dans les écoles secondaires, Chad Allen, qui entraîne l'équipe de soccer masculine à l'école secondaire Douglas County à Castle Rock, dans le Colorado, n'aimait pas faire attendre ses joueurs pour manger après un match à l'extérieur. Bien que le temps de transport lors des déplacements des Huskies ne dépasse généralement pas une heure, arrêter et faire manger les équipes junior et senior ajoutait une heure au voyage. Dans le cas d'un match en fin d'après-midi, incluant transport et repas, l'autobus n'arrivait pas à l'école avant environ 20 h.

Pour éliminer les rentrées tardives et la recherche d'un endroit où manger après le match, Chad a mis en œuvre une stratégie où les parents fournissent des collations que les joueurs consomment en chemin. La stratégie fonctionne bien, car il a remarqué une amélioration non seulement dans la performance des joueurs, mais aussi dans leur attitude et leur humeur. « Avant, les jeunes avaient tellement faim et soif qu'ils étaient très irritables, affirme Chad. Maintenant, nous pouvons relaxer pendant le retour, sachant que nous avons une collation saine et nourrissante à manger dans l'autobus. »

### Conseils éclairés

- Les athlètes qui ne se réalimentent pas ou ne se réhydratent pas pendant et après les activités n'auront pas un niveau d'énergie optimal pour soutenir la même intensité le lendemain.
- Pour accélérer le processus de récupération, les athlètes devraient manger une collation riche en glucides dans les minutes suivant un entraînement ou une compétition et un repas dans l'heure qui suit.
- Les glucides sont la source la plus efficace d'énergie pour les muscles et devraient constituer environ 50-55 pour cent du régime d'un athlète.
- Les boissons sportives sont une façon idéale de réhydrater les athlètes pendant et après l'exercice.
- Demander aux parents de fournir des collations et boissons sport à consommer au retour d'un match à l'extérieur est une excellente façon d'aider les athlètes à récupérer après un exercice.

### Aliments favorisant la récupération

Voici des exemples d'aliments sains qui aideront les athlètes à récupérer après l'exercice :

- Boissons sportives comme la boisson désaltérante Gatorade
- Barres granola, barres énergétiques ou barres pour le petit déjeuner
- Bagels tartinés de beurre d'arachide
- Sous-marins
- Craquelins et fromage
- Burritos
- Fruits frais (pommes, bananes, oranges, raisins)
- Légumes (carottes, céleris) or (carotte, céleri)
- Yogourts frappés aux fruits (préemballés)
- Galettes de riz ou mélange montagnard
- Lait au chocolat
- Craquelins en forme animaux

### Quelques sources d'information et des liens pour joindre des professionnels de la nutrition :

[www.gssiweb.org](http://www.gssiweb.org)

**Gatorade Sports Science Institute<sup>MD</sup>** – pour obtenir de l'information scientifique et pratique au sujet de la nutrition sportive et la performance athlétique (version française non disponible).

[www.coach.ca](http://www.coach.ca)

**Association canadienne des entraîneurs** – pour obtenir des conseils sur l'encadrement, l'entraînement et la nutrition.

[www.opdq.org](http://www.opdq.org) / [www.dietitians.ca](http://www.dietitians.ca)

**Ordre professionnel des diététistes du Québec** ou **Les diététistes du Canada** – pour trouver un(e) diététiste agréé(e) dans votre secteur par domaine de spécialisation.

*Jacqueline Berning, Ph.D., Dt.P., est conseillère en nutrition pour les Broncos de Denver et les Indians de Cleveland et professeure agrégée à l'Université de Colorado à Colorado Springs.*

**CONTACTEZ-NOUS : POUR OBTENIR PLUS DE RENSEIGNEMENTS SUR LE GATORADE SPORTS SCIENCE INSTITUTE (GSSI), RENDEZ-VOUS AU : [www.gssiweb.org](http://www.gssiweb.org) OU COMMUNIQUEZ PAR COURRIEL : [GssiCanada@QTGCanada.com](mailto:GssiCanada@QTGCanada.com).**