

## Conseils et astuces nutrition : la récupération

Une bonne préparation physique, des heures de sommeil suffisantes en complément d'une alimentation et d'une hydratation adéquate avant l'effort sont décisives pour une performance sportive. Mais lors du Tour du Canton, la récupération est essentielle pour terminer avec le sourire ce challenge de 3 courses quasi-consécutives en semaine, que vous visiez un chrono ou non. Les priorités de récupération se résument en 4 « R » : Recharger, Réparer, Réhydrater et... se Reposer !

**Recharger** : On l'a vu, ce format d'effort court et intense mobilise prioritairement l'énergie stockée sous forme de sucre (glycogène) rapidement utilisable. Il sera donc important de recharger ses batteries en apportant des glucides à votre organisme à la fin de l'étape. La principale source de glucides aidant à une bonne récupération se trouve dans les céréales et féculents : pain, riz, pâtes, pommes de terre, blé, quinoa, avoine, maïs, sarrasin, millet, orge... vous avez l'embarras du choix.

**Réparer** : Vos muscles mis à rude épreuve auront besoin de matériaux de réparation : les protéines. Produits laitiers, poisson, volaille, viande blanche peu grasse, œufs ou encore tofu aideront à réparer la « casse » musculaire par l'apport de leurs neuf acides aminés essentiels.

Les repas d'après course proposent habituellement féculent, protéines et légumes... nul doute que votre organisateur préféré y aura pensé !

**Réhydrater** : compenser les pertes d'eau et de sels (en particulier le sodium), causées par la chaleur extérieure ainsi que par la sueur. Optez pour un verre de jus de pomme proposé en ravitaillement pour un premier apport de sucres en liquide et buvez de l'eau pour éteindre votre soif. Des légumes vous apporteront eux aussi de l'eau ainsi que du potassium, aidant à la régulation des électrolytes. Enfin, une petite bière pour éteindre sa soif c'est sympathique, pour l'esprit convivial, mais pour la récupération l'alcool n'est malheureusement pas recommandé... Soyez donc modéré ! ☺

Après un effort la sensation de faim peut être perturbée. Si vous avez peu faim et/ou si vous voulez vous coucher peu de temps après pour vous **reposer** (*le 4° R !*), misez plutôt sur un en-cas que vous aurez glissé dans votre sac au préalable ou en arrivant chez vous :

- lait cacaoté avec biscottes ou tartines
- riz au lait ou un gâteau de semoule ou porridge
- smoothie avec céréales type flocons d'avoine ou d'épeautre
- yogourt liquide
- sandwich à la viande séchée, au jambon cuit ou au fromage
- omelette avec quelques petites pommes de terre
- salade de maïs ou de riz, avec dés de fêta ou de tofu et petite salade
- birchermüsli : yogourt ou fromage blanc, flocons de céréales, banane ou compote de fruits et éventuellement noix ou amandes

Nous avons souvent tendance à surestimer l'énergie dépensée à l'effort : une course d'environ 10 km n'augmente pas drastiquement vos besoins. Ecoutez votre faim plutôt que d'avoir peur de manquer et donc de sur-consommer. Si votre repas ou en-cas d'après course vous semble trop léger, faites confiance à votre corps qui réclamera le lendemain s'il a besoin davantage par une faim plus importante. Vous pourrez alors la satisfaire par un petit-déjeuner un peu plus important que d'habitude.

**Votre équipe Alpha Nutrition**

Alpha Nutrition  
Av. Vibert 25  
1227 Carouge

