

Alimentation : les bonnes habitudes à prendre quand on fait du sport



A quel moment s'alimenter, que doit-on manger après une séance de sport ? Voici les pratiques à adopter quand on pratique une activité physique.

Dans le principe, si le dernier repas s'est terminé 3 à 4 heures avant la séance et qu'il était équilibré et suffisant, il n'y a pas besoin de manger à nouveau : les réserves d'énergie sont suffisantes. Donc si l'on déjeune à 13 heures et que l'on s'entraîne à 17 heures, une collation est superflue. En revanche, si l'entraînement se déroule vers 19 ou 20 heures, après le travail par exemple, on peut consommer un laitage et quelques fruits secs. Dans tous les cas, il ne faut pas se forcer à manger quelque chose par peur de faire un malaise : la véritable **hypoglycémie** est rare. Mieux vaut reprendre doucement l'activité et attendre de voir comment l'organisme se comporte face à l'effort.

En cas de séance pendant la pause déjeuner, on peut prendre une légère collation vers 11 heures (une pomme et/ou un laitage nature, par exemple) pour éviter les coups de barre si le **petit déjeuner** est lointain ou insuffisant. Dans tous les cas, on déjeune après (avant, cela surcharge l'estomac pendant l'exercice), d'un repas complet pour faciliter la récupération : légumes crus ou cuits, viande ou poisson avec un peu de matière grasse végétale, féculents complets, fruits. Et l'on s'hydrate bien, pendant, avant et après l'entraînement.

Cela dépend de l'horaire de l'entraînement ! Si le repas est plus de 4 heures après la séance, par exemple si l'on s'entraîne en début d'après-midi, on peut consommer un fruit et/ou une tranche de jambon par exemple vers 16 ou 17 heures. En revanche, si le repas intervient dans les 2 heures qui suivent la séance, on attend sagement !

Boissons énergétiques, gels, barres de céréales pour sportifs apportent essentiellement des sucres rapides en quantité et ne sont justifiés éventuellement que dans le cadre d'une activité intense quotidienne sur plusieurs heures (entraînement biquotidien en sport collectif, marathon, trekking...) où l'on recherche avant tout à réaliser des performances. Quand on fait du sport pour mincir, il faut à tout prix les éviter et préférer les collations de type fruits, laitages non sucrés, oléagineux, tranche de jambon... couplées évidemment à de l'eau. Mais encore une fois, si les **repas sont équilibrés** et apportent suffisamment d'énergie à l'organisme, il n'y a pas besoin d'en rajouter !

Il faut enrichir son assiette en fibres, c'est-à-dire augmenter la ration de légumes ou ajouter un petit bol de céréales complètes, germes de blé, mélanges de graines... qui vont avoir un effet rassasiant immédiat et durable, sans faire exploser le compteur calorique.