

Les 7 R© post-effort : la Récupération post-effort ...

Comment ça marche ?

Pendant l'effort le corps consomme des nutriments afin de libérer de l'énergie. Ces réactions nécessitent des substrats, les glucides, les lipides, les protéines mais aussi tous les micronutriments nécessaires à leur utilisation efficace. Tous ces processus, principalement d'oxydations, créent des molécules oxydantes appelées radicaux libres. Dans le même temps, le corps utilise beaucoup d'eau afin d'optimiser la transpiration, régulatrice de la température interne, et oriente ses ressources vers les muscles par le déplacement d'un flux sanguin majoritaire des organes vers les muscles. Le cerveau reste en permanence la priorité du corps, pour lequel une part des nutriments sont réservés.

L'entraînement et l'effort efficace et positif créent des adaptations permettant de repousser ses limites et de gagner en performance. Cependant, il est utile de compenser les pertes à l'effort après un exercice d'autant plus qu'il est intense ou de durée importante, que ce soit pendant l'exercice ou après l'exercice, sachant que la ration de récupération dépend de chacun : morphologie, objectifs personnels, objectifs de performance, taux de transpiration, qualité nutritionnelle habituelle, boisson pendant l'effort fréquence d'entraînement, type d'efforts, durée, environnement type de sport

Chaque effort utilise, des nutriments et font travailler fibres musculaires, cellules et mitochondries, intestins, peau, circuits hormonaux, processus inflammatoires, proprioception, vigilance, sensorialité et circuits neuronaux mettant en jeu des neuromédiateurs

Lorsque les apports sont inappropriés à la reconstruction des tous ces phénomènes alors, l'entraînement peut devenir inefficace voire délétère, et d'autres symptômes signalent les dysfonctionnements : maux de tête, vertiges, fatigues, maux de ventre, diarrhées, alternances de constipations et diarrhées, baisse des défenses immunitaires, infections à répétition (ORL, virales, urinaires ...), blessures répétées, douleurs musculaires et/ou tendineuses, voire même douleurs cardiaques ou fractures de fatigue ou ruptures de tendons Tout le lot des blessures peut émerger quand les récupérations ne sont pas efficaces sur le long terme, sans compter les contreperformance et déceptions !

Quoi faire pour réussir, pour que ça marche

Règle des 7R© !

1. **Réhydrater** le corps
2. **Recharger** en antioxydants
3. **Régénérer** le stock de glycogène musculaire et hépatique : calories et glucides
4. **Restituer** calories et lipides
5. **Reconstruire** les fibres musculaires
6. **Réparer** la muqueuse intestinale
7. **Réduire** l'acidification du terrain



En pratique ...

Sans la précision nécessaire aux sportifs de haut-niveau, aux sportifs absorbant un entraînement tous les jours ou 2 fois par jour, aux sportifs compétiteurs recherchant la performance et l'amélioration permanente,

Concrètement, une ration de récupération se construit en apportant :

1. une eau minéralisée gazeuse bicarbonatée dans un premier temps puis des jus de fruits frais ou des jus de fruits et légumes crus frais centrifugés ou extraits
2. des fruits secs très colorés tels que baies de gogi, cranberry, abricots secs, baies noires séchées ... ou encore quelques carrés de chocolat noir
3. des gâteaux, du pain demi-complet, ou du pain d'épices, tartes ou cakes, ou encore une tartine de pain beurré avec du miel ou de la confiture
4. un morceau de fromage ou un laitage de type yaourt de brebis de préférence
5. un poisson ou une viande blanche dans le repas qui suit avec des légumes racines plutôt colorés et des féculents ou repas végétarien bien construit
6. de nombreux légumes de toutes sortes dans les deuxième et troisième repas post-effort
7. choucroute (oui .. oui !), olives et boissons fermentées à l'un des repas suivants

Selon chacun et l'intensité ou la durée de l'effort chaque ligne doit être pondérée et reprogrammée à chaque fois : tout l'art étant la justesse permettant le « ni-trop, ni trop-peu » afin de compenser constructivement les pertes sans déséquilibrer les processus physiologiques et hormonaux naturels ou souhaités. Pensez bien que cela passe par les apprentissages auprès des experts en nutrition sportive et pas toujours par les traditions orales.

Prendre en compte l'individu dans toute sa dimension est tout aussi important que le type de sports, proportions des filières utilisées à l'effort, intensités et durées des exercices. En effet, l'âge, le taux d'entraînement, la vie quotidienne, la gestion de la journée précédente et suivante, le stress professionnel ou la vie familiale, la morphologie, le métabolisme de base, la composition corporelle (masse grasse, masse musculaire...), les habitudes alimentaires, la propension à l'acidose ou l'acidose établie, les pathologies ou médicaments (même les contraceptions orales, trop souvent oubliées), la culture culinaire, les savoir-faire et les connaissances, tous ces paramètres permettent d'ajuster les rations de récupération de façon précise.

Fiches complémentaires :

1. Activité physique versus sédentarité ... Attitude santé
2. De l'endurance à la PPG ... Quoi, pour qui ?
3. Mon coeur et moi ... de l'exercice à la nutrition
4. Une alimentation pour une santé préservée : les bases
5. Les 7R post-effort : la récupération
6. Dans les bras de Morphée ... un sommeil réparateur
7. Mort de fatigue, comment me motiver
8. La boule au ventre ... Gérer son stress

Le 10 aout 2020

Retrouvez d'autres articles sur www.mns2.fr



Francine De Pachtere

Tél. 06 08 28 29 99

francinedepachtere@gmail.com

