

L'alimentation après l'entraînement du soir

10 conseils pour mieux récupérer après un entraînement qui a lieu par exemple de 18h30 à 20h.

1. Si tu as beaucoup transpiré c'est bien de boire tout de suite après, avant la douche, en 5 minutes, tranquillement, 250 ml de Vichy St Yorre (= eau + sel + ça diminue l'acide dans les jambes)
2. Ensuite, tranquillement, boire en quelques minutes une boisson très sucrée (eau plus du sirop que tu auras préparé dans un bidon avant de partir à l'entraînement ; 500 ml) = ça recharge les réserves de sucre dans les jambes et dans le foie, car ces réserves ont été épuisées pendant l'effort. Ne pas boire glacé, et si boisson gazeuse tu l'agites un peu.
3. Bien sûr tu fais les étirements +++++ que ton coach t'a appris.
4. Au repas qui suit : si tu as beaucoup transpiré tu mets un peu plus de sel dans l'assiette ; éviter la viande rouge ; éviter les graisses ; si possible en dessert un yaourt aux fruits ou 250 ml de Yop, puis plutôt de la compote de fruits (ça retire un peu l'acide dans les jambes)
5. Bien boire jusqu'au coucher (pendant l'entraînement tu as perdu beaucoup d'eau, tu dois compenser cette perte)
6. Les dernières urines de la journée doivent être claires « comme de l'eau » sinon ça veut dire que tu n'as pas bu assez ; et donc il faut que tu reboives.
7. La température du corps doit s'abaisser un peu : tu peux donc prendre « vite fait » une douche tiède-froid une demi-heure avant le coucher, pas plus de 16-17° dans la chambre, ne pas trop se couvrir. Surtout ne pas prendre de bain chaud, ça dilate les veines des jambes et tu récupèreras beaucoup moins bien.
8. Pour la nuit placer un coussin ou une couverture pliée sous le matelas du côté des pieds : les jambes seront donc un peu surélevées : ça nettoie mieux les toxines et les veines des jambes récupèrent mieux.
9. Avant de te coucher, pendant un quart d'heure tu fais cet exercice : tu t'allonges par terre ou sur ton lit, tu remontes les jambes contre un mur pendant 20 secondes, puis tu les rallonges pendant 10 secondes, puis 20 secondes en haut, puis 10 secondes en bas, etc., pendant donc 15 minutes : ça « vide » bien les veines des « toxines »
10. Toujours prévoir de l'eau plate (du robinet) à portée de main car si tu te réveilles la nuit tu dois en profiter pour boire un peu.

Dr Philippe CAYRON, certifié en "Nutrition et Diététique médicale"

www.montpelliertriathlon.com