

Vélo Magazine

12 avril 2011

➤ Diététique

LES CONSEILS DE FLORIAN SAFFER, DIÉTÉTICIEN*

Bien récupérer

L'état de fatigue après une course ou un entraînement intense impose une nutrition adaptée.

JUSTE APRES L'EFFORT

En plus d'aider à contrebalancer la déshydratation, un apport en eau visera aussi à l'élimination de l'acidité produite par le muscle. Pour l'évacuer, boire une eau riche en bicarbonates (Saint-Yorre, Vichy Vals...) dès la fin de l'effort.

Après l'effort, les stocks de glycogène (réserves en sucre) sont pratiquement vides. Pour les recharger, il faut ajouter des sucres aux boissons. Exemples : boisson de l'effort, eau et sirop, jus de fruits...

Idees de jus de fruits de récup :

- 1/3 orange + 1/3 carotte + 1/3 eau de Saint-Yorre ;

- 1/3 pomme + 1/3 grenade + 1/3 eau de Vichy.

Il est également conseillé de faire une collation associant sucres simples et complexes juste après l'effort. Les sportifs sujets aux troubles digestifs doivent toutefois attendre au moins une heure avant de consommer des aliments solides.

Exemples : gâteaux, barres de céréales, pain et miel, flocons d'avoine et sirop d'érable... mais aussi fruits, fruits secs et compotes.

L'ajout de protéines à cette collation est également primordial afin d'assurer la réparation des fibres musculaires lésées.

Place au jambon, yaourt à boire, fromage, blanc de volaille...

Côté compléments alimentaires, la prise d'acides aminés ramifiés (BCAA) contribue à la régénération musculaire alors que celle de glutamine permet de lutter contre le catabolisme (dégradations moléculaires) et l'affaiblissement des défenses immunitaires.

LE REPAS SUIVANT

Consommez une grosse portion de légumes

et un fruit : leur richesse en minéraux, vitamines et antioxydants permet de compenser les pertes et de lutter contre l'hyperacidité. Suffisamment de glucides complexes (pain, riz, pommes de terre...) et simples (fruits, miel, sucre...) afin de poursuivre la restauration des stocks de glycogène.

A noter que la pomme de terre est le féculent le plus adapté à la récupération. Sa richesse en potassium contribue à tarponner l'excès d'acidité.

Sans excès, viande ou poisson et œuf, importants pour la réparation musculaire : une part comprise entre 80 et 100 g ou deux œufs ou encore deux tranches de jambon.

Les produits laitiers, riches en protéines (réparation musculaire).

Évitez les graisses cuites qui s'opposent à l'élimination des toxines et favorisent des troubles digestifs. Préférez les matières grasses riches en oméga 3 (huile de colza ou noix).

N'ajoutez de la levure de bière ou du germe de blé sur ces préparations (aliments riches en vitamines B indispensables à la récupération). Exemple de menus : assortiment de crudités et sa vinaigrette à l'huile de colza ; escalope de poulet, pommes de terre, haricots verts ; yaourt nature + miel ; une banane + pain complet + eau de Saint-Yorre + un grand verre de jus de tomate

AVANT LE COUCHER

La prise d'acides aminés branchés (BCAA) au coucher paraît pertinente dans la mesure où l'hormone de croissance, qui joue un rôle majeur dans la réparation musculaire, est sécrétée exclusivement pendant le sommeil.

[IDÉE REÇUE]

Il faut manger végétarien en récupération.

FAUX

La viande et le poisson font partie des aliments acidifiants, c'est-à-dire que leur consommation génère la production de déchets contribuant à faire diminuer le pH de l'organisme. Lors d'un effort prolongé et intense, l'organisme produit également un grand nombre de déchets acidifiants (comme l'acide lactique).

> Il serait ainsi de bon sens d'éviter les aliments carnés afin de faciliter la récupération. Pourtant, dans les heures suivant un effort intense, l'organisme a besoin de protéines afin d'assurer la réparation des fibres musculaires endommagées. Consommer 100 g de viande, de poisson ou d'œuf est donc justifié à ce titre.

* Florian Saffer assure le suivi nutritionnel de plusieurs sportifs de haut niveau.



Scherzo
relations presse & relations publiques

DANS L'ASSIETTE DE



FLORIAN VACHON*

NE RIEN S'INTERDIRE

J'ai commencé à faire attention à ce que je mange lorsque ma passion est devenue mon métier. Mais je ne suis pas du genre à établir une liste de repas prédéfinis pour la semaine, je fais en fonction de ce qu'il y a dans le réfrigérateur. Il peut m'arriver de faire des bons repas. Et, dans ce cas, je sais que je dois me limiter les jours qui suivent. Mais je ne m'interdis rien !

AU PETIT DÉJEUNER

Pour moi, c'est une étape obligatoire pour lancer ma journée, avant de partir m'entraîner. Sur les conseils de la diététicienne du CHU de Brest, que nous rencontrons chaque année lors du test d'effort d'avant-saison, j'ai repris l'habitude d'aller acheter du pain frais pour mes tartines du matin.

Il m'apporte les sucres lents nécessaires et, surtout, moins de glucides, moins de graisses et d'additifs de toutes sortes que les biscottes et autres pains de mie. Pour varier l'apport en féculent, il m'arrive de prendre des galettes de riz complet ou de céréales. J'ajoute un peu de beurre et je les accompagne de confiture (aux fruits rouges) ou de



compote, avec un yaourt sucré et un verre de jus de fruits. Je complète avec des fruits de saison. Des mandarines ou clémentines en cette période, du melon l'été. Ils assurent un apport en vitamines, en eau et en fibres, nécessaires au bon fonctionnement intestinal, et comportent deux types de sucres : du glucose et du fructose, assimilés plus lentement par l'organisme. Un petit café pour bien réveiller l'esprit et c'est parti !

SUR LE VÉLO

Je ne consomme rien en dessous d'une sortie de trois heures. J'emporte deux barres de céréales ou des pâtes de fruits, de façon à ne pas me retrouver en galère. Dans le bidon, simplement de l'eau et du sirop, afin de m'apporter une source de glucose qui complète les réserves en sucres rapides consommés durant l'entraînement.

LE MIDI

Comme je suis généralement sur les routes entre 12 et 14 heures, mon déjeuner a un côté rapide et pratique, mais il n'est néanmoins pas bâclé car indispensable pour recharger les sucres lents et glucides consommés pendant l'effort. Une bonne salade bien garnie : je fais cuire des féculents (pâtes, riz) le matin que



je fais en salade froide accompagnée de bâtonnets de crabe, de thon ou de morceaux de rôti de porc qui constituent un bon apport en protéines. J'y ajoute quelques crudités : carottes, tomates ou concombre, un filet d'huile d'olive et de vinaigre balsamique. Ça fait mon plat !



LE SOIR

Mon dîner est composé d'une source de protéines, de vitamines et de sucres lents. Jusqu'à mon passage chez les pros, ma consommation de féculents se limitait au traditionnel plat de pâtes la veille d'une course. Je l'équilibre

désormais sur la semaine. Je prépare toujours une part de légumes et une part de féculents (semoule, blé pour varier). Si je mange de la semoule en entrée,



je fais des haricots en plat principal. Et inversement. J'accompagne le tout d'une viande rouge (la plus maigre possible et cuite sans graisses) ou



LES PETITES DÉROGATIONS

Il peut m'arriver de prendre une part de gâteau que ma grand-mère me prépare. Il fournit des sucres lents, des sucres rapides et un peu de graisses. Mais, surtout, il est fait maison, donc sans additifs



ni conservateurs. Et puis c'est un petit plaisir qui fait du bien à la tête. C'est important de ne pas se bloquer. J'apprécie également de boire une bière de temps en temps. J'ai gardé les traditions de mon passage à Roubaix !

* Équipe Bretagne-Schuller.



Scherzo

relations presse & relations publiques