

# La récupération

## Agir dès la fin du match

Il faut avant tout se **réhydrater** pour éliminer les toxines et compenser les pertes en minéraux. Boire un tiers de litre d'eau gazeuse riche en bicarbonates.

Pour reconstituer ses réserves énergétiques, un apport rapide de **glucides** doit être assuré, soit en ajoutant du sucre dans l'eau gazeuse, soit en la coupant avec du jus de fruit. Les sodas (aux fruits ou au cola) ou le thé sucré sont à éviter.

Puis, environ une heure après la fin du match, des glucides solides peuvent être consommés : une barre céréalière, 4 à 5 biscuits ou un riz au lait. La banane et les fruits secs sont également de bons aliments de récupération.



## Et sur le reste de la journée ...

Le premier repas après l'effort doit avant tout se composer de **féculents** (pâtes, riz, pomme de terre, pain...) pour achever la recharge, de viande maigre, de poisson ou d'œufs, pour la récupération musculaire, et de légumes et fruits riches en vitamines et minéraux.

En dessert : un laitage et un fruit, en particulier des fruits secs comme les pruneaux.

## Les idées reçues à bannir

- *Il ne faut pas consommer de viande rouge.* Au contraire, elle est riche en fer ! Pour le sportif, ce minéral est essentiel car il participe au transport de l'oxygène dans le sang, et favorise le travail musculaire.
- *Doubler la ration de protéines permet de « faire » du muscle.* Pas vraiment, le besoin en protéines du sportif est à peine plus élevé que pour une personne sédentaire. Et la quantité d'aliments consommée chaque jour suffit à couvrir les besoins. Par-contre, l'entraînement régulier est capital pour augmenter sa masse musculaire !