

# Récupération post-entraînement

Patrice Beaudry  
Étudiant B. Sc. Kinésiologie

On peut considérer qu'il y a 3 phases importantes de récupération après des entraînements intenses : **1) immédiatement après l'entraînement**, 2) toutes les 2 heures qui suivent et 3) chaque jour qui suit. Cette chronique est consacrée à la première de ces phases, c'est-à-dire aussitôt que l'entraînement est terminé.



## 1) Immédiatement après l'entraînement

Après un entraînement intensif, nos muscles sont dans une position favorable pour refaire des réserves de glycogène et ce, plus particulièrement pendant seulement quelques heures suivant l'entraînement. En fait, c'est lorsque l'apport sanguin dirigé vers nos muscles est optimal, une condition qui rend les **cellules musculaires extrêmement réceptives aux molécules de glucose**. De plus, les **cellules musculaires sont aussi plus sensibles aux effets de l'insuline**, hormone qui, entre autres, stimule la synthèse de glycogène. Pour ces raisons, il est important de profiter de cette situation particulière pour fournir à nos muscles des glucides et des protéines.

En période de **gain de poids**, il est recommandé de prendre **1 à 1,5 gramme de glucides par kilogramme de poids corporel** et ce, le plus rapidement possible suivant l'entraînement. En



phase de **perte de poids**, consommez plutôt **0,5 à 1 gramme par kilogramme de poids** : les valeurs les plus élevées si vous êtes un homme et les valeurs les plus faibles si vous êtes une femme. Les meilleures sources de glucides (sucres) à consommer immédiatement après l'entraînement sont celles qui possèdent des indices glycémiques élevés, c'est-à-dire que les sucres de l'aliment seront rapidement sous

forme de glucose sanguin. Par exemple, une recherche a démontré que **le miel**, qui possède un indice glycémique élevé, combiné avec un supplément de protéines, augmentait

considérablement la récupération post-entraînement et pouvait prévenir une baisse importante du glucose sanguin suivant un entraînement intense. Autre fait intéressant, dans cette recherche, **le miel surpassait la maltodextrine**, un amidon hydrolysé qui servait pourtant de standard parmi les glucides post-entraînement.

Sur le plan des protéines : il est recommandé de consommer une boisson consistant en un ratio de 3 :1 de glucides par rapport aux protéines. De plus, il y a des avantages à choisir des suppléments de protéines dans sa boisson post-entraînement. Premièrement, les isolats de lactosérum, par exemple, offre un **avantage synchronistique** que les aliments ne peuvent apporter. En ce sens, ce type de protéines est rapidement disponible pour les muscles. Deuxièmement, si toutefois la qualité du supplément est à la hauteur, ce type de protéines possède généralement **des indices de biodisponibilité supérieurs** : leur contenu en acides aminés favorise une absorption optimale.



### À RETENIR



- ✓ **Le plus rapidement possible après l'entraînement**
- ✓ **Gain de poids : 1 à 1,5g de glucides par kg de poids**
- ✓ **Perte de poids : 0,5 à 1g de glucides par kg de poids**
- ✓ **Indice glycémique élevé**
- ✓ **Ratio de 3 :1 de glucides : protéines**
- ✓ **Isolats de protéines**