

RÉCUPÉRATION ET SOMMEIL

Après une séance de sport, il est essentiel d'adopter quelques réflexes afin d'aider l'organisme à se régénérer et éviter d'éventuelles blessures musculaires.



4 conseils pour bien récupérer après l'activité physique

CONSEIL 1 BIEN SE RÉHYDRATER APRÈS L'EFFORT

Durant un exercice physique, le corps transpire pour réguler sa température et évacuer les toxines : on parle de détoxification de l'organisme. Pour compenser la perte hydrique, il est nécessaire de boire beaucoup d'eau pendant et après l'effort. La réhydratation du corps permet également d'éliminer les déchets (acide lactique, ammoniaque, urée...) accumulés durant l'exercice, de compenser les pertes en minéraux (chlore, sodium, potassium...) et de favoriser la reconstitution des réserves de glycogène musculaire (sucres stockés dans les muscles). Il est recommandé de boire, par petites gorgées, jusqu'à 1,5 litres d'eau alcaline pour des efforts prolongés, dans

les heures qui suivent l'entraînement sportif afin de refaire le plein de minéraux et de réduire l'acidité de l'organisme en partie due à l'accumulation d'acide lactique dans les fibres musculaires. Attention tout de même, il est indispensable de s'hydrater avant, pendant et après l'effort. Il ne faut pas attendre d'avoir soif pour boire car il s'agit déjà d'un des signes avancés de la déshydratation.

Bon à savoir: consommer des fruits frais après le sport est un bon moyen pour se réhydrater tout en faisant le plein de glucides, de minéraux, d'antioxydants et d'oligo-éléments.

CONSEIL 2 ADOPTER DE BONS RÉFLEXES ALIMENTAIRES

Immédiatement après l'effort

Afin de fournir l'énergie nécessaire, les muscles sollicités par l'effort puisent dans leurs stocks de glycogène. Après un exercice physique, on préconise de consommer des aliments riches en glucose et en fructose afin de rapidement "re-sucrez" l'organisme et de favoriser la reconstitution des réserves énergétiques des muscles et du foie. Optez pour des agrumes (orange...), du raisin, une banane, une barre de céréales, un morceau de pain d'épices... Les fruits frais sont d'autant plus recommandés pour leur propriété alcalinisante qui favorise l'élimination de l'acidité de l'organisme.

Le repas post-exercice

On préconise de se mettre à table deux à trois heures après l'effort. Afin d'aider l'organisme à bien récupérer, optez pour un repas adapté et composé :

- d'un apport suffisant en féculents (pâtes, riz, pain, semoule, céréales complètes...) pour favoriser la restauration des stocks énergétiques;
- de végétaux frais (crudités, légumes cuits, fruits frais...) riches en eau et minéraux pour réhydrater l'organisme; en antioxydants et en polyphénols pour lutter contre les radicaux libres produits en plus grande quantité durant l'effort; et en glucides afin que les muscles puissent synthétiser du glycogène.
- de poisson (thon, saumon, maquereau...) ou d'œufs, riches en protéines animales et donc en acides aminés essentiels qui participent au renouvellement des fibres musculaires. Après un effort, les viandes grasses sont à consommer avec modération car même si elles sont riches en protéines animales, elles contiennent des acides gras saturés néfastes pour la santé.

CONSEIL 3 PRENDRE LE TEMPS DE SOUFFLER

Les études montrent qu'après un effort, les personnes qui prennent le temps de souffler, récupèrent mieux. Elles sont donc capables de revenir en forme plus rapidement. Plusieurs activités permettent d'atteindre un état de relaxation favorable à la récupération. Il peut s'agir d'une marche lente, d'étirements, d'exercices de mobilisation

des articulations, de relaxation avec ou sans musique. Il importe surtout de prendre le temps de "redescendre dans les puls", bref de s'accorder un temps tranquille. Quelques minutes peuvent suffire. Ces minutes valent autant que l'activité que vous venez de pratiquer. Ne les négligez pas.

CONSEIL 4 BIEN DORMIR POUR RETROUVER LA FORME

Un sommeil suffisant et de qualité est un facteur indispensable à la récupération de l'organisme. C'est durant les phases de sommeil lent profond que le corps se régénère et que les tissus musculaires se reconstruisent grâce aux hormones de croissance. De plus, en réduisant l'excitabilité des cellules du cerveau, le sommeil lent profond entraîne le relâchement des muscles. Ces derniers entrent en phase d'inactivité, une étape indispensable à la régénération des cellules musculaires. Enfin, le sommeil améliore et régénère le système immunitaire, ce qui est bénéfique pour le sportif puisque l'activité physique intense affecte ses défenses et le rend plus sujet aux infections.

L'activité sportive régulière améliore de manière significative la profondeur et la qualité du sommeil. A contrario, le manque de sommeil nuit aux performances sportives. L'un ne va pas s'en l'autre, la relation sport et sommeil constitue un cercle vertueux.

Bon à savoir: le repos est de mise après une séance d'exercices physiques intenses. On recommande de ne pas faire de sport pendant au moins une journée afin de laisser le temps à l'organisme d'éliminer les toxines, de reconstituer ses réserves énergétiques et de régénérer les tissus musculaires.

Les règles d'or du bon dormeur

- Apprenez à connaître vos besoins. Notez vos horaires de sommeil lors d'une période de vacances par exemple : êtes-vous plutôt du soir ou du matin, gros dormeur ou petit dormeur ? Tentez de respecter votre rythme et d'aménager pour vous-même un espace propice au sommeil.
- Maintenez des horaires de sommeil les plus réguliers possibles, en particulier pour le lever.
- Aménagez votre réveil pour être plus en forme : douche, petit déjeuner, lumière, etc.
- Soyez attentif aux signes du sommeil : bâillement, paupières lourdes, étirements, yeux qui picotent, etc. L'organisme vous indique qu'il est l'heure de se mettre au repos. Ne résistez pas à la fatigue, allez au lit.
- Evitez les excitants le soir : café, thé, vitamines C, sodas à la caféine, cigarettes, etc.
- Evitez les repas trop copieux le soir et l'abus d'alcool au dîner.
- Arrêtez le sport ainsi que toute activité très stimulante une heure avant d'aller vous coucher.
- Tisane, lait tiède, lecture, prières, techniques de relaxation, etc à chacun ses rituels pour se préparer à dormir. En répétant ces mêmes gestes, vous vous conditionnez au sommeil et cela permet de raccourcir la durée d'endormissement.
- Créez un environnement calme et apaisant où il fait bon dormir : pièce aérée chaque jour, si possible bien isolée, calme, température autour de 18-20°C, bonne literie, ect.
- Evitez les stimulations auditives, visuelles (luminosité, veilleuses) ou intellectuelles fortes. Le lit devant être l'endroit réservé au sommeil et à l'intimité.

Sources : Fédération Française de Cardiologie et INPES (Institut National de Prévention et d'Éducation pour la Santé)



www.lesprogrammesdelaforme.com

 **Les programmes**
de la **forme**