

Conseils nutritionnels post effort marathon

Suite à un effort long et intense, il est primordial de rester vigilant à votre régime alimentaire jusqu'à complète récupération.

En effet, une course de fond entraîne des modifications physiologiques à ne pas négliger pour optimiser la récupération et la préparation à une future épreuve.

1 – L'importance de la composition du premier repas post effort

→ Favoriser la reconstruction des réserves et la réparation musculaire

A la suite d'un effort intense, l'organisme met en place un mécanisme d'assimilation optimisé des glucides et des protéines avec l'objectif de refaire les stocks épuisés. Cette réaction physiologique se déclenche dans les 4 à 6 heures qui suivent un effort intense mais tend à diminuer par la suite. Il est donc nécessaire d'apporter à ce moment là un repas riche en glucides à IG élevé à modéré associée à une source de protéines.

Les protéines sont composées d'acides aminés dont certains sont dits « essentiels » car non synthétisables par notre organisme. Parmi eux, trois types ont un rôle majeur dans la réparation musculaire : la leucine, l'isoleucine et la valine. Ce sont ces acides aminés en particulier dont les muscles ont besoin dans les heures qui suivent l'effort.

On les retrouve notamment dans les œufs, les produits laitiers (le parmesan et le fromage de chèvre notamment), les sardines et des sources végétales comme les légumineuses (pois cassés, haricots, soja), les pistaches ou la spiruline.

Idées pour composer votre premier repas après l'effort :

Salade de pommes de terre aux sardines, fromage de chèvre ou houmous de haricots rouge avec pain complet, fruits séchés, yaourt, smoothie banane (bien mûre)/ananas/spiruline/lait (si toléré)

2 – Conserver les habitudes mises en place à la préparation

→ Favoriser une alimentation alcalinisante

La pratique sportive produit une quantité importante de déchets cellulaires acides.

De plus, un effort musculaire inhabituel dans son intensité, sa durée et/ou dans le type d'effort peut générer une acidose musculaire et symptomatiquement des courbatures.

Nous l'avions déjà abordé dans les conseils alimentaires pour la préparation au marathon, l'alimentation alcalinisante sera tout aussi importante en post effort pour « tamponner » cette acidose.

Pour rappel donc, les aliments riches en minéraux alcalins (calcium, magnésium, phosphore, potassium...) seront à privilégier (fruits et légumes, herbes aromatiques, céréales demi-complètes ou complètes, graines oléagineuses et fruits séchés, algues...)

Les protéines animales seront consommées modérément (car acidifiantes) en diversifiant les sources avec du végétal (légumineuses, quinoa, soja, spiruline...).

→ Limiter le stress oxydatif en apportant des antioxydants et combler la carence fréquente en fer chez le sportif

Pour rappel, les principales sources d'antioxydants se trouvent dans les fruits (fruits rouges++) et légumes colorés, les épices et aromates, le pollen, le thé vert et les graines oléagineuses.

Les sources principales de fer : viande rouge, boudin noir, fruits de mer, spiruline, sésame, quinoa, persil et algues (à associer avec la vitamine C pour les sources végétales).

3 – Quelques conseils complémentaires pour la récupération

→ Une hydratation abondante

Pour favoriser la détoxicification, l'hydratation doit être le premier réflexe ! Même après l'effort, la consommation régulière d'une eau de qualité ne doit pas être négligée.

En complément, voici une composition de tisane adaptée à la récupération sportive par ses effets drainants et reminéralisants :

Ortie feuilles 20g

Cassis feuilles 60g

Reine des prés sommités fleuries 20g

Mettre 4 cuillères à soupe dans 1 litre d'eau froide. Porter à ébullition à couvert. Couper le feu et laisser infuser 10 minutes. Filtrer et boire le litre tout au long de la journée.

→ Compléments alimentaires et phytothérapie

Deux à trois jours après l'effort, une cure en gemmothérapie ou en complément alimentaire peut être intéressante pour désacidifier l'organisme en douceur.

L'eau de Quinton en hyper ou isotonique a l'avantage d'apporter une grande quantité de minéraux biodisponibles sur une cure d'une dizaine de jours à un mois et d'alcaliniser ainsi l'organisme.

En gemmothérapie, le cassis (*ribes nigrum*) ou le genévrier (*juniperus communis*) accompagnera la détoxicification acide sur une prise de 3 semaines. Le cassis est également anti-inflammatoire.

→ Réparation de la muqueuse intestinale

On l'a vu dans les conseils précédents, l'appareil digestif est mis à mal pendant un effort sportif. La muqueuse intestinale peut subir des micro lésions et être endommagée faute de vascularisation suffisante pendant l'effort.

Outre les conseils alimentaires pour prévenir ces troubles avant l'effort (limiter ou éviter les fibres crues, mastiquer, respecter un intervalle suffisant entre le dernier repas et l'épreuve), la prise de glutamine en complément alimentaire va permettre de nourrir les cellules de la muqueuse intestinale et ainsi de la protéger.

La camomille matricaire en tisane a également des propriétés cicatrisantes et calmantes sur le système digestif.

En espérant vous avoir donné quelques clés pour maintenir un confort dans votre pratique et l'optimiser, n'hésitez pas à compléter cet accompagnement avec un professionnel qui pourra vous apporter des conseils individualisés et adaptés à vos besoins.