

Que manger le soir avant et après l'entraînement ?

Par Rachid ZIANE

Repas du soir avant entraînement

Lorsque c'est possible, le repas du soir avant un entraînement tardif est à concevoir à mi-chemin entre ration de récupération de la journée de travail et ration d'attente.

Il s'agit d'apporter suffisamment d'énergie et d'eau pour faire face à la séance qui va suivre sans pour autant verser dans le repas trop copieux et lourd à digérer qui risque de solliciter la digestion au détriment de l'activité physique.

Selon le temps dont on disposera entre l'entraînement et le coucher, il peut aussi être un gouter qui sera complété après l'entraînement.

Un exemple concret :

- 1 fruit frais (raisin, abricot, poire, pomme, ½ banane)
- 33cl d'eau minérale au cours du repas,
- 100g, après cuisson, de pâtes ou de riz complet,
- 1 œuf dur ou 1 tranche de jambon maigre

Ce que l'on pourra ajouter ou supprimer dépend de la dépense énergétique de l'entraînement qui va suivre mais aussi du ballotage induit par l'activité physique : BMX, boxe thaïlandaise, capoeira ou natation vs cyclisme sur route, tir à l'arc, roller en randonnée.



Loi des 3 heures et loi des 8 heures

Il s'agit ainsi de transgresser deux "lois" :

- la "loi des 3 heures" pour ne pas avoir à attendre d'avoir digéré d'un repas copieux avant d'aller s'entraîner.
- la "loi des 8 heures" qui stipule que l'énergie des aliments ingérés n'est totalement disponible que 8 heures après

Pour cela, on privilégiera les petites quantités et/ou aliments peu complexes mais à index glycémique faible pour ne pas induire d'hypoglycémie réactionnelle.

Ces fruits qui peuvent être de faux amis

Si les fruits peuvent servir d'en-cas en journée, de ration d'attente en compétition et le soir à patienter tout en préparant l'appareil digestif, certains ont un index glycémique (IG) élevé et ont ainsi la capacité d'induire une forte libération d'insuline favorable à la mise en réserve sous forme de graisse : ananas ou dattes (IG=55), châtaignes (IG=60), raisins secs (IG=65), melon (IG=65), pastèque (IG=75)...

Repas du soir après entraînement

Apporter massivement des protéines n'est pas une priorité. Il s'agit par contre de réhydrater l'organisme, de remplacer les sels minéraux perdus notamment par la transpiration et de restaurer les réserves de glycogène entamées. Le sportif a un couloir de six heures pour restaurer ses réserves de glycogène ; la première heure étant la plus efficace. Il faut alors que le sportif ingère suffisamment de glucides pour cela.

Un exemple concret :

- 1 poire ou une ½ banane puis attendre 5 minutes,
- 1 soupe de légumes variés,
- 2 œufs ou 150g de poisson,
- 100g de pâtes ou de riz complet,
- 2 tranches de pain complet ou aux graines,
- 1 smoothie

La soupe de légumes variés va aussi contribuer à la réhydratation en plus d'apporter des sels minéraux, des vitamines et des glucides.

Les œufs ou le poisson vont apporter les protéines nécessaires à la restauration des tissus "usés" et à l'entretien de la masse musculaire, sans, contrairement à la viande rouge, apporter trop de tyrosine : excitant naturel, à éviter à l'approche du coucher.

Par les glucides qu'ils contiennent, **les pâtes ou le riz complet** vont permettre de restaurer les réserves de glycogène entamées par l'entraînement, sans déclencher de libération d'insuline. Deux raisons à cela : leur index glycémique est faible et la déplétion induite par l'effort qui a précédé est préventive de ce phénomène. Le pain complet ou aux graines peut constituer une part supplémentaire de glucides complets si l'effort a puisé très fortement dans les réserves de glycogène (sortie vélo de plusieurs heures, ski de fond, entraînement en trail...).

Le smoothie au lait et aux fruits frais va élever le pH donc abaisser l'acidité sanguine et apporter d'autres vitamines et des fibres.

Certaines personnes peuvent quand même être réveillées par la faim. On ajoutera alors en fin de repas une portion de fromage, si possible riche en calcium, dont la graisse longue à digérer permettra de tenir jusqu'au petit déjeuner, comme du gruyère.

Autres exemples de repas du soir après entraînement :

(Maton (2014) propose trois autres exemples de repas du soir après entraînement)

Le repas à réchauffer au four :

- Hachis Parmentier ou Parmentier de poisson
- Purée de carotte, blanc de volaille (en escalope ou en dés)
- Purée de poireaux, blanc de volaille
- Gratin de pâtes aux brocolis, blanc de volaille

Les salades froides :

- Taboulé, dés de jambon, yaourt et/ou fruit
- Salade de pâtes ou de blé, poivrons, tomates, œuf dur. Yaourt et compote de fruits

Diversifiez vos salades en fonction de vos préférences alimentaires...

Les potages de légumes :

- Potage de légumes avec pommes de terre, gâteau de semoule en dessert
- Soupe de pois, gâteau de riz au lait
- Velouté de lingots, compote de fruits ».

Ce qui peut être ajouté dépend de la dépense énergétique qui a précédé : 1h de musculation VS 3 heures de cyclisme sur route.

Conclusion

L'erreur à éviter est d'aller se coucher sans manger. En effet, le repas du soir après entraînement doit comprendre des aliments qui permettent de restaurer les réserves énergétiques entamées par l'effort : suffisamment de glucides. Il doit aussi comprendre des fibres, des vitamines et des sels minéraux (fruits frais et/ou crudités) et un peu de protéines, des lipides essentiels (huile de colza, d'olives...).

Consommer un fruit quelques minutes avant le repas est intéressant pour les nombreuses raisons expliquées.

Ainsi, si le repas du soir doit combler le déficit énergétique et hydrique et éviter d'avoir faim en pleine nuit, il devra être proportionnel à la dépense énergétique.

Dans tous les cas, le repas du soir devra être exempt d'excitants naturels (viande rouge, café...) au moins six heures avant le coucher car ceux-ci risqueraient de retarder l'endormissement et de perturber le sommeil.