

# Que manger les soirs sans entraînement ?

Par Rachid ZIANE



Comme expliqué dans un précédent article ([« Récupération : influence de l'alimentation sur la qualité du sommeil et sur la vigilance » de la Newsletter de juin 2014](#)), le repas du soir peut favoriser ou au contraire perturber l'entraînement et le sommeil, selon qu'il comprend :

- des aliments lourds à digérer (choucroute, cassoulet, raclettes, fondues, fast-food),
- des aliments déshydratants comme les boissons alcoolisées qui induisent également des micro-éveils,
- des aliments stimulants la thermogénèse, retardant l'endormissement, tels que le piment ou certaines épices : poivre, gingembre,
- des aliments excitants, riches en tyrosine (acide aminé participant à la synthèse des protéines) tels que la viande rouge ou des ergogènes tels que le café ou le thé ou encore des aliments contenant une grande quantité de glucides à index glycémiques élevés,
- des aliments apaisants, tels les glucides à index glycémiques faibles comme les pâtes et le riz complets, le boulgour, les légumineuses (haricots, pois, lentilles)...
- des aliments sédatifs, car riches en tryptophane tels que la banane, le lait, la dinde, dont l'effet est potentialisé par des aliments riches en magnésium et vitamine B6 tels que les amandes, les fruits de mer,
- des aliments stimulants la production de sérotonine tels que les fruits et les légumes frais.

## **Le choix des aliments a ainsi une influence sur :**

- Le déroulement de votre séance d'entraînement,
- La qualité de votre sommeil donc de votre récupération,
- La restauration des réserves énergétiques (glycogène), d'eau, de vitamines et de sels minéraux entamées par l'activité physique,
- Le stockage des apports énergétiques excédentaires sous forme de graisse.

**La problématique de la composition du repas du soir est différente lorsqu'il n'a pas été précédé d'un entraînement physique.** Ainsi, même s'il est pauvre en graisse, un dîner

comprenant une dose massive de glucides avant d'aller se coucher, alors qu'aucun déficit énergétique n'a été installé, peut entraîner une prise de poids.

En effet, si le petit déjeuner doit couvrir le déficit contracté pendant la nuit et couvrir les besoins jusqu'au prochain repas (ce qui en fait le repas le plus consistant de la journée), il en est autrement du repas du soir. Contrairement au petit déjeuner, le repas du soir est suivi d'une activité réduite au minimum.

## **Index glycémique et repas du soir sans entraînement préalable**

Dans ce cas, tout apport excessif d'énergie (graisse et glucides) sera stocké sous forme de graisse.

En effet, l'absence d'entraînement préalable, la quantité massive de glucides, va entraîner une libération d'insuline favorable au stockage : On ouvre ainsi la porte à une mise en réserve sous forme de graisse. Le sommeil ne fera que favoriser ce phénomène par le ralentissement du métabolisme qui l'accompagne.

En conséquence, la part de glucides et plus généralement d'aliments à index glycémiques élevés doit être réduite, d'autant plus quand l'estomac est vide.

### **Un exemple concret :**

C'est une solution possible et non pas un exemple à suivre à la lettre. Les aliments peuvent être remplacés par d'autres équivalents au plan nutritionnel :

- 1 fruit frais.
- 1 potage ou un légume vert ou 1 crudité.
- Poisson ou viande blanche ou œuf.
- 1 yaourt ou 1 fromage blanc à 20 %.
- Pain complet (2 tranches) ou féculents (100g) en fonction de l'appétit

### **Le fruit frais en début de repas**

Le fruit frais (kiwi, poire, ½ banane, pêche, raisin...) va apporter de l'eau, des glucides, des fibres, des vitamines, des sels minéraux et des enzymes. Consommé quelques minutes avant le repas, il peut produire des effets très intéressants pour la récupération et pour la santé :

- les fibres et l'eau qu'il contient vont lester l'estomac,
- les glucides vont élever la glycémie.

Ces deux phénomènes vont contribuer à augmenter la satiété et donc réduire la sensation de faim.

- les fibres vont également "tapisser" le tube digestif et capter une partie du cholestérol et des graisses saturées apportés par les aliments consommés ensuite. Pour obtenir cet effet, il est intéressant d'attendre 5 minutes entre l'ingestion du fruit et la suite du repas.
- les fibres vont aussi favoriser le transit intestinal.
- les enzymes que contiennent les fruits favoriseront la digestion.
- l'eau contenue va contribuer à la réhydratation.

Une grande partie de ces effets ne sont pas produits par les fruits frais secs et les fruits séchés pauvres en eau et moins riches en vitamines hydrosolubles et en enzymes. Consommés en compléments de fruits frais, ils présentent d'autres intérêts comme l'apport de graisses insaturées, bonnes pour l'organisme et réductrices de la sensation de faim.

## **Conclusion**

Les soirs sans entraînement, le repas doit être léger, pour ne pas induire une prise de poids, mais équilibré pour rester en bonne santé. L'erreur à éviter est de trop manger et ainsi induire une digestion lourde cause de troubles du sommeil. « Un repas trop consistant le soir est « lourd à digérer », et peut occasionner une pesanteur abdominale, gênant le sommeil et la récupération » Maton (Op. cit.).