

Récupération : les spécificités féminines

Les programmations d'entraînement et les recommandations en termes de stratégies de récupération ont été généralisées aux femmes, sans que l'on ait déterminé pour autant si ce transfert direct était envisageable. Depuis, de multiples études ont montré certaines spécificités de la réponse physiologique de la femme à l'exercice et en récupération ainsi que la nécessité de prendre en compte le genre dans le choix et la planification des contenus d'entraînement.

L'objectif est ici de souligner ces particularités subtiles, mais potentiellement importantes, de la femme sportive durant et après l'exercice afin d'identifier les stratégies de récupération les plus adaptées aux exigences de leur pratique sportive. Cela a pour but d'apporter de façon concise quelques éléments de réponses aux principales interrogations que peuvent se poser les animateurs et pratiquantes à propos des bénéfices prioritaires de la récupération à cibler chez la sportive.



Ce qu'il faut savoir sur les spécificités féminines

- La femme épargne davantage que l'homme son stock de glycogène et certains acides aminés lors de l'exercice de longue durée.
- En raison de ses stocks de lipides plus importants et de son activité hormonale, la femme sollicite davantage la lipolyse (utilisation des graisses) à l'exercice.
- Les différences inter sexes sont inversées par rapport à l'exercice : l'homme consomme davantage de lipides en période post-exercice que la femme. La dépense énergétique au repos retrouve ainsi plus vite sa valeur basale chez celle-ci. Ce constat expliquerait pourquoi la femme éprouve davantage de difficultés à perdre du poids par l'intermédiaire de l'activité physique.

- La glycémie (le taux de sucre dans le sang) post-exercice reste plus stable chez la femme que chez l'homme. La plus faible déplétion glycogénique engendrée par l'exercice chez celle-ci lui permet de réguler plus facilement sa glycémie.
- Pour autant, la capacité de restockage du glycogène est aussi performante chez la femme que chez l'homme.
- L'adoption d'un régime pauvre en lipides (<15% de l'apport calorique quotidien) réduit le restockage des triglycérides intramusculaires, ce qui peut potentiellement limiter la performance et la capacité d'entraînement des sportives d'endurance de haut niveau.

Stratégies nutritionnelles de récupération

- **Apports glucidiques**

Il y a évidemment un intérêt à pouvoir fractionner les ingestions de glucides dans la phase précoce de la récupération, essentiellement dans le cas où l'heure du repas est éloignée. Les repas riches en hydrates de carbone en récupération (pâtes, riz, semoule) sont préconisés. L'addition des protéines dans l'alimentation classique (viandes, poissons, œufs) permet d'accélérer la resynthèse du glycogène musculaire.

- **Apports lipidiques**

Les apports en lipides sont à limiter afin d'augmenter les apports glucidiques et protéiques immédiatement après l'exercice. Il convient en revanche de les maintenir à un niveau suffisant dans le cadre de l'alimentation générale. Si la consommation en graisse est inférieure à 15% des apports caloriques journaliers, il existe un risque de déficit en acides gras essentiels et en vitamine E. Il faut ainsi recommander aux athlètes féminines de consommer régulièrement des huiles végétales, des noix et des poissons gras comme le saumon ou le thon.

- **Apports protéiques**

L'apport protéique quotidien devrait être fonction de la charge d'entraînement. Les athlètes de haut niveau gagneraient à être informées des avantages des protéines animales qui constituent d'excellentes sources de vitamine B-12 et D, de thiamine, de riboflavine, de calcium, de phosphore, de fer et de zinc.

- **Balance énergétique**

Une attention particulière doit être apportée au maintien des réserves énergétiques quotidiennes particulièrement dans les sports imposant une silhouette fine où le maintien d'un poids stable est une préoccupation importante.

Stratégies hydriques de récupération

Si les pertes hydriques à l'exercice sont proportionnellement plus faibles chez la femme, il n'en demeure pas moins que ces dernières doivent compenser ces pertes par des stratégies de réhydratation adaptées.

Il faut ingérer, par petites fractions, 150% à 200% du déficit hydrique pour compenser les pertes engendrées par l'exercice. Pour favoriser une réhydratation rapide, dans le cadre d'entraînements ou de compétitions réalisées dans la même journée, il semble profitable de consommer une eau fraîche (12-15°) mais pas froide, légèrement aromatisée et contenant 2% de glucides et 1,15 g.L-1 de sodium.

Lorsque le laps de temps entre les performances à répéter est plus grand, la récupération hydrique des athlètes féminines peut être atteinte par une combinaison d'ingestion d'eau et d'aliments solides. La clarté des urines est un moyen d'évaluation simple de l'état d'hydratation.

Récupération active

Chez la femme, la pression artérielle post exercice baisse plus sensiblement que chez les hommes. Ce phénomène a tendance à ralentir le retour veineux (élément essentiel de la récupération) et le recouvrement d'un état d'équilibre. Pour cette raison, il paraît judicieux de programmer la récupération active immédiatement après l'exercice fatigant, particulièrement lorsque l'activité sportive impose une répétition d'efforts anaérobies entrecoupés d'une durée de récupération inférieure à une heure. La marche qui provoque des contractions des mollets (très impliqués dans le retour veineux) sans engendrer de contraintes importantes sur le complexe musculo-tendineux est une modalité particulièrement adaptée.

Par Marc PUJOT, Masseur Kinésithérapeute ; Christophe HAUSSWIRTH et Yann LEMEUR, Chercheurs à l'INSEP