

Quelles collations prendre avant et après une activité physique ?

Natation, vélo, course à pied, ... Que vous pratiquiez régulièrement ou repreniez une activité, une alimentation équilibrée est essentielle pour vous apporter l'énergie nécessaire à la pratique de celle-ci. Pour aborder sa séance dans les meilleures conditions, mieux récupérer et diminuer le risque de blessure, une collation est parfois nécessaire : dans quel cas est-il recommandé de consommer une collation ? Quel type de collation choisir ? Les conseils de notre diététicienne.

1. Avant l'effort

1) Dans quel cas faut-il prendre une collation avant l'effort ?

La collation pré-effort est utile pour la pratique des activités physiques modérées à intenses telles que la course à pied, la natation, le vélo, les sports collectifs...

La collation pré-effort n'est pas forcément indispensable. Il existe plusieurs cas de figure où elle est nécessaire. Tout dépend du délai entre le moment où vous pratiquez votre activité physique et votre dernier repas. Détaillons ça ensemble ci-dessous.

Cas de figure n°1 :

- Si votre dernier repas principal (= déjeuner ou dîner) a été consommé il y a environ **3 heures**, alors vous pouvez démarrer votre activité physique **sans consommer de collation**.
- Le petit-déjeuner étant un repas moins riche, le délai sera plus court. **2 heures** après votre petit-déjeuner, vous pouvez pratiquer une activité physique **sans consommer de collation**.

Le conseil de notre diététicienne : il est conseillé de ne pas s'entraîner dans les 2 heures 30 qui suivent un repas principal et dans l'heure et demi qui suit le petit déjeuner, au risque de causer des inconforts digestifs à l'effort.



Cas de figure n°2 :

- **Votre dernier repas principal a été consommé il y a plus de 3 heures ?** Alors il vous faut consommer **une collation** avant de partir à l'entraînement afin d'être en pleine possession de vos moyens et de **limiter le risque d'hypoglycémie** (chute du taux de sucre dans le sang pouvant causer des étourdissements / malaises) à l'effort.
- **Vous vous entraînez le matin et vous avez consommé votre petit-déjeuner il y a plus de 2 heures ?** Une collation est également nécessaire avant de partir à l'entraînement.



2) Quelle est l'utilité d'une collation avant l'effort ?

Une collation avant l'effort permet **d'apporter l'énergie nécessaire à votre corps** pour la pratique de l'activité physique lorsque l'énergie du dernier repas est en partie (ou totalement) consommée.

En effet, pratiquer une activité physique demande de l'énergie car elle met en action les muscles et le système cardio-respiratoire. Pour actionner tous ces mécanismes, l'organisme a besoin d'énergie. **Cette dernière est apportée par les glucides, les lipides et les protéines.** Au cours de l'activité physique, la consommation en nutriments sera donc supérieure à une consommation habituelle. Sans cette énergie et la molécule qui la produit, appelée également l'adénosine triphosphate ou ATP, aucune contraction musculaire n'est possible et donc aucun effort physique (y compris le battement cardiaque). Néanmoins, l'ATP n'est pas disponible en grande quantité dans l'alimentation, c'est à notre organisme de la fabriquer.

Au-delà de ça, le corps puise aussi dans ses réserves en micronutriments (vitamines et minéraux) au cours de la pratique de l'activité physique. Par exemple, le calcium est utilisé pour la contraction des muscles, la vitamine C permet de tenir sur la durée sans être immédiatement fatigué, les vitamines du groupe B permettent de renouveler les cellules de l'organisme au fur et à mesure...

3) Que consommer avant l'effort ?

Quel que soit la collation pré-effort consommée, il est conseillé de boire un verre d'eau pour l'accompagner. Dans le cas des activités physiques modérées à intenses et/ou de longue durée (sports collectifs, course à pieds, cyclisme...), votre collation pré-effort doit vous apporter **des sucres rapides à index glycémique haut ou moyen.**

L'index glycémique correspond à la vitesse à laquelle le taux de sucre monte dans le sang : plus l'index glycémique d'un aliment est élevé, plus le taux de sucre dans le sang monte rapidement.

Les aliments à éviter :

Il est important de bien choisir ce que l'on consomme avant l'effort, et certains aliments ne sont vraiment pas adaptés :

- **Les aliments gras**, qui sont particulièrement difficiles à digérer pour l'organisme. S'ils sont consommés dans les quelques heures qui précèdent l'activité physique, ils peuvent causer des inconforts digestifs à l'effort.

- **Les aliments riches en fibres**, qui sont pourtant conseillés dans le cadre d'une alimentation équilibrée (fruits crus....). Néanmoins, dans le contexte d'une activité physique, ils restent difficiles à digérer et ont tendance à accélérer le transit, ce qui peut gêner la pratique de l'activité physique.

On privilégiera donc des aliments faciles à digérer et sources de glucides.

Nos propositions de collations

A choisir en fonction de vos goûts et préférences.

Les collations citées ci-dessous sont **à prendre dans la demi-heure qui précède l'activité physique.** Elles peuvent être consommées sans problème 5 minutes avant de partir à l'entraînement.



Chaque individu est différent, il est important d'en essayer plusieurs pour trouver la collation qui vous convient le mieux (surtout pour les diabétiques)

- 1 compote à boire
- 3 abricots secs
- 10 raisins secs
- 1 pâte de fruit
- 1 yaourt nature avec du sucre blanc.

Vous êtes diabétique ? Remplacez le sucre blanc par du miel, du sirop d'érable, du sirop d'agave...

Voici 2 autres collations, un peu plus « difficiles » à digérer. Prévoyez environ 1 heure de digestion :

- 125g de semoule au lait.
- 125g de riz au lait.

Si vous le pouvez, privilégiez le fait-maison : nos recettes sont là pour vous y aider ! Sinon, il existe des marques de qualité. Pour les distinguer, la liste des ingrédients doit être courte et composée d'ingrédients que vous connaissez.

En ce qui concerne les valeurs énergétiques, 25 g de glucides et le moins de lipides possible sont recommandés et correspondent aux besoins

2. Après l'effort

1) Dans quel cas faut-il prendre une collation ?

La collation est utile après tout effort physique d'intensité modérée à intense supérieur à 1 heure. Pour tout effort inférieur à 1 heure, une simple réhydratation est suffisante.

La période la plus optimale pour consommer votre collation est **dans les 30 minutes qui suivent la fin de votre effort, une période appelée «la fenêtre anabolique».**



S'il est prévu que vous consommiez votre repas principal dans l'heure qui suit la fin de votre activité, alors la collation post-effort ne sera pas nécessaire.

2) Quelle est l'utilité de la collation après l'effort ?

La collation après l'effort permet de **recharger vos stocks de glycogène** (= les réserves d'énergie de l'organisme) et de **reconstruire les muscles qui ont subi des microlésions** au cours de l'effort physique. Vous vous assurez une meilleure récupération et prévenez ainsi le risque de blessures.



3) Comment se réhydrater après l'effort ?



Après une activité physique, votre corps est bien souvent déshydraté. **Il est donc primordial de vous réhydrater avec de l'EAU !** On oublie l'alcool en post-effort pour se réhydrater : au contraire, l'alcool déshydrate. La réhydratation permettra de lutter contre les blessures, d'optimiser la récupération et de limiter l'apparition de courbatures.

Il est intéressant de consommer de l'eau pétillante à ce moment-là car les bicarbonates qu'elle contient permettent d'alcaliniser votre organisme (= contrecarrer l'acidité).

Il faut boire tant que la sensation de soif n'a pas disparue, et même plus. Veillez à ne pas boire trop vite et pensez ensuite à vous hydrater tout au long de la journée.

4) Que consommer après l'effort ?

Après avoir parlé d'hydratation, il est important d'aborder la question de l'alimentation. La collation post-effort doit contenir **des sucres pour recharger vos stocks de glycogène** (= les réserves d'énergie de l'organisme) et **des protéines** afin de reconstruire les muscles qui ont subi des microlésions au cours de l'effort physique.

Les aliments à éviter :

Il est important de bien choisir ce que l'on consomme après l'effort, et certains ne sont vraiment pas adaptés. Comme pour les collations avant l'effort, il s'agit des **aliments gras et ceux riches en fibres**.

Il faut donc privilégier des aliments faciles à digérer et sources de glucides, tout en ajoutant des protéines qui permettront de réparer les microlésions des muscles.

Nos propositions de collations

A vous de choisir selon vos goûts et préférences (une seule collation à la fois).

- Chocolat chaud ou froid (1 tasse de lait + 1 cuillère à café de chocolat en poudre)
- Petites meringue (3 unités, donc environ 15 à 20g de meringue au total)
- Sandwich pain (50 g) + jambon (1 tranche)
- Fromage blanc + sucre

Si vous êtes diabétique ? Remplacez le sucre par du miel, du sirop d'érable, du sirop d'agave, coulis de fruits... mais notez que le sucre blanc n'est pas forcément mauvais en post-effort.

- Pancakes maison (2 unités).

Vous pouvez ajouter du sucre sur les pancakes, ou du miel, du sirop d'érable ou du sirop d'agave (surtout si vous êtes diabétique).

- Crêpes maison (1 unité). Vous pouvez ajouter du sucre complet, ou alors du miel, du sirop d'érable ou du sirop d'agave (surtout si vous êtes diabétique).
- 1 yaourt à boire du commerce type YOP ou ACTIMEL - (1 bouteille de 100g)
- Semoule au lait maison

Découvrez nos recettes ci-dessous !

3. Les collations en cas de surpoids, d'obésité et/ou de diabète

La collation en cas de surpoids et d'obésité :

On a tendance à penser qu'une personne en surpoids ne doit pas manger après une activité physique. C'est totalement faux dans la mesure où la collation pré ou post-effort est bénéfique pour la performance sportive et permet notamment de limiter le risque de blessure. La perte de poids se joue sur les autres repas et repose sur un équilibre global.

La collation chez les diabétiques :

Les collations pré et post-effort sont très importantes chez les diabétiques : elles permettent de limiter le risque d'hypoglycémie. Pour les diabétiques, il est important de TOUJOURS partir à l'entraînement avec une petite pâte de fruits / fruits secs afin de pouvoir réagir immédiatement en cas d'hypoglycémie.

Focus sur le sport à jeun :

Les études scientifiques s'alignent pour dire que le sport à jeun ne favorise pas la perte de poids. Il faut être prudent et ne jamais pratiquer plus de 45 minutes à jeun, en favorisant les entraînements à intensité modérée. La collation post-effort sera indispensable dans ces cas-là.

4. Nos recettes

Pancakes

Pour 1 personne

- 1 cuillère à café de miel
- 5g de beurre fondu
- 25g de farine de blé
- ½ cuillère à café de levure
- 80 mL de lait ½ écrémé
- 1 œuf

Mélangez tous les ingrédients. Dans une poêle antiadhésive, faites cuire les pancakes. Une fois que les bulles apparaissent, il faut les retourner. Les pancakes peuvent se faire jusqu'à 24 heures à l'avance.

VN pour une portion :

254 kcal
Protéines : 11,43g
Lipides : 10,55g
Dont AGS : 4,9g
Glucides : 28,37g
Dont sucres : 9,07g
Fibres : 0,8g

Semoule au lait

Pour 1 personne

- 15g de semoule fine
- 1 cuillère à café de sucre
- 80 mL de lait ½ écrémé
- 1 œuf

Faites bouillir le lait et le sucre. Ajoutez l'œuf et la semoule puis faites cuire 8 à 10 minutes en remuant. Pour plus de gourmandise, vous pouvez ajouter des petits fruits rouges.

VN pour une portion :

145 kcal
Protéines : 9,6g
Lipides : 6,3g
Dont AGS : 2,19g
Glucides : 12,59g
Dont sucres : 9,3g
Fibres : 0,28g

Riz au lait

Pour 1 personne

- 100 mL de lait
- 1 cuillère à café de sucre
- Le jus d'une demi orange
- 20g de riz rond
- 1 oeuf

Faites bouillir le lait et le sucre. Ajoutez le riz et le jus de l'orange. La cuisson doit être sur feu doux. Ajoutez ensuite l'œuf préalablement battu en omelette. Une fois que le lait a quasiment disparu, arrêtez la cuisson. Vous pouvez déguster ainsi ou laisser refroidir.

VN pour une portion :

169 kcal
Protéines : 10,4g
Lipides : 6,5g
Dont AGS : 2,36g
Glucides : 17,11g
Dont sucres : 10,54g
Fibres : 0,43g

Nos compotes

- Compote pommes-pruneaux (adaptée en cas d'hypercholestérolémie et d'hypertension artérielle)
- Compote épicée, pomme et orange (adaptée à tous : diabète de type 2, hypertension artérielle, hypertriglycéridémie et hypercholestérolémie)
- Compote de mangue (adaptée en cas de diabète de type 2, hypertension artérielle, hypertriglycéridémie et hypercholestérolémie)