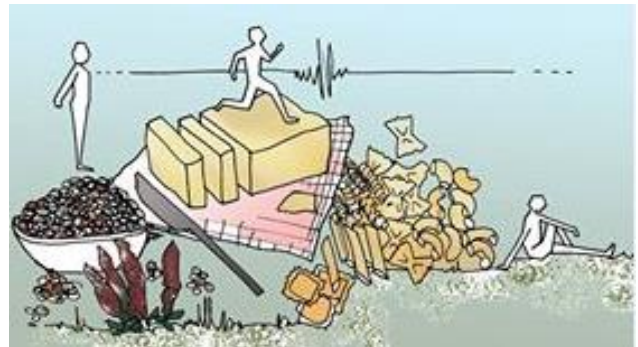


## - Pâtes, beurre ou quinoa ? ...Récupération : De la nutrition post-effort à la nutrition pré-effort -

"Pâtes, beurre ou quinoa ? une nutrition post-effort utile en pré-effort !!!» ...Se nourrir après l'effort pour permettre au corps une bonne récupération doit tenir compte des dépenses à l'exercice qu'elles énergétiques ou micro-nutritionnelles. Les pertes en macronutriments, Glucides, Protéines, Lipides, autant qu'en micronutriments sont à prendre en compte pour permettre une efficacité de l'entraînement source d'adaptations positives et de performances. Les aliments nécessaires aux collations et repas post-effort efficaces sont autant les féculents, les viandes, poisson, œufs que les fruits frais ou secs et légumes. Chacun sera source de régénération.

### Règle des 7R proposée par MNS2 !

1. **Réhydrater** le corps
2. **Recharger** en antioxydants
3. **Régénérer** le stock de glycogène musculaire et hépatique : calories et glucides
4. **Restituer** calories et lipides
5. **Reconstruire** les fibres musculaires
6. **Réparer** la muqueuse intestinale
7. **Réduire** l'acidification du terrain



Restituer les volumes liquidiens demande 48h à 72h. La mitochondrie, la respiration, le stress consomment des antioxydants qu'il faut redonner au corps : Zn, Mn, Cu, Fe, Se, Vit C, Vit E, CoEnzQ10, Glutathion. Recharger les muscles et le foie en glycogène pour un futur entraînement efficace demande d'apporter des féculents, des fruits et légumes dans les 2h à 4h heures qui suivent l'arrêt de l'exercice. Compenser les pertes en gras peut être une obligation pour les athlètes secs au taux de masse grasse très bas. L'apport des aliments riches en oméga-3 oxydés à l'effort, est une démarche protectrice pour la sphère cérébrale et le système cardio-vasculaire. Réparer les fibres musculaires et l'intestin nécessite l'apport de protéines, de glutamine et de zinc. Les aliments porteurs d'acides aminés doivent être choisis en fonction de la sensibilité de chacun au gluten, caséines, lactose...Réduire l'acidification du terrain induite à l'effort par des aliments à PRAL négatif permet de limiter les risques d'inflammation, tendinites ....

[www.mns2.fr](http://www.mns2.fr) // [www.annssebleue.com](http://www.annssebleue.com)

Le 17 mai 2018



**Francine De Pachtere**

Tél. 06 08 28 29 99

[francinedepachtere@gmail.com](mailto:francinedepachtere@gmail.com)

MNS2 © 2015

Retrouvez d'autres articles sur [www.mns2.fr](http://www.mns2.fr)

