



Le lait ménage la ligne, le lait chocolaté est idéal pour récupérer.

Le lait après l'effort

La récupération simplifiée

Le lait, une boisson de récupération? Oui, car pour bien récupérer après le sport, l'organisme a besoin de protéines, d'eau et d'énergie, autant d'éléments présents dans le lait. Il est donc une boisson de récupération naturelle et bon marché, qui en plus ménage la silhouette.

Le printemps et l'été sont pour beaucoup la haute saison du sport. Que l'on fasse partie des débutants ou des sportifs ambitieux, la récupération est un élément essentiel lorsqu'on pratique une activité physique. En effet, en mangeant et en buvant correctement après l'effort, on est mieux préparé pour la prochaine séance et on fait du bien à sa silhouette. Le lait a un grand potentiel comme boisson de récupération – le secret étant de le prendre chocolaté – et il est bon pour la ligne.

Trois atouts du lait

Le sport met à mal les muscles et fait perdre du liquide et de l'énergie. Après l'effort, il faut donc refaire le plein et se requinquer. C'est ici que le lait – ou le lait chocolaté – entre en jeu: lors d'études comparatives avec d'autres boissons sportives, le lait, nature ou chocolaté, a donné des résultats aussi bons, voire un peu meilleurs que celles-ci. Le lait de vache ne craint pas la comparaison avec les onéreuses boissons de récupération, et il est 100% naturel.

Trois facteurs sont déterminants pour la récupération: réparer la musculature, se réhydrater, refaire les réserves d'énergie. Les composants protéiques que sont le lactosérum et la caséine réparent et reconstituent les tissus musculaires. Le lait rend à l'organisme le liquide perdu: étant mieux assimilé que les boissons sportives ou l'eau, il compense

plus efficacement les pertes de liquide liées à l'entraînement. Agrémenté de chocolat, il fournit en plus de l'énergie. Le lait chocolaté devrait être bu directement après le sport pour que la récupération soit la plus efficace possible.

Pour la ligne: calcium et protéines

Et même ceux qui font attention à leur ligne, ou qui veulent la retrouver pour pouvoir enfiler leur maillot de bain cet été, peuvent profiter des propriétés bénéfiques du lait. Dans ce contexte, le calcium joue un rôle particulier, car il freine la constitution de réserves de graisses et favorise leur combustion. Il lie en outre une partie des graisses alimentaires dans l'intestin, qui sont alors éliminées. Les protéines quant à elles, ont un effet rassasiant de longue durée et contribuent à entretenir la masse musculaire.



Le lait chocolaté, une boisson sportive?

Après l'entraînement, le lait chocolaté est idéal pour la récupération. Vous trouverez plus d'informations à ce sujet dans la vidéo du blog clesdechamps.swissmilk.ch

En savoir plus

Informations et conseils en matière d'alimentation sportive et de récupération sur swissmilk.ch/sport



Du lait chocolaté après le sport: pour se réhydrater, réparer les muscles et refaire le plein d'énergie.



Le lait, bon pour la ligne: les protéines rassasient, le calcium favorise la combustion des graisses et freine leur stockage.



Trois portions de lait et de produits laitiers par jour: riches en nutriments pour un apport énergétique faible, ils contribuent à une alimentation équilibrée.