

CAPSULE SANTÉ OPTIFORME

La récupération

Que vous vous entraîniez à tous les jours ou que vous marchiez à l'occasion, la récupération est un facteur très important à considérer pour toute personne active.

La récupération est la voie de la régénération. Que ce soit entre deux séries (voir tableau 1) ou entre deux entraînements, l'objectif poursuivi doit induire le type de repos. Son temps doit alors être spécifique et de qualité, sans quoi de la fatigue inutile peut faire son apparition et ainsi s'accumuler (ce qui nuira grandement à votre progression).

Tableau 1. Exemple de temps de repos entre deux séries de musculation, pour le même muscle, selon l'objectif :

Caractéristiques / objectifs recherchés	Repos entre les séries
Hypertrophie	1-2½ min.
Force maximale	2-5 min.
Puissance	2-5 min.
Endurance musculaire	< 30 sec.

Mais encore, il est important de ne pas travailler le même muscle deux jours de suite si ce dernier a fortement été sollicité la veille. C'est pour cette raison que la périodisation des séances est aussi importante pour la régénération; insérer des journées de repos après et avant les entraînements plus intenses représente alors une bonne façon d'assurer le repos adéquat dont le corps a besoin.

Si vous ressentez un état de fatigue dû à une charge et à un volume d'entraînement élevé, une diminution de l'intensité d'entraînement ne suffira pas à l'atteinte du bonne récupération. Un repos complet est alors parfois nécessaire à l'assimilation de certains nutriments, comme le fer par exemple, qui sert d'indicateur au surentraînement. En fait, une alimentation saine, et appliquée au moment opportun, est nécessaire pour garantir une régénération optimale. Il est très important de ne pas faire subir au corps un entraînement lorsque vous êtes à jeun (ce sujet sera plus grandement élaboré dans une prochaine capsule). Tandis qu'après l'entraînement, une absorption de glucides et de protéines est fortement conseillée afin de fournir à votre corps tous les éléments nécessaires pour bien récupérer. Mais encore, rien ne vaut un bon sommeil réparateur afin d'être au meilleur de sa forme, de permettre une récupération optimale et de ne pas avoir à diminuer la charge ou la fréquence d'entraînement.

Le sommeil est composé de plusieurs phases qui ont toutes leurs caractéristiques propres. Les plus importantes sont celle du sommeil lent et du sommeil paradoxal. Ces deux phases forment un cycle d'environ 90 minutes qui revient 5 à 6 fois durant une période de sommeil. Le sommeil lent est le sommeil réparateur tandis que le paradoxal est celui des rêves.

Le sommeil lent est réparateur pour deux grandes raisons. Premièrement, durant cette période, le corps sécrète une hormone : l'hormone de croissance. Celle-ci joue un rôle important au niveau de la fabrication des tissus cellulaires. Comme on le sait, l'exercice physique crée des micros déchirures au niveau des muscles. L'hormone de croissance sert donc à la réparation de ces tissus ayant été sollicités à l'effort. Deuxièmement, c'est durant cette phase du sommeil lent que l'activité du cerveau est à son niveau le plus bas, ce qui entraîne une diminution de l'excitation des cellules qui commandent l'action musculaire. Cette baisse amène alors une relaxation complète de tous les muscles du corps, situation nécessaire pour la régénération des tissus et cellules. L'inactivité du cerveau permet aussi l'élimination plus rapide des déchets et toxines que peut contenir le corps.

Bref, un des premiers facteurs à considérer pour être en forme, en plus de l'activité physique et de la saine alimentation est d'avoir un sommeil régulier et optimal.

Quelques trucs pour optimiser votre sommeil :

- Avoir une bone routine de sommeil;
- Tenter de dormir un même nombre d'heures; un adulte a besoin, en général, de 6 à 8 heures de sommeil par nuit;
- Essayer de dormir toujours aux mêmes heures; se coucher et se lever approximativement à des heures fixes;
- Évitez les exercices intenses trois heures avant d'aller dormir.

Il est donc important de ne pas seulement s'entraîner intensément, mais aussi de se reposer intelligemment. Après tout, c'est grâce au repos que l'on devient plus performant.

L'Équipe Optiforme

Liens intéressants :

Sommeil et récupération :

http://bruno.chauzi.freze.fr/conseils_entrainement_sommeil.htm

Sommeil et sport :

http://www.cess-martinique.com/sommeil_sport.doc

Sommeil et forme physique :

<http://www.meilleursommeil.ca/A%20GUIDE%20TO%20BETTER%20SLEEP-fr.pdf>