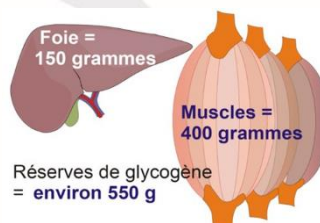


La fenêtre glucidique après l'effort

Qu'est-ce que la fenêtre glucidique ?

La fenêtre glucidique est un phénomène qui suit l'entraînement : le corps va essayer de refaire ses réserves. De nombreux processus biochimiques vont se mettre en place, et vont favoriser l'absorption des glucides (et la formation de glycogène) dans les muscles.



Comment ça marche ?


Les réserves en glycogène se reconstituent quasi-immédiatement après l'effort.

Les astuces de SANTEO :

La priorité est l'hydratation et la recharge glucidique, plusieurs solutions :

- Boire de l'eau et ensuite de consommer des fruits frais ou secs ou du pain d'épices
- S'hydrater avec un jus de fruits pressés ou une petite brique de jus de pomme/raisin diluée avec de l'eau minérale
- Consommer 1 yaourt à boire ou une compote



 Une prise de glucides immédiate et régulière après l'entraînement permet une meilleure restauration des réserves en glycogène, mais un excès d'apport en sucre n'a aucune utilité : il sera stockés sous formes de triglycérides (ce sont les graisses qui se positionnent sur les hanches et le ventre)