
Alcool et récupération post-entraînement

Écrit par Kathryn Adel, M.Sc, Dt.P, CSSD

Nutritionniste chez SOS Cuisine.com, spécialisée en nutrition sportive et gastro-intestinale

Décembre 2024

Dans divers sports, surtout les sports d'équipe, il est pratique courante de boire de l'alcool après un entraînement, une course ou un match, souvent en grande quantité. Ce peut être boire quelques bières dans le vestiaire ou aller veiller dans un bar pour célébrer une victoire. En fait, les études suggèrent que les athlètes ont plus tendance à consommer de l'alcool de façon excessive par rapport à la population en général. Par contre, une consommation excessive d'alcool post-entraînement nuit à la récupération et peut affecter la performance sportive lors des entraînements et compétitions futures.

La récupération débute immédiatement après l'entraînement. Il est bien établi que la première heure post-entraînement est critique pour la récupération et pour générer des adaptations à long terme. Boire de l'alcool dans l'heure qui suit un entraînement nuit à la récupération et à la performance sportive de plusieurs façons.

Voici 4 effets négatifs d'une consommation excessive d'alcool post-entraînement:

1) Construction et réparation des muscles

Consommer de l'alcool post-entraînement peut diminuer la synthèse protéique et donc nuire à la réparation des tissus et à la prise de masse musculaire, et ce, même si les boissons alcoolisées sont consommées avec un repas ou une collation riches en protéines. L'alcool affecte aussi négativement la qualité du sommeil, ce qui diminue la sécrétion de l'hormone de croissance et de la testostérone, qui sont importantes pour la construction et la réparation des muscles. Si les muscles sont moins bien réparés, cela augmentera le risque de blessures.

2) Réserves d'énergie

Même si la bière contient des glucides, ceux-ci ne seront pas absorbés aussi efficacement que d'autres. En effet, le corps priorise la dégradation de l'alcool, ce qui ralentit la digestion des autres nutriments tels que les glucides. Une fois consommé, l'alcool traverse rapidement la muqueuse gastro-intestinale pour être ensuite dégradé par le foie. Il entre alors en concurrence avec la production de glycogène, qui constitue les réserves d'énergie dans le muscle. De plus, les sportifs qui

consomment de l'alcool après leur entraînement ont tendance à ne pas consommer suffisamment de glucides post-entraînement, ce qui réduit aussi la production de glycogène.

3) Déshydratation

Après un effort, il est important de remplacer les liquides et électrolytes perdus via la sueur. Une réhydratation adéquate permet d'optimiser la circulation sanguine, l'apport en nutriments vers les muscles et l'élimination des déchets. Même si les boissons alcoolisées sont liquides, elles ne vous aideront pas à vous réhydrater après l'exercice. Au contraire, l'alcool est un diurétique, c'est-à-dire qu'il augmente la production d'urine et entraîne la déshydratation. Il entraîne la diminution de la sécrétion de l'hormone antidiurétique (ADH) et fait en sorte que le corps élimine plus d'eau qu'il n'en absorbe.

4) Contrôle du poids corporel

L'alcool est une importante source de calories pouvant contribuer à la prise de poids, car il n'a pas besoin d'être digéré pour être absorbé. Chaque gramme d'alcool procure 7 calories, soit presque le double de ce que fournissent les glucides ou les protéines (4 calories par gramme). Malheureusement, les calories apportées par l'alcool ne sont pas utilisées comme carburant. Elles sont plutôt transformées en acides gras et stockées sous forme de graisse dans le corps.

Conclusion

En conclusion, il est à noter que dans les études, une consommation excessive d'alcool fait référence à 1 g d'alcool par kg de poids corporel. Par exemple, cela équivaut à 4 verres de vin ou 3,5 pintes de bière pour une personne qui pèse 80 kg. Les effets d'une consommation plus modérée d'alcool sont moins bien connus. Quoi qu'il en soit, si vous avez des objectifs sérieux de performance, il est préférable d'éviter de boire de l'alcool après l'entraînement. Si vous choisissez d'en boire, allez-y avec modération et assurez-vous de vous réhydrater d'abord avec une boisson pour sportifs de même que de consommer une collation de récupération appropriée au préalable qui contient des glucides et des protéines.

SOSCuisine offre une variété de [menus basés sur la diète méditerranéenne](#), dont certains pour la [pratique sportive](#) et les [sports d'endurance](#). Ces menus sont personnalisables selon les allergies, intolérances et préférences de chacun, et sont donc une façon simple et efficace de suivre une alimentation adaptée, variée et équilibrée comportant peu ou pas d'aliments transformés.

En alternative, une [diététiste-nutritionniste spécialisée en nutrition sportive](#) peut effectuer une évaluation nutritionnelle personnalisée et accompagner vos patients vers l'approche qui correspondra le mieux à leurs besoins.

Références:

1. Parr et al. (2014) **Alcohol Ingestion Impairs Maximal Post-Exercise Rates of Myofibrillar Protein Synthesis following a Single Bout of Concurrent Training**. PLoS One; 9(2): e88384.
2. Vella et Cameron-Smith (2010) **Alcohol, Athletic Performance and Recovery**. Nutrients; 2(8): 781-789.
3. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics, Dietitians of Canada, and the American College of Sports Medicine: **Nutrition and Athletic Performance** (2016). Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics; 116 (3): 501-28.
4. Jeukendrup (2016) **Alcohol and Recovery**.
<https://www.mysportscience.com/single-post/2016/02/03/Alcohol-and-recovery>



SOSCuisine.com est une plateforme de thérapie nutritionnelle en ligne basée sur les données probantes les plus récentes, accessible soit en modalité libre-service, soit avec l'accompagnement d'une nutritionniste/diététiste professionnelle.

Des menus santé adaptés à une [trentaine de conditions médicales et autres besoins](#), et personnalisés selon les préférences de chacun, sont offerts. Ces menus sont validés et tenus à jour par notre équipe de nutritionnistes et sont un outil efficace de prévention primaire, secondaire et tertiaire.

En opération depuis 2005, la plateforme se distingue de toutes les autres ressources pour être prescrite par le Centre hospitalier de l'Université de Montréal (CHUM), l'Institut de cardiologie de Montréal et les Médecins francophones du Canada, en plus d'être recommandée par nombre de médecins et nutritionnistes.

En tant que [médecin ou professionnel de la santé](#), vous pouvez vous y [inscrire gratuitement](#) et obtenir des [carnets de prescription alimentaire](#) pour aider vos patients.
