



## Le lait : aliment de la performance

Le lait et les produits laitiers occupent une place spécifique dans l'alimentation des sportifs de haut niveau et sont un atout pour tous ceux qui pratiquent une activité physique.

### **Quelles applications dans le sport de haut niveau en France ?**

A l'INSEP (l'Institut national du sport, de l'expertise et de la performance), une collation qui doit être prise immédiatement après l'effort est proposée à tous les athlètes par la nutritionniste, elle doit contenir impérativement du lait ou un produit laitier. De nombreuses études scientifiques ont en effet montré que le lait améliore la récupération des sportifs lorsqu'il est consommé juste après l'entraînement. Il leur permet de recouvrer plus vite leur capacité physique et musculaire.

### **Des bénéfices concrets, y compris pour les sportifs occasionnels**

En buvant du lait après leur séance de sport, les sportifs occasionnels, ceux qui pratiquent de une à trois fois par semaine, pour le plaisir ou pour la ligne, perdent plus de tissu adipeux et gagnent plus de masse maigre (muscle).

En buvant du lait après leur séance de sport, les sportifs de haut niveau reconstituent plus vite leurs réserves de glycogène (réserve d'énergie de l'organisme) et soutiennent mieux leur anabolisme musculaire (réparation des muscles lésés ou fabrication de muscle).

### **Pourquoi le lait ?**

Ces propriétés sont dues aux qualités nutritionnelles intrinsèques du lait, que l'on retrouve aussi dans les produits laitiers : des protéines de qualité pour reconstruire le muscle, des glucides pour retrouver l'énergie dépensée, de l'eau (80 à 90% d'eau) pour se réhydrater et une multitude de vitamines et minéraux.

### **Le CNIEL promeut le lait auprès de toutes les populations physiquement actives**

L'intérêt spécifique du lait et des produits laitiers pour les personnes physiquement actives est encore peu connu. C'est pourtant un atout supplémentaire du lait, qui s'ajoute aux autres qualités nutritionnelles telles que la teneur en calcium, de nature à confirmer l'importance de cet aliment dans notre régime alimentaire notamment auprès de tous ceux qui se soucient de leur santé, de leur ligne ou ont un objectif de performance physique.

Le CNIEL communique donc largement sur les bénéfices du lait après le sport auprès des journalistes et des professionnels de santé.