

Références sur le Lait et le sport

Proposé par **Véronique Rousseau**, diététicienne-nutritionniste à l'INSEP.

- **En 2001, Levenhagen DK, Gresham JD, Carlson MG et al. montrent qu'ingérer 10g de protéines (l'équivalent de 200 mL de lait) immédiatement après le sport augmente la synthèse de protéines**

Postexercise nutrient intake timing in humans is critical to recovery of leg glucose and protein homeostasis,

American Journal of Physiology Endocrinology and Metabolism; 280(6):E982-93 (2001)

- **En 2002, Ivy JL, Goforth HW JR, Damon BM et al. montrent que consommer juste après l'entraînement des protéines et des glucides favorise la reconstitution des réserves de glucides.**

Early postexercise muscle glycogen recovery is enhanced with a carbohydrate-protein supplement, *Journal of Applied Physiology*; 93(4):1337-44 (2002)

- **En 2005, Koopman, Wagenmakers AJ, Manders RJ et al. montrent que, pris juste après l'effort, un mélange de protéines, de leucine (acide aminé) et de glucides stimule la synthèse de protéines**

Combined ingestion of protein and free leucine with carbohydrate increases postexercise muscle protein synthesis in vivo in male subjects,

American Journal of Physiology, Endocrinology and Metabolism, 288(4):E645-53 (2005)

- **En 2007, Hartman JW, Tang JE, Wilkinson SB et al. montrent que du lait écrémé après l'effort stimule plus l'accrétion musculaire qu'une boisson au soja ou riche en glucides.**

Consumption of fat-free fluid milk after resistance exercise promotes greater lean mass accretion than does consumption of soy or carbohydrate in young, novice, male weightlifters¹⁻³,

American Journal of Clinical Nutrition; 86:373- 81 (2007).

- **En 2008, Cockburn E, Hayes PR, French DN et al. montrent que la consommation d'un supplément de protéines laitières et glucides atténue les dommages musculaires liés à l'effort.**

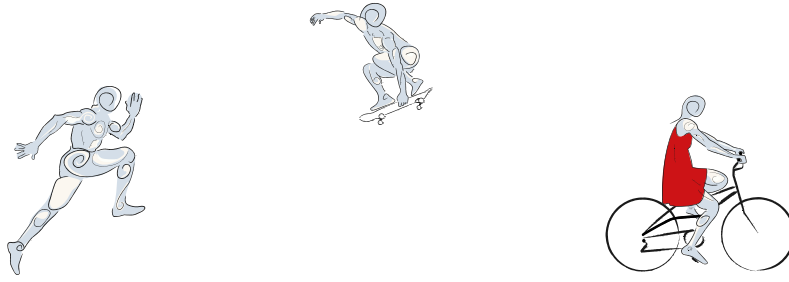
Acute milk-based protein-CHO supplementation attenuates exercise-induced muscle damage,

Applied Physiology, Nutrition and Metabolism, 33(4):775-83 (2008)

- **En 2008, Alan Hayes et Paul J Cribb proposent une supplémentation en protéines laitières pour améliorer les résultats d'un entraînement destiné à ralentir la perte de masse musculaire et de force chez des personnes âgées.**

Effect of whey protein isolate on strength, body composition and muscle hypertrophy during resistance training,

Current Opinion in Clinical Nutrition and Metabolic Care, 11:40-44 (2008)



- **En 2008, Buckley JD, Thomson RL, Coates AM et al. montrent que la consommation de protéine de lait (caséine) après un exercice intensif améliore la récupération musculaire.**

Supplementation with a whey protein hydrolysate enhances recovery of muscle force-generating capacity following eccentric exercise,
Journal of Science and Medicine in Sport, 13:178-181(2008)

- **En 2009, Kammer L, Ding Z, Wang B et al. montrent l'intérêt de céréales au lait écrémé par rapport à des boissons énergétiques classiques.**

Cereal and nonfat milk support muscle recovery following exercise,
Journal of the International Society of Sports Nutrition, 6:11 (2009)

- **En 2009, Cockburn E, Stevenson E, Hayes PR et al. montrent qu'il est plus efficace de consommer une boisson lactée sucrée après l'entraînement plutôt qu'avant pour diminuer la douleur et la baisse de performance suite à un exercice intensif.**

Effect of milk-based carbohydrate-protein supplement timing on the attenuation of exercise-induced muscle damage, E Cockburn et al.,
Applied Physiology in Nutrition and Metabolism, 35 :270-277(2010)

- **En 2009, Pritchett K, Bishop P, Pritchett R et al. montrent que le lait aromatisé au chocolat est au moins aussi efficace que les boissons classiques pour sportifs dans la récupération.**

Acute effects of chocolate milk and a commercial recovery beverage on postexercise recovery indices and endurance cycling performance,
Applied Physiology in Nutrition and Metabolism; 34(6):1017-22 (2009)

- **En 2009, Thomas K, Morris P et Stevenson E montrent qu'en buvant du lait aromatisé au chocolat un sportif récupère mieux qu'en buvant une boisson énergétique classique.**

Improved endurance capacity following chocolate milk consumption compared with 2 commercially available sport drinks,
Applied Physiology in Nutrition and Metabolism, 34(1):78-82 (2009)

- **En 2010, Gilson SF, Saunders MJ, Moran CW et al. montrent que la consommation de lait aromatisé au chocolat après un entraînement de football améliore la récupération musculaire.**

Effects of chocolate milk consumption on markers of muscle recovery following soccer training: a randomized cross-over study,
Journal of the International Society of Sports Nutrition, 7:19 (2010)

- **En 2010, Josse AR, Tang JE, Tarnopolsky MA et al. montrent que des femmes, sportives occasionnelles, qui consomment du lait après l'effort perdent plus de masse grasse et gagnent plus de masse musculaire que des femmes qui boivent une boisson classique pour sportif.**

Body Composition and Strength Changes in Women with Milk and Resistance Exercise,
Medicine & Sciences in Sports & Exercise, 42(6):1122-1130 (2010).