

A propos des boissons énergétiques et des boissons dites énergisantes !

Dr Jean-Claude JOSEPH
Médecin de l'EMS Bron XV

Boire de l'eau est un impératif, quelle que soit l'activité physique pratiquée.
L'eau favorise l'adaptation de l'organisme et la tolérance de l'effort, prévient les blessures et optimise les performances.

Boire au moins 1,5 litre d'eau de boisson chaque jour, selon les besoins.

Ne jamais attendre d'avoir soif pour boire !

La sensation de soif est déjà un signe d'alerte de déshydratation !

La déshydratation expose aux blessures sportives !

Avant l'effort :

Boire par petites gorgées successives de l'eau pure avant chaque entraînement ou activités physiques de loisir

Pendant l'effort :

L'eau pure suffit dans les activités physiques de loisir et les pratiques sportives inférieures à 1h/1h30. Il faut boire même si on n'a pas soif !

Après l'effort :

De l'eau minéralisée à volonté (Vichy Saint Yorre) permet de réhydrater et apporter des minéraux pour compenser les pertes dues à l'effort, d'éliminer les déchets produits à l'effort pour « nettoyer » l'organisme et de restaurer les stocks énergétiques par un apport sucré.

Pour les efforts d'une heure et plus : rajouter un apport sucré (fruit frais, jus de fruit dilué, barre ou biscuit céréalié...).

A propos des Boissons Energétiques

Les boissons « énergétiques » sont des boissons sucrées.

Elles apportent l'eau, les minéraux et l'énergie nécessaires pour les efforts prolongés ou intenses.

Par exemple les boissons énergétiques pour le sportif de type Powerade*

Quelques Recettes de Boissons Energétiques :

- Soit 3 à 5 carrés de sucre dans une gourde d'eau (½ litre) et ½ citron pressé.
- Soit 1/3 de jus de raisin dilué dans 2/3 d'eau pure.
- Soit un fond de sirop de fruits dans une gourde d'eau.

S'il fait chaud ou pour des efforts supérieurs à 3 heures : rajouter une pincée de sel !

A propos des boissons dites énergisantes de type Redbull*

- L'utilisation d'images sportives ou de témoignages de compétiteurs pour promouvoir un produit ne signifie pas que ce produit améliore les performances.
- Une boisson énergisante n'est pas adaptée à la pratique physique ou sportive, contrairement aux boissons énergétiques pour sportif.
- L'amélioration des performances physiques n'est pas démontrée. Au contraire, les dangers l'emportent toujours.

Les boissons dites énergisantes contiennent en général :

- Caféine
- Taurine
- Glucuronolactone
- Glucides en trop grande quantité

Les boissons énergisantes ne peuvent pas être des boissons de l'effort !

Les raisons de leur inadaptation à l'effort :

- La quantité de sucre est trop concentrée et inadaptée
- Elles n'apportent pas une bonne hydratation à l'effort
- Elles sont trop concentrées, donc peu digestes pendant l'effort, et peuvent causer des troubles digestifs.
- Leur minéralisation n'est pas adaptée aux besoins de l'effort.
- Elles sont fortement acides (Attention aux Dents !).
- Elles contiennent de la caféine qui favorise la perte d'eau et de minéraux, ce qui s'oppose aux besoins de récupération et peut donc favoriser les blessures.

Les risques potentiels de leur consommation

- Potentialisation des effets délétères de l'alcool
- Etat d'excitation, énervement, source de difficulté de gestion du stress et du contrôle de soi, d'agressivité vis-à-vis d'autrui, de dangerosité dans certaines activités (sports mécaniques, sports à risque).
- Fringale ou malaise (hypoglycémie réactionnelle) si ces boissons sont consommées avant l'effort (faiblesse généralisée, maux de tête, contre-performance, baisse de vigilance)
- élévation de la fréquence cardiaque, effet hypertenseur, qui s'opposent à l'adaptation à l'effort et pourraient favoriser l'apparition de troubles du rythme cardiaque.
- Carence en sodium lors des efforts prolongés en ambiance climatique chaude, susceptible d'aggraver les troubles cardiovasculaires et neurologiques.

Il convient donc d'oublier l'existence de telles boissons qui ont des effets délétères en termes de santé humaine et dont la consommation constitue aussi une conduite dopante !