

LES BOISSONS ET LE SPORT

QUOI BOIRE?

Avant et pendant le sport

S'il s'agit d'une activité physique de moins d'une heure, l'eau demeure le meilleur liquide pour s'hydrater. Ensuite, si votre activité est d'une bonne intensité et se prolonge au-delà d'une heure, vous pouvez boire une boisson contenant du glucose (sucre) et un peu de sel.

Faites cependant attention aux boissons commerciales qui contiennent parfois trop de sucre. Une boisson trop sucrée ne réhydrate pas aussi efficacement, car elle demeure plus longtemps dans l'estomac. Il faut privilégier les boissons qui contiennent moins de 8 grammes de glucide par 100 ml. De plus, n'oubliez pas que la solution la plus économique reste la préparation de sa propre boisson maison en diluant de l'eau avec du jus (moitié eau, moitié jus) avec une pincée de sel.

Après le sport

L'eau demeure toujours un excellent choix, mais pour bien récupérer, il est également recommandé de consommer une boisson qui contient des glucides et des protéines.



42,5 morceaux de sucre

LES BOISSONS ENERGISANTES = DANGER

Attention de ne pas confondre les boissons énergisantes avec les boissons pour sportifs!

La grande différence entre ces deux types de boissons est que l'une contient de la caféine contrairement à l'autre. La teneur en caféine contenue dans les boissons énergisantes varie d'une marque et d'un format à l'autre. En fait, certains formats de boissons énergisantes peuvent contenir jusqu'à 505 mg de caféine, alors qu'une tasse de café en contient environ 100 mg. Quant à la quantité maximale de caféine que nous pouvons consommer, celle-ci varie en fonction de l'âge. Les enfants de moins de 12 ans doivent limiter leur consommation de caféine à 2,5 milligrammes par kilogramme de poids corporel. Par exemple, la quantité maximale de caféine pour un jeune de 40 kg équivaut à 80 mg de caféine (2,5 x 40). Par mesure de précaution, elle recommande également aux adolescents de plus de 13 ans de s'en tenir à la même limite de consommation que les enfants, tandis que pour les adultes, celle-ci a été établie à 400 mg par jour.

Il ne faut pas oublier que la caféine se retrouve aussi dans d'autres aliments, comme le chocolat, le thé et les boissons gazeuses.

La caféine peut amener de la déshydratation et également causer plusieurs effets secondaires, comme de l'insomnie, des troubles de la concentration, de l'irritabilité et même des palpitations cardiaques.

Mise à part la caféine, il faut également faire attention à la quantité de sucre contenue dans les boissons énergisantes. Certaines marques contiennent jusqu'à 57 grammes de sucre, ce qui équivaut à 14 cuillerées à thé de sucre!



Elles se différencient aussi des boissons rafraîchissantes du fait de la présence de divers ingrédients dits "stimulants" comme la taurine, le ginseng ou le guarana.

Les boissons énergisantes ne doivent pas être confondues avec les boissons énergétiques (de type Isostar®) spécialement formulées pour répondre aux besoins des sportifs. Leur forte teneur en sucres "ne correspond absolument pas aux caractéristiques attendues". Et la propriété diurétique de la caféine "va à l'encontre de l'objectif nutritionnel recherché qui est la préservation des fluides de l'organisme."

Les enfants et adolescents sont susceptibles de s'exposer à des perturbations du sommeil, des somnolences diurnes et au risque de développement ultérieur de conduites addictives en consommant ces boissons.

Elles ne répondent pas aux critères spécifiques des boissons énergétiques définis au plan réglementaire. Ces boissons sont inadaptées et déconseillées pour la réhydratation en période d'efforts physiques, et ne doivent donc pas être consommées avant, pendant, ni après l'effort sportif.

La consommation de ces boissons peut s'inscrire dans le cadre d'une intentionnalité de conduite dopante ou conduite à risque, et peut être de nature à modifier le comportement, avec l'éventualité d'accentuer les dommages sur la santé.