



FAUSSES CROYANCES

LES BOISSONS "RAFRAÎCHISSANTES" SONT-ELLES ADAPTÉES PENDANT LE SPORT ?



Les boissons rafraîchissantes et les boissons pour sportifs contiennent toutes les deux de l'eau et potentiellement des glucides mais les objectifs nutritionnels visés lors de l'utilisation de celles-ci chez le sportif ne sont pas du tout les mêmes. Les boissons pour sportifs ont fait l'objet d'arrêtés royaux, de directives européennes, d'allégations santé et sont en perpétuel mouvement au vu des milliards brassés par ce marché florissant.

L'EFSA (Autorité européenne de sécurité des aliments) a octroyé récemment une allégation santé pour l'effet des solutions de glucides et d'électrolytes sur la perception de l'effort, l'absorption de l'eau et le maintien de la performance. Elle a reconnu un lien de cause à effet entre la consommation de glucides et l'amélioration de l'endurance.

Pour ce faire, ces solutions doivent :

- apporter 80 à 350 kcal par litre

de boisson et min 75 % de l'énergie doit provenir de glucides à index glycémique élevé sous forme de glucose, d'un mélange de glucose et fructose, de saccharose.

- contenir 400 à 1160 mg de sodium par litre
- avoir une osmolarité* comprise entre 200 et 300 mosm (milliosmole) par litre

Pour hydrater de façon optimale pendant la pratique du

sport, il convient d'utiliser les boissons isotoniques : elles renferment la même concentration en glucose, en eau et en sodium que dans le sang et les cellules, ce qui favorise l'assimilation intestinale de l'ensemble des constituants. Elles aident à maintenir une hydratation correcte. Si la boisson est dite hypertonique, c'est-à-dire que la concentration en éléments est plus importante que dans le sang, ou a contrario si la boisson

est dite hypotonique, c'est-à-dire que la concentration en éléments est moins importante que dans le sang, cela entraîne une déshydratation.

La spécificité des **boissons isotoniques** sera liée à leur composition en glucides, en minéraux et donc à leur osmolarité. Leur fonction première est de réhydrater ou maintenir une hydratation correcte en apportant de l'eau. Une perte d'eau trop importante peut diminuer les performances du sportif. La deuxième fonction est d'apporter des glucides facilement assimilables (6 %) pour éviter l'épuisement des réserves énergétiques. Enfin, la troisième fonction est de compenser les pertes par la transpiration : le sodium participe au maintien hydrique de l'organisme. Un apport entre 400 et 1160 mg de

sodium par litre est recommandé. On peut également y trouver des vitamines du groupe B, du potassium, du magnésium, des antioxydants,... La composition des boissons isotoniques est donc **adaptée aux besoins nutritionnels des sportifs** pendant l'activité physique.

Lors de la pratique d'un sport, il est conseillé d'utiliser des boissons adaptées, de respecter les dilutions et les procédures de reconstitution proposées par le fabricant, de tenir compte des conditions environnementales (températures, degré d'hygrométrie) dans lesquelles le sport sera réalisé. Le type de sport et sa durée influencent également le choix de ces boissons. Ces conseils sont valables pour tous les sportifs même les sportifs diabétiques. Les boissons rafraîchissantes ne sont quant à elles

pas du tout adaptées car les teneurs en glucides sont parfois très variables. Certaines sont trop riches en glucides et, de ce fait, limitent la réhydratation. D'autres contiennent moins de glucides donc pas le minimum requis pour épargner les stocks glycogéniques pendant le sport. De plus, dans ces boissons rafraîchissantes, les teneurs en sodium et les osmolarités sont inexistantes.

Les boissons rafraîchissantes moins sucrées avec des édulcorants ne conviennent pas non plus au minimum de glucides d'une boisson pour sportifs. En conclusion, les boissons rafraîchissantes ne sont pas adaptées à la pratique du sport. ■

* Osmolarité : concentration de particules actives dans une solution exprimée en osmole ou milliosmole