



Nutrition sportive

Conseil vedette du mois | Mars 2011



Qu'y a-t-il dans cette bouteille? Des boissons pour sportifs et sportives à l'eau vitaminée

Les comptoirs réfrigérés des magasins offrent un nombre toujours croissant de boissons diverses. Certaines ciblent les athlètes et les athlètes en herbe; d'autres donnent l'impression d'être des choix sains. Avant d'acheter celle qui a le meilleur goût ou celle dont la publicité fait le plus jaser, interrogez-vous sur ce que la bouteille contient et demandez-vous si c'est réellement ce dont vous avez besoin.

Que sont les boissons pour sportifs et sportives?

Les boissons pour sportifs et sportives sont-elles tout simplement des boissons sucrées? En réalité, elles contiennent davantage que du sucre. D'un point de vue scientifique, les boissons pour sportifs et sportives sont techniquement définies comme des **solutions électrolytiques glucidiques** spécialement conçues pour renouveler l'énergie (glucides), les électrolytes (p. ex., sodium, potassium) et les fluides perdus à la suite d'un exercice physique.

Les boissons pour sportifs et sportives peuvent être utilisées :

- **avant** l'exercice, pour donner un petit supplément d'énergie;
- **pendant** des activités physiques qui durent plus de 60 minutes d'exercice continu;
- **pendant** et **entre** des compétitions comprenant plusieurs épreuves (p. ex., compétition de natation, tournoi de soccer);
- **après** l'exercice, pour renouveler les glucides, les électrolytes et les fluides perdus.

Les boissons pour sportifs et sportives ne sont pas nécessaires :

- lors de situations sans lien avec l'activité physique;
- lorsque l'exercice dure moins de 60 minutes en continu (p. ex., match de hockey communautaire);
- lorsqu'elles sont consommées tout au long de la journée ou qu'elles accompagnent un repas.

Il n'est cependant pas toujours facile de choisir une boisson pour sportifs et sportives appropriée car leur composition varie d'un produit à l'autre, particulièrement en ce qui a trait à la teneur en glucides et en sodium. Pour compliquer encore davantage les choses, il existe des types de boissons qui peuvent être perçues comme des boissons pour sportifs et sportives mais qui, en principe, ne sont pas conçues pour faciliter la performance sportive.

« **LEUR COMPOSITION VARIE D'UN PRODUIT À L'AUTRE, PARTICULIÈREMENT EN CE QUI A TRAIT À LA TENEUR EN GLUCIDES ET EN SODIUM.** »



Suite...



Nutrition sportive

Conseil vedette du mois | Mars 2011



Véritables « boissons pour sportifs et sportives » :

Boissons contenant des glucides et des électrolytes

- *P. ex., Gatorade^{MC}, Powerade^{MC}, eLoad^{MC}, Accelerade^{MC}.*
- D'un point de vue idéal, contiennent de 6 à 8 % de glucides* (c.-à-d., de 6 à 8 grammes de glucides pour chaque 100 ml de liquide), de 500 à 700 mg de sodium par litre* et de 80 à 200 mg de potassium par litre*.
- **But** : Remplacent l'énergie (glucides), les électrolytes (p. ex., sodium, potassium) et les fluides perdus à la suite d'un exercice physique.
- **Utilisation** : (Voir : « Les boissons pour sportifs et sportives peuvent être utilisées »).

Boissons électrolytiques faibles en calories : Sucrées artificiellement (édulcorants de synthèse), fournissent des électrolytes et des fluides

- *P. ex., G2^{MC}, Nuun^{MC}.*
- **But** : Fournissent seulement des fluides et des électrolytes.
- **Utilisation** : Lorsqu'on n'a pas besoin de glucides mais qu'on veut renouveler les électrolytes et les fluides éliminés par la sueur. N'augmentent pas l'endurance car elles ne contiennent pas de glucides.

Eaux vitaminées :

Eau avec vitamines ajoutées et parfois des glucides

- *P. ex., Aquafina Plus^{MC}, Vitamin Water^{MC}.*
- **But** : Vendues en tant qu'eaux « santé ».
- **Utilisation** : Ne remplacent pas une alimentation saine; peuvent entraîner l'absorption aléatoire d'un trop grand nombre de vitamines; peuvent contenir trop de sucre pour être consommées pendant l'exercice.

Boissons énergisantes :

Source de caféine, de taurine, de glucides, de vitamines et parfois d'herbes

- *P. ex., Red Bull^{MC}, Rockstar^{MC}.*
- **But** : Les publicités mentionnent un accroissement du niveau d'énergie et de la concentration.
- **Utilisation** : Offrent seulement la perception d'une augmentation de l'énergie à court terme; la teneur en caféine est souvent excessive pour les enfants ou les personnes n'ayant pas l'habitude de consommer régulièrement de la caféine; peuvent contenir trop de sucre pour être consommées pendant l'exercice.

La prochaine fois, avant de tendre la main vers n'importe quelle « boisson pour sportifs et sportives », réfléchissez un peu à vos besoins physiques. En cas d'incertitude, vous devriez peut-être consulter un ou une nutritionniste spécialiste du sport pour faire un choix qui répondra à vos besoins en liquides, que ce soit avant, pendant ou après l'entraînement ou la compétition.

*American College of Sports Medicine, « Exercise and Fluid Replacement ». *Medicine and Science in Sports and Exercise*. 39(2) : 377-390, 2007.



coach.ca