

Pharmacie

Piqûres d'insecte, coups de soleil, mal de mer, qu'emporter en vacances pour parer aux petits bobos 51



Yvain Genevay

Science

Donner vie à un dinosaure à partir d'un coq? C'est possible! 53



Pain Il est plein de vitamines mais aussi de sucre... 55



iStock/pidjoe

Bien vivre



Sebastien Boue/Presse Sports

Les boissons isotoniques sont-elles utiles?

Objet de nombreuses campagnes publicitaires, les boissons isotoniques promettent performances et résistance à toute épreuve. Mais elles ne sont réellement utiles que dans de rares cas.

AUDE RAIMONDI
aude.raimondi@planetesante.ch

«J’amaï un trail sans ma boisson isotonique saveur pêche!» Telle pourrait être la devise de Marion, 36 ans. Cette adepte des sports d’endurance ne jure que par sa poudre énergisante qu’elle dilue dans une bouteille d’eau avant chaque gros effort. «Elle m’a été recommandée par une nutritionniste car j’avais très souvent des fringales, explique-t-elle. Et ça marche! Je souffre moins de la faim et je perds globalement moins d’énergie.» Les marques de boissons isotoniques destinées à l’activité sportive ne manquent pas sur le marché. Leurs principaux arguments de vente? Elles sont censées fournir à l’organisme de l’énergie sous forme de glucides et les sels minéraux perdus lors de l’activité physique. Simple coup marketing ou vrai bénéfice? «Tout dépend du type d’effort», répond le Dr Souheil Sayegh, spécialiste en médecine du sport à l’Hôpital de la Tour, à Meyrin (GE). ➔

Publicité

TOUS LES INGRÉDIENTS D'UN DIMANCHE DÉTENDU

Migusto

CUMULUS 10x

Points Cumulus x 10 comme cadeau de bienvenue

10 x par an, magazine envoyé par courrier postal avec coupons de rabais Cumulus

Carnet de recettes personnel et liste d'achats numérique

Newsletter contenant tendances, recettes et concours

S'inscrire maintenant sur migusto.ch et profiter de nombreux avantages.

MIGROS



Pendant un effort soutenu (comme ici, lors des 20 Km de Lausanne), surtout quand il fait chaud, il faut boire régulièrement de petites gorgées. ARC

→ Ces boissons sportives sont dites «isotoniques» car elles contiennent la même concentration de substances que celles que nous avons dans le sang, ce qui permet une absorption plus rapide dans le tube digestif. Ce sont principalement des glucides (sucre) et du chlorure de sodium (sel). Les marques n’hésitent pas à vanter leur adjonction à la boisson ingérée comme essentielle, sans toujours préciser que leur utilité dépend de l’intensité de l’activité. «Lors d’un effort d’endurance, la fréquence cardiaque augmente et le débit sanguin se reporte dans les muscles, détaille le Dr Sayegh. L’activation des muscles génère alors de la température, qui entraîne la sécrétion de sueur. Son évaporation permet de nous rafraîchir.»

Les muscles actifs, soumis à l’effort, brûlent une grande quantité de glucides. Si le corps en manque, cela peut se traduire par une importante baisse d’énergie. D’autre part, puisque la sueur est principalement constituée d’eau et d’électrolytes (chlore, sodium, magnésium, etc.), transpirer entraîne vite une perte importante de ces substances. La déshydratation qui en résulte doit donc être compensée par une prise d’eau mais aussi de sel.

Les boissons isotoniques sont censées apporter le glucose, l’eau et le sel perdus, afin que, comme en témoigne Marion, l’énergie reste toujours au top. Mais attention: loin d’être miraculeux, ces produits ne sont bénéfiques que dans certains cas. «Pour la plupart des exercices physiques, l’eau, qui contient aussi des sels minéraux, est une boisson énergisante tout à fait suffisante, souligne le Dr Sayegh. Les boissons isotoniques peuvent être utiles en cas d’efforts prolongés avec des conditions environnementales spécifiques, comme du vent ou une forte chaleur, qui augmentent le phénomène de transpiration.» En résumé, ces breuvages sont par exemple utiles lors d’un marathon en été, mais pas pour une randonnée du dimanche ou un jogging de trente minutes.

Attention au dosage

Si les boissons isotoniques sont consommées pendant un effort modéré, elles peuvent même entraîner certains désagréments. Aussi sucrées qu’un soda classique, elles apportent beaucoup de calories. «En moyenne, elles contiennent de 15 à 20 morceaux de sucre par litre, indique Sandrine Lasserre, diététicienne certifiée en nutrition du sport. Si on cherche à perdre du poids ou à le maintenir grâce à l’activité physique, l’effet contraire risque donc de se produire.»

Dans le domaine de la nutrition, les spécialistes distinguent deux types de sucres: les sucres simples (comme le glucose et le

fructose) et complexes (la maltodextrine ou le sucre de table, par exemple). Or, en trop grande quantité, le fructose peut être responsable de problèmes digestifs. «De manière générale, il est donc important que les proportions des différents types de sucre soient bien respectées, recommande la spécialiste. D’ailleurs, les dosages indiqués sur les emballages dans le commerce sont généralement assez élevés. N’hésitez pas à diluer un peu plus.»

Afin de mieux contrôler ce que l’on consomme, des alternatives «maison» peuvent être intéressantes (*lire encadré*). «Certaines marques mettent dans leurs produits toutes sortes de micronutriments soi-disant miraculeux, mais qui sont la plupart du temps inutiles, ajoute Sandrine Lasserre. Fabriquer sa boisson permet d’éviter cela, et surtout de consommer quelque chose d’adapté au type d’effort que vous planifiez.» Sans oublier que dans la plupart des cas, une eau du robinet, bien fraîche et naturellement riche en sodium, reste la meilleure des recettes.

EN COLLABORATION AVEC
WWW.PLANETESANTE.CH

Quand et comment s’hydrater quand on fait du sport en été

Gérald Gremion, médecin-chef du Swiss Olympic Medical Center, livre ses conseils pour boire ni trop ni trop peu - et au bon moment!

AVANT L’EFFORT

«Il est important de se lancer dans un sport d’endurance en étant bien hydraté, explique le spécialiste au magazine de l’Université de Lausanne «Allez savoir!» Mais le corps ne peut pas stocker l’eau. Ça ne sert donc à rien de boire 2 litres sur la ligne de départ en pensant que cela suffira pour toute la course: d’une part, c’est désagréable, parce que le liquide bouge dans l’estomac, et de l’autre, c’est susceptible de créer des points sur le côté. Comme l’organisme ne peut pas faire de réserves, le surplus est évacué et vous devrez aller aux toilettes. Il faut donc boire régulièrement environ une heure avant de commencer, de petites quantités.»

PENDANT L’EFFORT

«Il faudrait boire toutes les 15 à 20 minutes, environ 2 dl, surtout s’il fait chaud, par petites gorgées. Si l’intention est uniquement de s’hy-

Elles sont rarement nécessaires



Trop riches Les boissons isotoniques vendues en grande surface sont utiles pour les efforts de plus de 3 heures seulement.

drater, le mieux est de se contenter d’eau: c’est le liquide qui passe le plus vite la barrière de l’estomac et qui arrive donc le plus rapidement dans l’organisme. Les boissons isotoniques prennent plus de temps à passer. Mais elles peuvent avoir leur raison d’être si l’on est parti pour un

effort long, un marathon par exemple. Là, elles sont utiles pour apporter de l’énergie, pour prolonger l’effort, grâce aux hydrates de carbone qu’elles contiennent. Si la chaleur n’est pas excessive, comme c’est le plus souvent le cas sous nos latitudes, il n’est pas indispensable de

boire en dessous d’une heure d’effort. Pour courir 10 km, par exemple, partir bien hydraté suffit. Attention à ne pas vouloir trop en faire: boire non-stop pendant un trail d’une centaine de kilomètres peut produire les mêmes effets que la déshydratation, comme des nausées et des vertiges, voire des pertes de connaissance, parce que le sodium présent dans l’organisme est alors trop dilué par la quantité de liquide absorbée.»

APRÈS L’EFFORT

«Il faut se réhydrater à satiété, surtout dans les deux heures qui suivent la fin de la course. Mais pas un litre d’une traite; si l’effort a été intense, ce serait trop violent pour l’estomac. On peut boire de l’eau, mais aussi des hydrates de carbone et des sels, si on s’est livré à une sortie longue, de 3 heures ou plus. Par la sueur, on perd des sels minéraux. Les boissons isotoniques sont adaptées à la récupération. Mais, encore une fois, c’est nécessaire seulement pour les courses ou les entraînements longs. Quand on fait un jogging de 45 minutes, de l’eau suffit.»

Recettes
Des boissons sportives
«faites maison»

Les boissons vendues dans le commerce sont souvent trop sucrées et pas forcément adaptées au type d’effort dans lequel on se lance. Les fabriquer soi-même permet d’avoir un meilleur contrôle des ingrédients et de la quantité de sucre consommés.

Ne pas oublier que l’eau nature, minérale ou du robinet, convient aussi très bien.

POUR UN EFFORT INTENSE ET PROLONGÉ:

Boisson à base d’eau aromatisée:

- 1 l d’eau minérale agrémentée d’une infusion
- 20 g de sucre
- 40 g de maltodextrine (type de sucre, vendu dans certains commerces ou en pharmacie)
- 1,5 g de sel de cuisine

Boisson à base de sirop:

- 1 l d’eau minérale
- 20 g de sirop au choix
- 40 g de maltodextrine
- 1,5 g de sel de cuisine

Boisson à base de jus d’orange

- 3 dl de jus d’orange
- 7 dl d’eau
- 20 g de maltodextrine
- 1,5 g de sel

Le sucre peut être remplacé par du miel ou du sirop d’agave.

Si vous êtes souvent sujet aux crampes, ajoutez 1 g de citrate de magnésium.

POUR UN EFFORT MODÉRÉ:

Boisson à base de thé

- 1 l de thé légèrement sucré
- 1,5 g de sel