# LES DIFFERENTES BOISSONS ENERGETIQUES

## BOISSONS D'ATTENTE

- ◊ A base de fructose et/ou maltodextrines.
- ◊ Permettent le maintien de la glycémie et des réserves énergétiques, avant un effort.
- ◊ A consommer entre le dernier repas et le début de l'échauffement.
- ◊ Particulièrement recommandées aux sportifs anxieux; avant un exercice de longue durée ou dans les sports en séries, entre les épreuves.

## BOISSONS DE L'EFFORT

- ◊ A base de glucose essentiellement (*carburant préférentiel du muscle*), pour une action énergétique quasi immédiate.
  Ces boissons amènent souvent aussi: du potassium, du sel (sodium), de la vitamine B1 *(pour une bonne utilisation des glucides)*...
- ◊ A prendre au cours des efforts qui dépassent 1H30 ou à la mi-temps, dans les sports collectifs.

## « SPECIALES ENDURANCE »

- ◊ Au goût sucré ou salé *(en cas d' écoeurement)*, ces boissons apportent des sucres lents: les *maltodextrines ou « nouilles liquides »*, pour une action énergétique progressive.
- ◊ A choisir dans les épreuves supérieures à 2H.

## BOISSONS DE RECUPERATION

- ◊ Contiennent: des glucides (rapides surtout), *pour une recharge précoce des réserves en glycogène*; des protéines et/ou acides aminés, *pour la régénération musculaire*; des minéraux *(anti-douleurs, anti-oxydants protecteurs, anti-acides)*, ainsi que des vitamines, *pour compenser les pertes*.
- ◊ A consommer dans les 2H qui suivent l'effort.
- ◊ Surtout intéressantes après les exercices de longue durée ou les activités intenses, répétées.

S. urveillance
P. révention
O. rientation
R. echerche
T. errain

**PLATEAU TECHNIQUE HAUT NIVEAU**

**de DENAIN**

**&**

**CENTRE MÉDICO-SPORTIF**

**de SAINT-AMAND**

**Renseignements et R.D.V:**
**03.27.24.39.20**

**Diététicienne :**
**03.27.24.39.63**

**www.sport-porteduhainaut.com**

*Reproduction totale ou partielle interdite*
*sans autorisation de l'auteur*

*Dépôt enregistré sous le numéro 2008.06.0327 du 26/06/2008*

I
P
N
S

# Association S.P.O.R.T de la Porte du Hainaut

# Energétiques ou Energisantes ?

**Par**
Anne-Sophie CARLIER
Diététicienne du Sport

Septembre 2009

| BOISSONS | ENERGETIQUES | ENERGISANTES ou ENERGY DRINKS |
|---|---|---|
| **DEFINITION** | ♦ Boissons non gazeuses, légèrement sucrées (ou parfois au goût salé), pour permettre une digestion idéale<br>=> *Produits iso ou hypotoniques* (= moins concentrés que le sang)<br>♦ Différents parfums, fruités / rafraîchissants | ♦ Boissons relativement sucrées et en général, gazeuses<br>♦ Couleurs fluos attrayantes et parfums de friandises |
| **PRESENTATION** | Bouteilles plastiques prêtes à l'emploi *(33cL à 1,5L)*<br>ou Poudre / Sirop, à diluer dans de l'eau plate | Canettes métalliques<br>*(d'une contenance de 250 à 500 mL le plus souvent)* |
| **COMPOSITION** | *Selon les produits, différents nutriments :*<br>♦ des GLUCIDES ou SUCRES => rapides *(glucose, saccharose…)* et/ou lents *(fructose, maltodextrines….)*, fournisseurs d'énergie<br>♦ des acides aminés / PROTEINES, constituants musculaires<br>♦ des MINERAUX (sel anti-déshydratation (1g/L); magnésium, potassium anti-crampes; zinc anti-oxydant; bicarbonates anti-acides….)<br>♦ des VITAMINES (vit.C anti-fatigue et anti-courbatures; vit. B indispensables à la bonne utilisation des autres nutriments…) | ♦ des SUCRES (rapides), en concentration hypertonique (10-12%)<br>♦ du gaz (carbonique), pour les bulles<br>♦ des ACIDES (citrique…)<br>♦ des colorants et arômes (+/- artificiels)<br>♦ des SUBSTANCES STIMULANTES EN QUANTITES IMPORTANTES<br>=> *caféine (et/ou guarana), taurine, ginseng, glucuronolactone…*<br>♦ des VITAMINES, en surdosage, par rapport aux recommandations de consommation journalière totale* |
| **UTILISATION** | ♦ LES BOISSONS ENERGETIQUES SONT SPECIALEMENT ADAPTEES A LA PRATIQUE SPORTIVE<br>♦ A consommer, selon les produits et leurs composants: avant, pendant ou juste après l'effort (voir au verso)<br>♦ La boisson est aussi à choisir, en fonction: *du niveau de sudation, des conditions environnementales, du type et de la durée de l'exercice*<br>♦ La concentration en sucres rapides, est à adapter, selon la température extérieure et le degré d'humidité: 2-3% par temps chaud / humide (hydratation abondante), 6% par temps froid (= isotonie)<br>♦ Les maltodextrines peuvent être diluées jusque 100g/L, sans risquer d'alourdir la digestion<br>♦ La façon de boire sera tout aussi essentielle (notamment pendant l'effort): souvent *(toutes les 5 à 20 minutes)*, mais peu à la fois *(une à quelques gorgées)* | ♦ LES BOISSONS ENERGISANTES SONT TOTALEMENT INADAPTEES A LA PRATIQUE SPORTIVE<br>⇒ *Risques de troubles digestifs (gaz, hypertonie); de tendinites (acidité); de pertes minérales, de déshydratation (caféine)...*<br>♦ Du fait de la haute concentration en stimulants, ces boissons ne sont pas sans danger pour la santé !<br>⇒ *La caféine peut être à l'origine de troubles du rythme cardiaque, d'hypertension artérielle, d'insomnies, voire de dépendance...*<br>⇒ *La taurine aurait une action négative sur la thyroïde et surtout le cerveau / le système nerveux*<br>⇒ *La glucuronolactone pourrait être toxique pour les reins*<br>♦ Même en dehors de l'effort, la plus grande prudence reste de mise, quant à la consommation de ces produits.<br>A déconseiller particulièrement aux enfants et adolescents et à ne surtout pas mélanger avec de l'alcool, potentialisateur des effets*<br>*Une canette suffit largement, à approcher certains seuils de toxicité !* |

* Source AFSSA (Agence Française de Sécurité Sanitaire des Aliments)