

Les boissons sport : Des mythes et des faits



D^r Bob Murray, Ph.D., FACSM

Directeur, Gatorade Sports Science Institute

L'hydratation est une composante essentielle de la nutrition sportive, bien qu'on ne lui accorde pas toujours l'attention qu'elle mérite. Après tout, n'importe quel liquide peut faire l'affaire durant les activités sportives et l'exercice, pas vrai? D'après la science, non. La recherche scientifique continue à découvrir de nouvelles raisons pour revoir les recommandations en matière de liquides. Mettez-vous à jour en prenant connaissance des faits suivants :

Mythe L'eau est la boisson la plus indiquée pour remplacer les liquides durant l'activité physique.

Fait Bien que l'eau soit bonne, elle a ses limites.

- L'eau n'a pas de goût, ce qui n'encourage pas à en boire¹.
- L'eau « arrête » la soif avant que l'organisme ne se soit complètement réhydraté².
- L'eau ne contient pas les électrolytes et les glucides dont les athlètes ont besoin pour réaliser leur meilleure performance³.

Mythe Les boissons sport sont toutes pareilles.

Fait La formule est très importante. La recherche montre que :

- Un taux de glucides trop élevé ralentit l'absorption des liquides⁴.
- Un mélange de glucides simples (c.-à-d., sucrose, glucose et fructose), dont la concentration globale n'est pas trop élevée, peut aider à accélérer l'absorption des liquides⁵.
- La teneur en sodium est importante. Une quantité suffisante de sodium dans la boisson aidera à maintenir l'activité du mécanisme de la soif, ce qui permet de boire davantage et se traduit par une réhydratation plus complète⁶.
- Le goût compte. S'il n'est pas approprié pour l'occasion active, vous ne consommerez pas suffisamment de liquide pour maintenir une bonne hydratation⁷.

Mythe La consommation de boissons sport durant l'exercice favorise le gain de poids.

Fait D'après la recherche, les sportifs qui boivent des boissons sport durant l'activité physique peuvent s'entraîner plus longtemps et plus intensément^{8,9} et sont moins susceptibles de manger excessivement après une séance d'exercice⁹. La recherche indique également que le fait de consommer des glucides durant l'exercice fait en sorte que l'activité semble plus facile¹⁰. Ce sont tous des avantages pour ceux qui font de l'exercice pour contrôler leur poids.

Mythe Les boissons sport contiennent beaucoup de sucre et de calories.

Fait Pour une quantité égale, les boissons sport contiennent environ la moitié des calories et du sucre contenus dans un jus de fruit ou une boisson gazeuse ordinaire. Par exemple, Gatorade ne contient que 50 calories et 14 grammes de glucides par portion de 8 oz, tandis qu'un jus de fruit ou une boisson gazeuse ordinaire renferme 100 à 110 calories et 27 grammes de glucides par portion de 8 oz.

Mythe La consommation de boissons sport déclenche une réponse insulémique exagérée durant l'exercice.

Fait En fait, la consommation de boissons sport au repos ou durant l'exercice suscite une réponse insulémique modeste. La production d'insuline est une réaction naturelle à l'ingestion d'aliments ou de boissons contenant des glucides. De fortes doses de glucides simples (sucres) suscitent la plus grande réponse insulémique. À titre comparatif, les boissons sport ont un contenu faible en glucides et sont souvent consommées durant l'exercice, ce qui atténue la réponse insulémique. Une légère augmentation du taux d'insuline après l'ingestion d'une boisson sport durant l'exercice aide à augmenter le taux d'assimilation et d'utilisation du glucose par les muscles, ce qui constitue un effet désirable lorsqu'on veut améliorer la performance^{11,12}.

Mythe Les boissons sport sont uniquement indiquées pour les activités qui durent plus de 60 minutes.

Fait Les boissons sport procurent des avantages par rapport à l'eau durant les exercices vigoureux, même durant les séances de moins de 60 minutes. La recherche a démontré que les boissons sport aident la performance dans les compétitions d'endurance ainsi que durant les activités de plus courte durée ou les sports avec arrêts et démarrages fréquents, comme le football, le basket-ball, le soccer, le tennis et le hockey^{8,13}.

Mythe Les boissons sport contiennent trop de sel.

Fait Le sodium est un ingrédient important, mais il n'en faut pas beaucoup dans une boisson sport pour la rendre efficace. Par exemple, Gatorade contient assez de sodium (110 mg/8 oz) pour vous réhydrater, mais il est considéré comme une boisson à faible teneur en sodium par la FDA. Pour mettre les choses en perspective, il faut dire que Gatorade contient moins de sodium qu'une portion équivalente de lait ou qu'une tranche de pain. Le sodium est utilisé dans les boissons sport parce qu'il stimule la soif, ce qui vous aide à boire suffisamment jusqu'à ce que vous soyez complètement réhydraté.

1. Passe, D.H. et al. *Appetite* 35:219-229, 2000.
2. Wilk, B. and Bar-Or, O. *J Appl Physiol* 80:1112-1117, 1996.
3. Below, P.R. et al. *Med Sci Sports Exerc* 27:200-210, 1995.
4. Ryan, A.J. et al. *J Appl Physiol* 84:1581-1588, 1998.
5. Shi, X. et al. *Med Sci Sports Exerc* 27: 1607-1615, 1995.
6. Wemple, R.D. et al. *Int J Sports Nutr* 7:104-116, 1997.
7. Passe, D.H. et al. *Med Sci Sports Exerc* 31:S322, 1999.
8. Davis, J.M. et al. *Int J Sports Nutr* 10:476-485, 2000.
9. Melby, C.L. et al. *FASEB J* 15:A990, 2001.
10. Utter, A. et al. *Int J Sports Nutr* 7:274-285, 1997.
11. Febbraio, M.A. et al. *J Appl Physiol* 89:2220-2226, 2000.
12. Coyle, E.F. et al. *J Appl Physiol* 55:230-235, 1983.
13. Davis, J.M. et al. *Int J Sports Nutr* 7:261-273, 1997.
14. Mendoza, J.R., et al. *Med Sci Sports Exerc* 32:S238, 2000.