

Boisson énergétique

Dopage à l'acide et aux sucres

Lionel Cretegnny

Impossible de bien s'hydrater avec de l'eau, assèment les fabricants. Mais que vaut la composition de leurs carburants? Analyse.



En sportifs accomplis, nos testeurs ont arpenté les grandes surfaces pour sélectionner dix boissons énergétiques parmi les plus vendues. Ces produits sont non gazeux, sucrés et salés à la fois, car dédiés à maintenir une performance élevée durant l'effort et à récupérer les pertes hydriques plus rapidement. Rien à voir avec les boosters à base de caféine ou de taurine que les jeunes affectionnent. Selon les fabricants, les boissons énergétiques aideraient à lutter contre la déshydratation et apporteraient de l'énergie. Soit...

Une étude de la clinique dentaire de l'Université de Berne a constaté une forte érosion de la dentition chez les sportifs qui absorbent régulièrement ces boissons high-tech. Nous avons donc commencé par mesurer l'acidité de nos échantillons à l'aide d'un pH-mètre. Rappelons qu'un liquide neutre - de l'eau pure - a un pH de 7. Une solution acide aura, elle, une valeur inférieure. Ainsi, l'acide gastrique a un pH de 2 mais il est 100 000 fois plus agressif

que de l'eau. Quant aux boissons de notre sélection, elles sont souvent très, voire trop décapantes, la palme revenant au Powerade avec un pH de 2,84.

Pan dans les dents!

Ces désaltérants rongent l'émail des dents et, lorsqu'ils sont absorbés par petites gorgées régulières dans une bouche sèche, l'effet s'amplifie rapidement. De plus, le sucre qu'ils contiennent fait la joie des bactéries responsables des caries sur une dentition déjà ramollie. Pour contrer ces effets, Isostar, Sponser et Overstim ont développé des boissons de pH neutre. Ce que les mesures en laboratoire confirment. Néanmoins, leurs arguments de vente - «non adaptés aux estomacs fragiles» - se trompent de cible: ils évitent de mentionner qu'ils préservent les dents. Et pour cause, ce serait admettre que les autres produits de leurs gammes

ont des effets dommageables. Sur l'emballage, la marque Isostar préconise l'utilisation suivante: 150ml avant l'effort, de 150 à 250ml toutes les 15 minutes, puis 150ml à l'arrivée. En clair, selon la boisson choisie, un sportif ingurgitera jusqu'à 15 morceaux de sucre par heure! Ce n'est pas rien, d'autant plus que pour une discipline d'endurance, l'apport en liquide va de pair avec la consommation de gels hypersucrés et de barres énergétiques. De quoi assumer un ultra-marathon. Quoi qu'il en soit, «une pareille teneur en sucre n'est pas acceptable pour une boisson à connotation sportive véhiculant une image saine», selon Barbara Pfenniger, responsable Alimentation à la FRC.

Certains produits contiennent du fructose, un sucre présent dans les fruits, mais sous forme industrielle. Ce monosaccharide est intéressant pour les sportifs, car il ne provoque pas d'hyperglycémie et donne de l'énergie sur la durée. En revanche, il peut occasionner ballonnements, diarrhées et diminue le sentiment de satiété. Il est aussi soupçonné d'être un facteur important de l'obésité. Enfin, pour les diabétiques, il reste aussi mauvais que le glucose. Le fructose contenu dans les fruits n'a pas les mêmes conséquences. D'autres nutriments, en

effet, viennent contrebalancer les effets néfastes du fructose pur utilisé dans les boissons.

Le bon goût du vide

Autre point, le taux de remplissage des bidons, qui a eu de quoi surprendre nos experts. Avec le tassement, on peut considérer un vide normal de 30%. Or, avec nos échantillons, il s'avère que plus le produit est cher, plus la boîte est... vide. Ainsi, les emballages Overstim, Punchpower et Gatorade étaient remplis à moitié. Isostar et les boissons sous forme liquide ont, eux, un taux très bon.

Finalement, pour aller loin, faut-il carburer à l'eau ou compter sur une boisson high-tech? C'est la question que des scientifiques anglais se sont posée. Leur étude a montré que la présence de sucres a bel et bien un effet sur la performance. Mais également qu'il suffisait d'absorber un liquide sucré puis de le recracher: quand la langue sent le goût du sucre, le cerveau croit voir arriver des renforts et donne l'ordre aux muscles d'accélérer. Moralité: pour un adulte normal, à moins de vouloir absolument grappiller quelques secondes sur le chrono, manger équilibré au quotidien permet un apport en vitamines et nutriments suffisant. Et il ne vous reste qu'à boire de l'eau durant l'effort. Cela même - et surtout - sans soif.



Seul l'Isostar au pH neutre sort du peloton

MARQUE	ISOSTAR Hydrate and perform sensitive	SPONSER Competition citron	OVERSTIM Hydrixir bio citron	ISOSTAR Hydrate and perform citron	GATORADE Sport drink	SPONSER Isotonic citron	POWERADE Ion 4	POWERADE Isoactive citron	GATORADE Granulat lemon	PUNCHPOWER bio drink
DISTRIBUTEUR	Athleticum, Sportxx	Athleticum, Manor, Ochsner	Sport-nature.ch	Athleticum, Coop, Sportxx	Coop	Athleticum, Manor, Ochsner	Coop	Athleticum	Athleticum	Pharmacies
PRIX	12.90	24.50	28.50	11.30	3.50	24.50	2.25	13.-	11.-	26.-
PRIX AU LITRE	2.58	2.04	5.14	2.26	4.67	2.04	4.50	1.44	2.20	3.47
CONDITIONNEMENT	boîte	bidon	boîte	boîte	bouteille	bidon	bouteille	boîte	boîte	boîte
CUILLÈRE DE DOSAGE	✓	✓	✓	✓	-	✓	-	✗	✗	✓
CUBES DE SUCRE/L (I=4G)	14 (57g)	8 (31g)	14 (54g)	14 (56g)	10 (40g)	13 (50g)	9 (36g)	11 (42g)	15 (59g)	14 (55g)
ACIDITÉ (50%)	●●	●	■	▲	▲	■	▲▲	■	▲	▲▲
SUCRES (15%)	▲	●	▲	▲	■	■	■	■	▲	▲
SODIUM (15%)	●	●	●●	■	■	■	●	▲	●	●●
FRUCTOSE (10%)	●	●	●●	●●	●	■	●	■	●●	●
REPLISSAGE (10%)	●	▲	▲▲	●	●●	▲	●●	▲	▲▲	▲▲
APPRECIATION GLOBALE	● 80%	● 63%	■ 51%	■ 50%	■ 46%	■ 45%	■ 43%	■ 41%	▲ 40%	▲ 36%

L'alternative: la recette maison
 - 500 ml de jus de fruits
 - 500 ml d'eau
 - 1/4 de cuillère à café de sel

Conseil Confusion des genres

Dans les grandes surfaces, les boissons énergétiques sont souvent rangées avec les sirops et les boissons sucrées gazeuses. La FRC le regrette, car la tentation est grande de consommer ces breuvages comme on boit un soda, juste pour changer de goût, quand bien même ils sont réservés à un usage spécifique. Certains emballages d'ailleurs mentionnent les notions de sport et d'isotonie de manière par trop discrète. Raison pour laquelle nous avons évalué sévèrement la teneur en sucre de notre panel. Dernier rappel utile: avec 15 morceaux de sucre par litre, ces boissons sont fortement déconseillées pour les plus jeunes et leurs dents toutes neuves.

tests frc Mieux choisir? Facile avec notre comparateur de produits sur test.frc.ch