



# GELS & BOISSONS D'EFFORT, MODE D'EMPLOI

Les enseignes de course à pied et les sites Internet regorgent de poudres ou gels tous plus prometteurs les uns que les autres pour nous aider à atteindre nos objectifs... entre les différentes présentations et allégations, pas toujours évident de s'y retrouver !

Par Frédérique Emery-Morel

N'oubliez pas que l'objectif est avant tout de s'hydrater et pour un effort court (inférieur ou égal à 1h), quelques gorgées d'eau toutes les 20 minutes suffiront. Pour un effort prolongé, un apport glucidique sera nécessaire, on pourrait le trouver dans l'alimentation courante (jus de fruits, fruits secs, bananes...) mais ces

aliments ne sont pas toujours faciles à emporter avec soi. Les poudres à diluer ou gels présentent l'avantage indéniable de permettre de voyager léger ! Premier conseil : quand on utilise ces produits, on sélectionne de préférence ceux marqués Afnor et/ou Sport-Protect histoire d'être certaine de ne pas avaler de substance dopantes !

## LE BON CHOIX

La sélection de la boisson qui va vous convenir passe par le choix du goût qui doit évidemment vous plaire (neutre c'est bien aussi, surtout pour les longues ou très longues épreuves !) et que vous devez tester mais passe également par le décryptage de l'étiquette. Voici quelques informations simples à vérifier sur les emballages pour vous guider dans vos choix.

## LES GLUCIDES

La teneur conseillée est de 20 g/l (température chaude) à 60 g/l (températures les plus froides). Vous constaterez que les concentrations proposées sont souvent plus importantes, voire beaucoup plus importantes (jusqu'à 120 g/l !). Il sera donc essentiel de diluer plus que ce qui est préconisé sur les emballages si vous ne voulez pas souffrir de problèmes gastriques, responsables de nombreux abandons. Essayez de vérifier que le produit propose un mix de plusieurs sucres – glucose, fructose, maltodextrines pour une bonne tolérance et absorption.

## QUID DES PROTÉINES, SODIUM ET VITAMINES ?

La présence de protéines dans les boissons de l'effort ne présente pas d'intérêt, sauf pour les efforts d'ultra-endurance... mais on peut aussi les trouver lors des ravitaillements. Les apports en sodium sont indispensables pour compenser les pertes sudo-

rales surtout lors d'efforts longs (plus de deux heures) ou très longs (marathon, ultra). Pour ce type d'efforts, vérifiez que votre poudre ou votre gel contient entre 400-1000 mg/l de sel.

L'une des fréquentes affirmations est le pouvoir « antioxydant » des différentes marques qui mettent en avant la présence de vitamines C, bêta-carotène, vitamine E : l'intérêt de prendre ces vitamines pendant l'effort n'a pas été prouvé et a contrario, leur consommation en excès ou si elles ne sont pas prises en synergie peut nuire à la bonne contraction musculaire et produire trop de radicaux libres (impliqués notamment dans le vieillissement cellulaire), donc inutile de sélectionner votre produit de l'effort sur cet argument.

## ON SCRUTE L'ÉTIQUETTE ET ON ÉVITE...

Les PH acides (<7) ou très acides (3,5-5) qui entraînent une déshydratation. On évite aussi les produits à haute teneur en

caféine, taurine... substances qui n'ont pas prouvé leur intérêt nutritionnel à l'effort et dont certaines peuvent également favoriser la déshydratation.

## ET LES GELS, ALORS ?

Lors de courses sur route (semi-marathons, marathons), quand les ravitaillements sont pris à la volée et qu'on ne veut pas forcément embarquer une ceinture et s'alourdir avec des gourdes, la prise de gels semble la forme la plus adaptée. Là aussi, on choisit les parfums préférés testés les semaines qui précèdent si l'objectif, et on utilise moins de tubes que ce qui est conseillé par les marques ! Pour un semi, un tube contenant 20 g de glucides 15 minutes avant le départ et un à mi-course sera suffisant. Pour un marathon, un tube tous les 10 km suffira amplement à votre effort. En pratique, on prend les gels juste avant les ravitaillements, on laisse agir la pâte sous la langue, puis on prend quelques gorgées d'eau pour avaler.

## Exemples de boissons et gels et extraits de compositions nutritionnelles

Marque	APURNA BOISSON ENERGIE MENTHE Antioxydant Pot 420 g / Etui 350 g (10 dosettes de 35 g)	Nutraperf Agrumes Boisson de l'effort isotonique saveur agrumes Doses stick de 40 g	PUNCHY DRINK Boisson de l'effort. 2 saveurs disponibles. Stick de 30 g	Energix délice Gel énergétique endurance Tubes de 29 g
Label anti-dopage ?	Oui (Norme Afnor)	Oui ( Norme Afnor et Sport-protect)	Oui (Afnor)	Oui (Afnor)
Autres goûts	Saveurs Agrume / Fraise	Saveur pêche	Orange Citron-menthe	Chocolat Citron Caramel Beurre salé Espresso Fruits Rouges
Glucides	29,5 g / dose	34,5 g	29 g	20,5 à 21,3 g selon l'arôme
Vitamines Oligo-éléments et autres	C,D,E,B, K Magnésium, Sélénium, calcium, sélénium	B, C , E Magnesium, Caféine	B1	B1, B6
Sel	600 mg / dose	870 mg / dose	236 mg / dose	30 à 150 mg / dose selon arôme
Site	www.apurna-nutrition.fr	www.laboratoire-lecuyer.com	www.punch-power.com/fr/boissons	www.overstims.com