

# Les boissons sportives améliorent-elles réellement la performance?

Posted on [11/06/2012](#)

## Les boissons sportives améliorent-elles réellement la performance?

Document préparé par François Gazzano, BSc

Spécialiste des Sciences du Sport – Centre Canadien Multisport Atlantique (2003-2006)

Préparateur physique – Université de Moncton (2003-2006)

Rédacteur scientifique – Institut National de Formation des Entraîneurs Montréal  
PDG, Advanced Fitness Designs, Inc.

Concepteur des logiciels Athletemonitoring.com, FitStats ([www.fitstatsweb.com](http://www.fitstatsweb.com))

Contact : [fgazzano@af-d.com](mailto:fgazzano@af-d.com)

©François Gazzano – Tous droits réservés

Bien qu'il soit encore souvent recommandé aux athlètes évoluant en sports collectifs de ne consommer que de l'eau lors des matches et des entraînements intensifs, cette pratique a été remise en question dès le début des années 1990.

A ce jour, l'ensemble des recherches effectuées sur des athlètes évoluant en sports d'équipe (soccer, hockey, rugby, etc) démontrent clairement que la performance en match peut être améliorée grâce à la consommation de boisson sportive contenant une faible concentration de glucides (4-8 %) et des électrolytes (Gatorade Thirst Quencher, Powerade, Powerade, Cytomax, etc.). Aucune boisson ne semble supérieure à une autre mais les boissons stimulantes (Red Bull et autres « energy drinks ») sont fortement déconseillées (au point d'être interdites dans certains pays) à cause de leurs effets secondaires importants, potentiellement dangereux pour la santé.

### Avantages physiologiques de la consommation de boisson sportive

- Réduit la production de lactate à l'effort (Nicholas, 1999)
- Retarde l'apparition et la sensation de fatigue (Nicholas, 1999, Welsh, 2000)
- Réduit l'utilisation du glycogène musculaire à l'effort d'environ 22 % (Nicholas, 1999), suggérant une récupération post-match plus facile.
- Permet de maintenir la balance hydrique et de prévenir la déshydratation plus efficacement que l'eau (Minehan, 2002)

### Avantages de la consommation de boisson sportive sur la performance

- Améliore la performance en sprint, la vitesse et l'agilité en fin de match (Welsh, 2000)

- Améliore la performance cognitive et permet de maintenir un niveau d'habileté technique supérieur en fin de match (Welsh, 2000)
- Peut améliorer l'endurance lors d'efforts de type sprints-répétés de 37-50 % (Welsh, 2000)
- Ne provoque pas plus de problèmes gastro-intestinaux ou de sensation d'inconfort que la consommation d'eau (Zachwieja, 1992)
- Ne provoque pas de réduction de performance (Welsh, 2000)

## **Quand et comment consommer une boisson sportive**

### **Immédiatement avant le début d'un match ou d'une séance d'entraînement longue et intensive**

- Consommer 5mL/kg de boisson sportive (concentration en glucides ~ 6%). Par exemple, un athlète de 70 kg devra consommer  $5 \text{ mL} \times 70 \text{ kg} = 350 \text{ mL}$  de boisson sportive.

### **Pendant le match ou la séance**

- Consommer 2mL/kg toutes les 15 minutes (concentration en glucides ~ 6%).

### **Immédiatement après la fin du match ou de la séance**

- Consommer 5mL/kg de boisson (concentration en glucides 15-18%).

## **Références**

- Burns J et Dugan L **Working with professional athletes in the rink: the evolution of a nutrition program for an NHL team** Int J Sport Nutr 4(2):132-4, 1994.
- Coombes JS et Hamilton KL **The effectiveness of commercially available sports drinks** Sports Med 29(3):181-209, 2000.
- McGregor SJ et coll. **The influence of intermittent high-intensity shuttle running and fluid ingestion on the performance of a soccer skill** J Sports Sci 17(11):895-903, 1999.
- Nicholas CW et coll. **Carbohydrate-electrolyte ingestion during intermittent high-intensity running** Med Sci Sports Exerc 31(9):1280-6, 1999.
- Ostojic S M et Mazic S **Effects of a carbohydrate-electrolyte drink on specific soccer tests and performance** Journal of Sports Science and Medicine 1, 47-53, 2002.
- Van Nieuwenhoven MA, Brummer RM et Brouns F **Gastrointestinal function during exercise: comparison of water, sports drink, and sports drink with caffeine** J Appl Physiol 89(3):1079-85, 2000.

- Zachwieja JJ et coll. **The effects of a carbonated carbohydrate drink on gastric emptying, gastrointestinal distress, and exercise performance** Int J Sport Nutr 2(3):239-50, 1992.
- Zeederberg C et coll. **The effect of carbohydrate ingestion on the motor skill proficiency of soccer players** Int J Sport Nutr 6(4):348-55, 1996.
- BBC [http://www.bbc.co.uk/northernireland/consumer/red\\_bull.shtml](http://www.bbc.co.uk/northernireland/consumer/red_bull.shtml)
- Jenny L. Grus, **Giving You Wings: Should the Food and Drug Administration Investigate the Safety of Red Bull and So-Called Energy Drinks?** Harvard Law School, <http://leda.law.harvard.edu/leda/data/553/Grus.html>