

Non, les boissons énergétiques que boivent les sportifs des JO de Rio n'amélioreront pas les performances de vos enfants (et peuvent même leur causer du tort)



Normalement destinées aux sportifs de haut niveau, les spots publicitaires diffusés lors des JO de Rio visent clairement à pousser le grand public à consommer sans modération toutes ces boissons énergétiques (Powerade, Vitaminwater, Gatorade, Drinkbodyarmor, Aspire)...

Avec Patrick Tounian

**Atlantico : Powerade, Vitaminwater, Gatorade, Drinkbodyarmor, Aspire... A l'occasion des Jeux Olympiques, les marques de boissons destinées aux sportifs de haut niveau multiplient les annonces publicitaires, boostant par la même occasion leurs ventes au grand public, et notamment aux enfants, qui rêvent de devenir champions en consommant la même chose qu'eux. Ces boissons, accessibles au grand public, sont-elles bénéfiques pour les enfants ?**

**Patrick Tounian :** D'abord, il faut bien faire la différence entre les boissons "énergétiques", comme Powerade ou Gatorade (les plus consommées en France), et les boissons "énergisantes", comme le Red Bull. Les boissons "énergisantes" ne doivent pas être consommées avant ou pendant une activité physique par les enfants, car elles contiennent de la taurine et de la caféine qui accélèrent le rythme cardiaque alors que l'effort va également augmenter la fréquence cardiaque.

Concernant les boissons "énergétiques", elles sont bénéfiques pour les enfants qui font du sport à haut niveau, notamment lorsqu'ils ont à fournir un effort long et intense, comme lors d'un match de tennis par exemple. En revanche, elles ne sont pas nécessaires pour les enfants qui ne font du sport qu'à titre amateur, occasionnellement ou pas du tout, et leur consommation n'améliora en aucun cas leurs performances sportives, comme veulent le faire croire les publicités diffusées lors de ces Jeux Olympiques de Rio en les présentant comme une sorte de "dopant" universel.

**De quoi sont composées ces boissons destinées aux sportifs de haut niveau ? Pourquoi en consomment-ils ?**

Ces boissons "énergétiques" sont toutes composées des mêmes éléments. Elles contiennent des glucides (glucose, fructose, saccharose), du sodium, du potassium et éventuellement un peu de calcium. De plus, elles sont conçues de manière à ce qu'elles passent le plus vite dans le sang.

En effet, lors d'un effort prolongé, le corps finit par épuiser sa production de glucides musculaires, et élimine beaucoup de sodium et de potassium via la transpiration. Consommer une boisson "énergétique" permet au sportif de haut niveau de pallier le manque de

---

glucides musculaires et de compenser la perte sudorale de sodium et de potassium, et ainsi de pouvoir poursuivre son effort. Sans ce nouvel apport, un joueur de tennis par exemple sera en grande difficulté pour terminer son match, handicapé par un manque d'énergie et des troubles hydroélectrolytiques.

Ces boissons peuvent aussi être consommées après un effort long et intense dans le but de récupérer plus rapidement.

**L'American Academy of Pediatrics stipule au sujet des boissons énergétiques que "l'ingestion quotidienne de glucides via des boissons destinées aux sportifs de haut niveau par les enfants et les adolescents devrait être évitée ou au moins limitée", et que "l'eau devrait être la principale source d'hydratation pour les enfants et les adolescents". Etes-vous d'accord avec ces recommandations ?**

Oui et non.

Oui, parce que, comme toutes les autres boissons sucrées présentes sur le marché, les boissons énergisantes contiennent des glucides qui peuvent couper la faim, uniquement si elles sont consommées en excès, ce qui peut amener un enfant à souffrir de carences alimentaires. Les boissons énergétiques sont de plus très onéreuses, et ne méritent pas un tel investissement si son enfant ne fait pas du sport de manière intensive, comme je l'ai expliqué plus haut. Pour les sportifs occasionnels, l'eau est suffisante pour s'hydrater au cours de l'effort. Mais retenons dans tous les cas qu'il est très important de bien s'hydrater quand on fait du sport, notamment quand il fait chaud.

Et non, parce que quand on étudie leur composition, on peut constater qu'elles contiennent deux fois moins de sucres que toutes les boissons sucrées présentes sur le marché, du jus de fruit au Coca-Cola. Les boissons "énergétiques" n'ont donc pas lieu d'être plus ciblées que les autres boissons sucrées présentes sur le marché par l'American Academy of Pediatrics.

**De manière plus générale, que conseillez-vous aux parents comme boissons pour hydrater leurs enfants ?**

Pour tout ce qui concerne l'hydratation quotidienne, c'est-à-dire quand l'enfant a soif, il faut bien évidemment privilégier l'eau, plate ou gazeuse.

Après, laisser régulièrement son enfant consommer pour le plaisir des boissons sucrées, qu'elles soient "énergétiques" ou autres, n'a absolument rien de nocif. Il faut juste rester vigilant à ce qu'elles soient bien identifiées par l'enfant comme des boissons "plaisir" et non comme le moyen principal d'étancher leur soif. Dans ce cas, le seul critère de choix qui doit primer n'est autre que le goût de l'enfant ; s'il préfère le goût des boissons "énergétiques", les parents n'ont pas à culpabiliser de lui en acheter.