

## Potion magique ?

L'énergie est produite par un processus chimique moléculaire qui transforme les nutriments – donc les aliments – en travail musculaire par la grâce de la synthèse de molécules d'ATP. L'énergie, c'est aussi cette force née dans la profondeur des circonvolutions cérébrales, qui déplace les montagnes. L'une et l'autre forme d'énergie sont les moteurs de la performance sportive. Les sportifs, qui ont conscience d'être mus par une motivation inébranlable, se tournent tout naturellement vers l'alimentation pour y puiser ce qui devrait leur permettre de faire la différence avec les autres compétiteurs... quand ils ne se tournent pas vers d'autres produits.

Si les sportifs accordent une grande importance à la nutrition, l'usage qu'ils font parfois des aliments et des boissons peut conduire à des comportements irrationnels voire dangereux. Leur perception des bienfaits du bien manger et du bien boire peut les mener jusqu'à la contre-performance ! En réalité, si l'entraînement débute à table, au quotidien, il convient d'adapter les apports aux besoins quantitatifs et qualitatifs pour optimiser les métabolismes. Tous les aliments y contribuent peu ou prou et il n'en est pas de plus magiques que d'autres. C'est ainsi qu'il ne faut pas confondre les aliments énergétiques et les aliments ou les boissons énergisants. Les premiers satisfont sous une forme appropriée le surcroît de dépenses et favorisent la récupération, les seconds prétendent exercer un effet stimulant musculaire et mental. Les premiers sont composés de nutriments énergétiques et de minéraux, les seconds véhiculent une image élaborée à partir de composés aux propriétés incertaines comportant peut-être un risque pour la santé. Les ingrédients qu'ils contiennent émergent pour certains au rayon des allégations sans fondement alors que d'autres sont des excitants notoires qui n'améliorent pas le travail musculaire mais induisent des comportements désinhibés ou élèvent le seuil de la douleur. Il en est ainsi de la caféine dont on connaît les méfaits cardio-vasculaires. D'autres dont les bénéfices n'ont pu être établis de façon convaincante comme la sulfureuse taurine, les extraits de plantes ou les dérivés métaboliques tels que la glucuro lactone, vivent sur une réputation manifestement surfaite... à tel point que ces boissons énergisantes n'ont été autorisées que du bout des lèvres par les autorités françaises pour être en conformité avec la réglementation européenne.

Ces potions magiques, pour critiquables qu'elles soient, sont préférables aux boissons alcooliques, ces autres potions dont ont (ab)usé des générations de sportifs. Pourtant, les effets métaboliques de l'alcool, longtemps considéré comme un support obligé du travail manuel, vont à l'encontre des résultats recherchés puisque la production de chaleur prend le pas sur celle du travail musculaire. Plus inquiétante encore est la tentation de mélanger alcool et boissons énergisantes pour retarder l'ivresse et majorer les effets psychostimulants.

Si potion magique il y a, elle ne devrait être qu'un savant assemblage des aliments énergétiques du quotidien, optimisé par des conseils judicieux. Compléments alimentaires, boissons énergisantes ou alcool n'ont évidemment pas de place rationnelle dans le paysage alimentaire du sportif. Malheureusement l'irrationnel, les croyances, la tentation des extrêmes et les transgressions s'approchant des rives dangereuses du dopage empêchent la mise en œuvre de l'optimisation alimentaire qui sied à la tête et aux jambes !



Jean-Louis Schlienger

Professeur émérite à la faculté de médecine de Strasbourg