

Santé & Performance

Depuis quelques années, qui n'a pas déjà entendu parler des boissons énergisantes suivantes : Red Bull, Guru, Full Throttle ? Saviez vous que ces boissons contiennent un haut taux de caféine et même pour certaine avec de la guarana. Toute cette famille est à faire attention !

Il ne faudrait pas oublier les Sudafed, amphétamines, éphédrine, etc...

Bref, tous ces produits entre dans la catégorie des stimulants.

Suite à certaines campagnes de sensibilisation et quelques observations, les Alliés Montmagny-L'Islet ont cru bon cette année d'informer les joueurs et les parents de quelques conseils et précaution à prendre face à ces produits « légaux ».

Vous trouverez au verso, différents tableaux démontrant les risques pour la santé de certains produits.

Une formule recommandée, simple, efficace et GAGNANTE est :

Hydratation (eau)
-Avant : 500-700 ml 2hres avant
-Pendant : 150-300 ml aux 15-20 min
-Après : Boire encore (3 pour 1)
Ok si urine claire

Repas d'avant match
≈ 5 hres avant la partie
Repas complet, riches en glucides et contenant protéines
Collation riche en glucides 2 hres avant
500 – 700 ml d'eau 2 hres avant

À retenir : Un manque d'eau de 2% diminue la performance de 15% à 20%.

Après match (ou entraînement)
Boisson 3 / 1 (lait au chocolat)
27% carbohydate
9 % protéines
Gatorage / Powerade*
Moins de 30 minutes plus tard
Repas riche en glucides

*** La différence entre le Powerade et le Gatorade est que le Powerade est plus sucré.**

Il est primordial d'être sensible au sujet afin que nos athlètes bénéficient d'une santé saine qui engendra ainsi une performance hors paire.

Sur ce, nous vous remercions de votre attention et collaboration ! Bonne Saison !

Source : Dr. Richard Blanchet
Did Med Sport
Président AQMS (Association Québécoise des Médecins du Sport)
Remparts de Québec

Réf. Livre : *Nutrition Sport et Performance* (Marielle Ledoux, Nathalie Lacombe, Geneviève St-Martin)

Santé & Performance

	Mécanisme d'action	Effets secondaires (court terme)	Effets secondaires (long terme)	Risques pour la santé (stimulants sans ordonnance)
Caféine	-Métabolisme variable -Absorption rapide -Effets physiologiques -stimulant cardiovasculaire et du système nerveux central -Diurétique (conditions normales)	-Sécrétion d'acide gastrique -Tremblements des mains -Altération de la coordination des mouvements -↑ fréquence cardiaque et tension artérielle -Effet diurétique -↑ de la température corporelle -Céphalée -Anxiété, irritabilité, agitation, délire	-Usage > 600 mg / jour : angoisse, insomnie, dépression, troubles gastriques, fatigue chronique -Usage > 350 mg / jour régulièrement : tolérance et dépendance -Syndrome de sevrage : céphalée, fatigue, somnolence, anxiété, nausées...	-Système nerveux central (anxiété, fatigue, irritabilité, convulsions, coma) -Système cardiovasculaire (hypertension artérielle, arythmie, hémorragie cérébrale, infarctus, décès)

	Certains produits (caféine par 250 ml)
Caféine	- Guru 112 mg - Café instantané 95 mg - Red Bull 82 mg - Thé régulier 50 mg - Colas 36 mg - Chocolat chaud 5 mg

Stimulant	Risques pour la santé
Amphétamines	-↑ tension artérielle -Infarctus, hémorragie, vasculite -Déshydratation, coup de chaleur, arrêt cardiaque (si environnement chaud) -Troubles psychologiques avec prise Prolongée (paranoïa, dépression, agressivité,...), autres...

Les mélanges

Sudafed + Red Bull : Danger

$$1 + 1 = 3$$

Sudafed ou Red Bull + amphétamines = Danger

$$1 + 1 = 10$$

* Amine sympathicomimétique, elle potentialise l'adrénaline

CONCLUSION

Performance : études contradictoires

Risques pour la santé

Adrénaline + éphédrine* = contre-performance

Éviter cocktails

(Caféine + éphédrine = danger + + +)