

Les stratégies gagnantes pour formuler

Les spécialistes du secteur défendent une approche la plus complète possible. Deux industriels et un chercheur font le point sur la formulation des produits de l'effort.

Qui a déjà vu un athlète soulever de la fonte ou courir un marathon s'est déjà rendu compte des changements physiques qui impactent les sportifs. Ces évolutions doivent être soutenues par une alimentation particulière. Stéphane Walrand, directeur de recherche à l'Inra de Clermont-Ferrand, explique : « Les besoins du sportif dépendent de l'individu, de sa musculature et du sport qu'il pratique. Une heure d'exercice peut faire consommer 1000 kcal. On recommande de coupler les glucides rapides et lents afin d'apporter de l'énergie de façon rapide et continue. Un athlète a besoin de tous les acides aminés et d'1,2 à 1,9 g de protéines par kilo de poids corporel et par jour. » Selon la phase d'activité, il vaut mieux consommer des protéines à digestion lente ou rapide. Pour le maintien du stock de protéines dans le muscle, le sportif consommera plutôt des caséines (à digestion lente) avant de se coucher. Avant, pendant ou juste après l'effort, les protéines de lactosérum sont plus vite utilisées, ce qui permettra un effet anabolique musculaire plus important.



« Les gels dans des pipettes plastique de 25 g sont constitués de 90 % de sucres rapides pour donner un coup de fouet », détaille Johan Rouby, responsable de pôle chez Nutrisens.

NUTRISSENS

Philippe La Droite, directeur scientifique et réglementaire chez Nutrition & Santé (Isostar), complète : « Des travaux ont montré qu'après l'effort, il y avait des interactions liées aux glucides et aux protéines afin de reconstituer les stocks de glycogène dans le foie et les muscles. De cette façon, le corps aura des réserves en énergie optimisées et disponibles pour un prochain effort. »

Barres, gels, boissons...

Les produits pour sportifs regroupent des gammes avant, pendant et après la pratique de l'exercice. Johan Rouby, responsable pôle grand public Nutrisens (GO2 sport nutrition) détaille ses formulations : « La gamme pré-effort sert à renforcer les stocks glucidiques. Les gâteaux riches en énergie se prennent jusqu'à une heure avant la compétition. Pendant l'effort, il est nécessaire d'apporter 50 g de sucre par heure pour le fonctionnement du corps. Les sucres rapides sont privilégiés, ainsi que les sucres lents si l'exercice se prolonge. Les gels dans des pipettes plastique de 25 g sont consti-

tués de 90 % de sucres rapides pour donner un coup de fouet. Enfin, les barres de céréales, de fruits ou de pâtes d'amandes sont à consommer toutes les heures pendant l'exercice. » Ces dernières sont un peu différentes de ce que l'on peut trouver traditionnellement dans les linéaires de grandes surfaces. Philippe La Droite explique : « Par rapport à des barres classiques, les barres sportives sont plus riches en glucides, contiennent moins de lipides et sont enrichies en vitamines du groupe B. Ce sont des formes agréables et qui sont disponibles dans de nombreuses variétés pour rompre avec la monotonie. » Pour les phases de récupération, on préconise des protéines pour reconstruire les fibres musculaires. Elles peuvent être consommées sous forme de poudre pour boisson à 20 % de protéines, à prendre 30 minutes après l'effort. Trois heures après l'exercice, formuler avec 60 % de protéines accélère la récupération. Le goût des protéines est plus fort d'où un masquage avec des arômes vanille et chocolat plutôt que fruits...

Le chercheur Stéphane Walrand précise qu'il ne faut pas se focaliser uniquement sur énergie et protéines, « mais aussi apporter vitamines et minéraux qui sont les co-facteurs des réactions biochimiques permettant d'utiliser les nutriments. De plus, l'hydratation est au moins aussi importante que l'apport en énergie pour le fonctionnement des tissus et des muscles. La sensation de soif est l'alerte qu'il est déjà trop tard. Le plus souvent, il faut consommer 200 à 250 ml d'eau toutes les 20 min, par gorgées. Une perte accrue d'eau par l'organisme a un impact direct sur les performances : perdre 1 % de poids corporel lors...



Isostar (Nutrition & Santé) commercialise des barres riches en glucides et en vitamines B.



«... de l'exercice entraîne une chute de performance de 10 %.»

Au-delà de la composition de l'aliment qui doit répondre à des besoins précis, les sportifs ont aussi des attentes qui les rapprochent de tous les consommateurs. Le temps où les athlètes acceptaient des boissons hyperprotéinées au goût amer est révolu. « *Le sportif d'aujourd'hui demande de plus en plus un produit facile à consommer et la tendance actuelle s'oriente vers une meilleure prise en compte du goût et de la texture des aliments ou des boissons* », témoigne Mathieu Lucot, chef produit nutrition chez Ingredia.

Vaincre l'écoeurement par le salé

La perception est aussi différente pendant l'effort, d'où un besoin pour les fabricants de faire tester les prototypes lors de phase d'exercice ou de récupération. Johan Rouby explique : « *La majorité des produits à consommer pendant l'effort sont sucrés. Lors d'un exercice long, de 4 ou 5 heures, les sportifs peuvent être écoeurés par ce goût sucré. Dans ce cadre, nous avons développé en 2014 une nouvelle référence de gel liquide salé, qui apporte glucides et vitamines B1, B2 et B6.* » Cependant, il n'y a pas que les caractéristiques organoleptiques qui intéressent les amateurs de sports. « *Aujourd'hui, les sportifs recherchent du confort et de la performance pendant les entraînements ou les courses. La digestion est très importante, beaucoup d'athlètes ont peur de mal digérer un produit et d'être malade pendant la compétition* », poursuit Johan Rouby. La façon de consommer rentre aussi en ligne de compte lors du l'achat et du ré-achat. Philippe La Droite expose : « *Les sportifs ont besoin de produits pratiques : par exemple quand ils font du vélo, il faut que le conditionnement ne coule pas et qu'il soit facile à ouvrir. Ils ont besoin de conseils scientifiques et se documentent beaucoup sur les produits pour bien se préparer.* » A savoir aussi lors de la formulation d'un produit pour sportif, « *la première préoccupation des athlètes est la performance pendant l'effort. Le budget est limité, ils vont donc miser sur ce qu'ils jugent le plus important* », conclut-il. ●