



## 37 BOISSONS énergétiques à la loupe

Nous avons analysé les compositions, les apports et les rapports qualité/prix des produits du marché disponibles pour s'hydrater sur une sortie d'entraînement ou une cyclo sportive.

Nous avons été surpris par la présence d'édulcorants dans certaines boissons (NamedSport, Powerade et Science In Sport SIS). Quel intérêt pour une boisson qui se doit de contenir des glucides pour maintenir la glycémie durant l'effort ? Ensuite la dénomination de boisson sous le nom « énergisante » pour d'autres. Précisons qu'une boisson énergisante est totalement contre-indiquée à la pratique sportive car la composition en sucre, minéraux, vitamines et autres substances n'est pas adaptée à la pratique. Elle expose même à des risques de déshydratation

Marques	Boisson	Sachet indiv.	Poids brut/dilué	Cal.	Glucides dont sucres	Ratio glucidique	Protéines dont BCAA	Vit. B (mg)
ACM20	HydraCM	oui	60 g / 750 ml	239,5	60 dont 7	Maltodextrine sirop de glucose	0	0,5 B1
AFFYSPO	Hydrenergy 4	oui	22,5 g / 500 ml	82	19/16,5	Fructose, saccharose, maltodextrine et dextrose	0	0
APTONIA	Poudre Iso+	oui	38 g / 500 ml	131	33,2/25,3	Saccharose 60% maltodextrine 24% dextrose 7%	0	B1 0,33
APURNA	Boisson hydratation	non	40 g / 500 ml	141	35,2/22,7	Malto dextrine, dextrose, sucre, fructose	0,03 g	B1 0,4
ATLET	Boisson énergétique Bio	non	40 g / 500 ml	148,5	36,3/15	Malto dextrine, sucre de coco	0,3 g	B1 0,2 coco
AUTHENTIC NUTRITION	Authentic Booster +	non	40 g / 500 ml	137	34/6,1	Malto dextrine, fructose	0,05 g 3 BCAA Valine 500 mg leucine 250 mg valine 250 mg isoleu.	B1 0,44
BEAUTYSANE	Boisson Energy Effort	non	33,6 g / 500 ml	123	30/21	Glucose, malto dextrine fruct.	0	B1 0,15
CHIMPANZEE	Energy drink	oui	30g / 500 ml	114	27/18	Maltodextrines, glucose, bonnait	0	0
EAFIT	Eafit boisson +3 H	non	33 g / 500 ml	121	30/3	Maltodextrines, sirop glucose, fructose	0	B1 0,23
ERGYSPORT	Effort	oui	30 g / 500 ml	110	25,5/14,9	Dextrose, malto dextrine, saccharose	1,8 g 431 mg BCAA	B1 0,25
ÉRIC FAVRE	énergétique isotonique vegan	non	50 g / 500 ml	180	45/35	Saccharose 50,9% Dextrose 20,7% maltodextrine 18,5%	0	B1
EFFINOV	Hydraminov (neutre)	oui	34 g / 500 ml	126	26/15	Maltodextrine saccharose fructose	3 g 1,3 g BCAA leucine 0,93 g	B1 0,4
ETIXX	isotonic	oui	35 g / 500 ml	126	31,2/19,1	Maltodextrine saccharose fructose dextrose	0	0
FENIOUX	Hydrogel BCAA Elite	non	36 g / 500 ml	133	35,3/2	Dextrose Maltodextrine	0,8 g P 180 mg leucine 90 mg valine 90 mg boeucine	B1 0,37
GU	Roctane ultra endurance	oui	65 g / 500 ml	240	59/16	Maltodextrine fructose	0 P valine 281 leucine 437 isoleucine 41	0
HYDRAScore	Hydrascore 9	non	40 g / 500 ml	153	37/26	Saccharose Maltodextrine dextrose	1,1 g P valine 246 mg iso 246 mg leucine 515 mg	B1 0,3
HIGH 5	Energy drink	oui	47 g / 500 ml	177	44/18	Maltodextrines fructose	0	0
ISOSTAR	Endurance + Energy Sport drink	non	79 g / 500 ml	303	75/22	Maltodextrine, saccharose	0	0,43
ISOXAN	Sport Pro	oui	30 g / 750 ml	110	26/22,7	Fructose malto dextrine	0	0,3



► 1 juillet 2020 - N°521

Sei (g)	Potassium	Antifatigue dont magnés. (MG)	Anti-oxydant	Label antidopage	Label bio	Prix/TT dose	Points FORTS / Points FAIBLES
0,65	0	0	Vit. C 15,4 mg Vit. E 2,8 mg	oui	non	2,7	Glucides à assimilation rapide (glucose) et plus lente (maltodextrine) / Vitamine B1 et sel Prix très élevé / Dosage peu pratique puisque 1 sachet = 750 ml/1 seule saveur à améliorer
0,7	146 mg	25 mg	Vit. C 30 mg	non	non	1,4	Présence de différents types de glucides, de sel et de potassium / 2 parfums ultradésaltérants Sous-dosée en glucides, absence de BCAA, B1 et sous-dosée en sel et potassium / Ratio maltodextrine - fructose conseillé Inversé: 1/2 n'optimisant pas l'assimilation et pouvant engendrer à long terme des problèmes de transit / Globalement sous-dosée
0,8 B1 0,33	318 mg	57 mg MG B2 B6	Vit. C 24 mg Vit. E 3,6 mg, sélén. 1,6 mg	oui	non	0,9	Bon rapport qualité/prix / 4 saveurs agréables / Bon apport en glucides et en minéraux Uniquement sucres issus de glucose et absence de fructose pour une assimilation optimisée / Absence de BCAA
0,8	300 mg	B2, B3, B5, B6 56 mg MG	Zinc, sélénium	oui	non	1,3	Très large choix de saveurs / Bon ratio glucidique maltodextrine / Fructose et présence de sel / Potassium et B1 Absence de stick individuel / Seules les protéines sont indiquées donc possible absence de BCAA en quantité significative
0,8	412 mg via fleur coco	11,6 mg MG	Vit. C 21,3 mg acérola	non	oui	1,8	Bon rapport qualité/prix / Bio / Maltodextrine de manioc au dextrose équivalent le plus bas / Exclu stick individuel à la menthe à venir 1 unique goût agrume / Quantité de protéines un peu faible
0,75	300 mg	B2, B3, B6 56 mg	Vit. C 12 mg Vit. E 1,8 mg, zinc	oui	non	1,6	Bon rapport qualité/prix non bio / Bon ratio glucidique maltodextrine - fructose et présence de BCAA / Sel et potassium Quantité de protéines un peu faible / Absence de stick individuel
0,87	0	0	0 B1 0,15	oui	non	1,76	Présence de maltodextrine et fructose / Sel en quantité adéquate Valeurs nutritionnelles du site totalement incorrectes / Faible qualité nutritionnelle, déconseillée pour le long
0,45	72 mg	23 mg MG	Vit. C 80 mg	non	non	1,76	Très grande variété de saveurs / Bonne qualité et répartition des glucides pour une assimilation progressive Sous-dosée, voire absence de micronutriments
0,65	0	56,6 mg MG, B2, B6	Vit. C. 12,8 mg	oui	non	0,8	Bon ratio glucidique et vitamine B1 1 unique saveur / Absence de potassium et de protéines spécifiques au long
0,59	196 mg	152 mg MG	Vit. C 18 mg Vit. E 2,8 mg, zinc, manga.	oui	non	2,2	Boisson complète / Présence de BCAA, sel, potassium Globalement sous-dosée / Première source de glucide: le dextrose à assimilation très rapide et 3 mêmes sources de glucides donc mêmes capteurs
0,75	B2 23 mg	34 mg MG	Vit. C 7 mg	oui	non	0,86	Présence de 3 types de glucides Mauvais ratio glucidique: la maltodextrine gagnerait à être plus présente du saccharose (sucre) premier glucide / Nommée « boisson énergisante » sur son site / Sous-dosée
0,88 g 356 mg	310 mg	B2, B3, B6 73 mg MG	Vit. C 20 mg Vit. E 3 mg manga, zinc, cuivre	oui	non	2,49	Boisson complète en quantité et en qualité / Ratio glucidique, BCAA, B1, sel et potassium Quantité de glucides un peu légère
0,69	400 mg	71 mg MG	Vit. C	oui	non	2,9	4 saveurs très appréciables Mauvais rapport qualité/prix au regard de l'absence de vitamine B1 et protéines.
0,54	0	0	Vit. C 18,6 mg	non	non	1,47	Bon apport glucidique, en BCAA, vitamine B1 et sel permettant la bonne pratique d'un exercice de longue durée. Manque de fructose en vue de multiplier les récepteurs glucidiques et optimiser l'assimilation / Dosage pour un bidon de 600 ml peu pratique / Sel légèrement sous-dosé et absence de potassium notamment lors d'une pratique en climat chaud, humide ou forte sudation
0,8	50 mg	0	0	non	non	3,9	Bon ratio glucidique et maltodextrine / Fructose, présence de BCAA et de sel / 7 parfums variés / Présence caféine 35 mg propice à la longue distance et aux épreuves nocturnes Prix le plus élevé / Absence de vit. B1 et potassium peu significatif en quantité
0,75	305 mg	B2, B3, B6 56 mg MG	Vit. C 24 mg Vit. E 4 mg manganèse zinc, cuivre sélénium	oui	non	1,4	Bons apports globaux en BCAA, B1 / Sel et potassium 1 seule saveur fruits rouges et absence de stick individuel / Ratio glucidique à améliorer (sucre en glucide principal)
0,6	0	0	0	non	non	1,49	Bon ratio glucidique maltodextrine / Fructose Absence ou faible quantité des vitamines et minéraux et BCAA
0,37	0	0	Vit. C 60 mg Vit. E 9,5 mg	oui	non	1,49	Boisson surdosée en glucides et sous-dosée en vitamines et minéraux non dédiée à la pratique de longue durée / Varier les récepteurs glucidiques pour une meilleure qualité d'assimilation
1,06	0	39 mg MG B6	Vit. C 10,5 mg	oui	non	1,15	Présence de fructose et maltodextrine, B1 et sel Sous-dosée en glucides et plus globalement en vitamines et minéraux / Absence de BCAA / Mauvais ratio fructose-maltodextrine inversé limitant la bonne digestibilité notamment sur estomacs fragilisés sur effort long



et de troubles du rythme cardiaque. Enfin pour la majorité des marques, et dans le cadre des efforts longs, une amélioration globale serait de ne pas oublier dans la composition nutritionnelle des boissons de longue distance les apports en protéines et BCAA afin de limiter les dégradations musculaires et anticiper la récupération du cycliste.

**DES GOÛTS ET DES COULEURS, ON NE DISCUTE PAS**

Nous ne pouvons tester gustativement pour vous ces boissons ni leur digestibilité tellement propre à chacun. Cependant, nos conseils sont les suivants :

1. Testez-les sur des sorties courtes avant une grosse cyclo, car une saveur non appréciée peut impliquer une déshydratation par manque d'envie de boire ;
2. Variez les saveurs ou optez pour un goût neutre sur une sortie longue ;
3. Optez pour une gourde isotonique + une gourde d'eau. Cette dernière pourra être agrémentée d'un sachet d'électrolytes à saveur non ou peu sucrée ;
4. Concentrez légèrement plus vos boissons par temps froid et vice versa par temps chaud. ●

**Intérêt et limites du bio**

L'obtention du label Bio est soumise à de nombreux impératifs auxquels doivent se soumettre les entreprises de nutrition du sportif. Ce qui semble positif à première vue implique une double contrainte : répondre à ces critères le tout associé aux besoins en vitamines et minéraux supplémentaires liés à la pratique sportive. Ainsi, un aliment de l'effort bio ne peut avoir d'apport autre que ceux présents naturellement dans les ingrédients. Il faut alors faire preuve de recherches et d'ingéniosité pour enrichir le complément. Pour exemple le potassium ne sera plus aisément apporté par du citrate de potassium, mais le sucre de coco jouera le rôle de source naturelle. La vitamine B1 sera alors souvent absente dans la gamme bio d'une marque, alors qu'en non bio, elle en possèdera. Un nouveau défi que se doivent de résoudre les professionnels de la nutrition du sportif.



Marques	Boisson	Sachet indiv.	Poids brut/dilué	Cal.	Glucides dont sucres	Ratio glucidique	Protéines dont BCAA	Vit. B (mg)
KRISS	Krisport	non	48 g 500 ml	178	42/21	Maltodextrine, sucre, dextrose, fructose	P : 1,4 g Isoleucine 0,26 g Leucine 0,51 g Valine 0,26 g	0,41
MAURTEEN	Drink Mix 160	oui	40 g 500 ml	160	39/13	Maltodextrine, fructose	0	0
MELTONIC	Antioxydante	oui	20 g 500 ml	75	18,3/10	Fructose Maltodextrine	0,2 g	0,8
MX3	Boisson énergétique longue distance	non	40 g 500 ml	150	35,2/11,6	Maltodextrine sirop glucose dextrose fructose	P : 2 g	B1 : 0,32
NAMEDSPORT	Isonam energy	non	30 g 500 ml	88	21/15	Dextrose, maltodextrine, sucralose	0	0
NUTRATLETIC	Nutraperf	oui	40 g 500 ml	147	34,5/18,6	Maltodextrine dextrose fructose	2 g BCAA	0,35
NUTRISENS	AC+	oui	40 g 500 ml	143	36/17	Malto dextrine, fruct. dextrose	0,08 g	0,31
OVERSTIM'S	HydrXir Longue Distance	oui	54 g 600 ml	199	47/19	Maltodextrine, Sirop glucose, dextrose, fructose	P : 2,7 g BCAA 0,65 g	0,54
OXSTITIS	Energiz'heure drink (tempéré)	non	40 g 500 ml	150	37/29	Dextrose, saccharose, maltodextrine	0,016 g	0,43
POWERBAR	Isomax	oui	50 g 750 ml	186	45/31	Dextrose, maltodextrine, fructose	0	0
POWERADE	Powerade Boisson	liquide	500 ml	90	20,5/20,5	Glucose, fructose	0	0
PUNCH POWER	Boisson longue distance	non	40 g 500 ml	145	34,2/23	Maltodextrine saccharose fructose	P : 3,64 g BCAA 1 g	0,4
SCIENCE IN SPORT SIS	Go energy +	non	50 g 500 ml	189	47/3,5	Maltodextrine de maïs, fructose	0	0
SPONSER	Long energy	non	60 g 750 ml	225	53/31	Dextr., malto dextrine sucrose fructose Isom trehalose	P : 3 g, BCAA leucine 320 mg valine 185 g isoleu. 170 mg	0,4
STC NUTRITION	VO2 Max boisson énergétique haute performance	non	35 g 500 ml	126	25/11	Maltodextrine, fructose dextrose	P : 6,5 g	0,35
TORQ	Boisson energy (cassis naturel)	oui	33 g 500 ml	120	30/10	Maltodextrine 60% , fructose 30%	0	0
WCUP	Sport drink	non	30 g 500 ml	108	26,9/21,8	n.c.	0	1
+WATT	Poudre Sali+ électrolyte	non	40 g 500 ml	153	36,7/n.c.	Maltodextrine 80% Fructose 9%	0	0



	Sel (g)	Potassium	Antifatigue dont magnés. (MG)	Anti-oxydant	Label antidopage	Label bio	Prix/TT dose	Points FORTS / Points FAIBLES
1,41	0,73	311 mg	MG : 120 mg B2, B3, B5, B6, B8, B9	Vit. C : 28 mg Vit. E : 3,7 mg Zinc, cuivre, manganèse, sélénium	oui	non	2,15	Présence de l'ensemble des vitamines et minéraux Manque un dosage en stick / Avec l'économie de packaging individuel, le prix devrait s'en ressentir à la baisse / + un apport en protéines à 2 g la classerait sur le podium au regard de son prix légèrement plus élevé
	0,4	0	0	0	oui	non	2,2	Bon ratio glucidique maltodextrine-fructose / Monogût neutre Non dédiée à la très longue distance / Max 3 heures car absence de l'ensemble des vitamines, minéraux et BCAA
0,8	0,2	0	MG : 90 mg, B6	Vit C : 163,5 mg, zinc	non	oui	1,19	Boisson bio impliquant un cahier des charges strict Boisson sous-dosée avec ratio fructose-maltodextrine inversé
	0,68	0	MG : 48 mg, B2, B6	Vit. C : 32 mg	non	non	1,19	Présence de l'ensemble des vitamines et minéraux sauf potassium / Bon ratio glucidique avec 4 types de glucides pour une assimilation facilitée et progressive / Saveur Eau de coco originale Absence de stick individuel / BCAA non renseignés / Teneur en sel et potassium non propice à une sortie longue, notamment par chaleur et humidité ou forte sudation
	1	146 mg	MG : 60 mg, B6	Vit C : 80 mg	non	non	1,1	Boisson qui pourrait convenir sur une sortie en milieu chaud, humide, grâce à sa faible concentration glucidique, sel, potassium Sucralose : édulcorant dans la composition d'une boisson de l'effort / Absence de BCAA et teneur en potassium trop faible / Boisson non dédiée aux sorties très longue distance
	0,35 0,87	0	MG : 184 mg, B2, B3	Vit. C : 12 mg Vit. E : 2,5 mg	oui	non	2,68	Boisson quasiment complète / Avec bon ratio glucidique complète l'apport en potassium en ferait un produit idéal / Caféine 37 mg pour la préservation de l'attention La présence de potassium en ferait un produit coup de cœur malgré un prix un peu élevé
0,3	0,52	180 mg	MG : 56,4 mg, B2, B6	Vit. C : 15,6 mg Vit. E : 2,1 mg, zinc, sélénium	oui	non	2,41	Boisson énergétique idéalement dosée si la cyclo n'exécute pas 5 heures Absence de protéines / Faible apport en sel et potassium
0,54	0,51	0	MG : 169 mg B6	Vit. C : 36 mg Vit. E : 5,4 mg	oui	non	2,3	Bon ratio glucidique maltodextrine-fructose et apport en protéines et BCAA / Existe en version bio Stick en 600 ml peu pratique avec risque de surdosage si bidon de 500 ml
1,42	0,72	0	B2, B3, B6	0	oui	non	1,35	Présence de vitamine B1 et quantité de glucide normodose Ratio glucidique à améliorer / Boisson non dédiée à la longue distance au regard de l'absence de BCAA, du manque de potassium et du sel légèrement sous-dosé
	0,89	169 mg	MG : 29,1 mg	0	oui	non	1,43	Présence de maltodextrine et fructose, bon apport en sel et potassium (légèrement sous-dosé si temps humide, chaud, sudation élevée) / Caféine : 75 mg pour le maintien de l'attention et les épreuves nocturnes Ratio : la maltodextrine gagnerait à se situer en premier ingrédient face au dextrose pour un effort de longue durée / Absence de BCAA et B1
	0,65	0	B6	0	non	non	1	Distribution en grande surface au rayon frais qui permettra au sportif à sec de trouver une boisson désaltérante pas trop concentrée en glucides Présence d'édulcorants et pourtant sous-dosée en glucides / Boisson non dédiée à l'effort, notamment long à la vue de l'absence de l'ensemble des vitamines, minéraux et BCAA
0,4	0,6	120 mg	B6	Vit. C : 16 mg Vit. E : 2,64 mg	oui	non	1,74	Boisson conseillée pour les efforts longs / Bon ratio glucidique maltodextrine-fructose / Bon apport en protéines dont BCAA, B1 Absence de stick individuel / Légèrement sous-dosée en sel et potassium si effort long en conditions humide, chaude ou forte sudation
	0	0	0	0	oui	non	1,50	Bon ratio glucidique maltodextrine-fructose Présence d'édulcorants dans une boisson de l'effort / Absence totale de vitamines, minéraux, protéines, même de sel
0,4	0,9	90 mg	MG : 23 mg B2, B6	Vit. C : 24 mg Vit. E : 3,6 mg	non	non	1,40	Meilleure boisson non française du test / Boisson dédiée à l'effort long / Différents types de glucides pour une assimilation progressive / Bon apport en protéines et BCAA en bonne quantité Pas de stick individuel et préconisations de dosage pour 750 ml peu pratiques / Potassium léger pour sortie en conditions chaude/humide/forte sudation
1,35	0,35	107 mg	MG : 20,3 mg B2, B3, B5, B6	Vit. C : 15 mg Vit. E : 2,45 mg, sélénium	oui	non	1,26	Bon ratio glucidique maltodextrine-fructose Apport en protéines excessif s'apparentant à une boisson de récupération / Sous-dosée en quantité de glucides, de sel et potassium par conditions chaude, humide, forte sudation
	0,7	0 65 mg	MG : 6 mg	0	non	non	1,78	Bon ratio glucidique maltodextrine / fructose Sous-dosage en vitamines et minéraux et absence de protéines
	0,9	0	MG : 47 mg	Vit. C : 48 mg Vit. E : 6 mg	non	non	0,86	Plus faible prix du panel à moins 0,86 centime Manque de clarté nutritionnelle : type de glucides non spécifié et teneur glucidique faible / Absence de protéines et vitamine et minéraux (sauf sel ok)
	0,5	0 100 mg	MG : 50 mg	Vit. C : 60 mg	non	non	1,35	Bon ratio glucidique Absence de l'ensemble des vitamines et minéraux (ou sous-dosé) et protéines