



SPORT Les boissons isotoniques sont surtout utiles dans la pratique d'activités d'endurance. Au-dessous d'une heure d'effort, l'eau convient parfaitement.

Recette

Trois ingrédients suffisent

Pratiques, les boissons isotoniques vendues en magasin sont souvent coûteuses, trop sucrées et chargées d'ingrédients superflus. Les préparations «maison» permettent d'adapter la formule à ses besoins, d'éviter les additifs et de réduire les déchets. Pour une boisson au goût peu sucré, le diététicien HES et spécialiste en nutrition du sport Roberto Amadio recommande la recette suivante:

- 1 litre d'eau nature ou aromatisée selon ses préférences (jus de citron, menthe ou infusion de fruits)
- Entre 60 g et 80 g de **maltodextrine** en poudre (type de glucides vendu dans certains commerces ou en pharmacie)
- 2 pincées de **sel**

Pour obtenir une préparation au goût plus sucré, la maltodextrine peut être remplacée par du miel ou du sucre, en quantités équivalentes (60 g à 80 g).

Le carburant des efforts qui durent

22.05.2026 • Ma Santé • KevinGertsch

BOISSONS ISOTONIQUES Omniprésentes dans les rayons des magasins, elles promettent hydratation et apport énergétique pendant l'effort. Ces préparations constituent un allié seulement au-delà d'une heure de sport... à une intensité soutenue.

Du citron à l'orange, en passant par les fruits rouges, elles se déclinent en une multitude de saveurs. En poudre à diluer ou déjà prêtes à boire, les boissons isotoniques occupent une place bien dans les magasins de sport et dans les grandes enseignes. Un marché porté par des marques comme Iso Sponser, Powerbar ou encore Focus Water. La promesse est claire: optimiser l'hydratation, apporter l'énergie et soutenir la performance. Simple argument marketing ou véritable coup de boost pour sportifs? «Cela dépend du type d'activité», répond Marc Maroun Yacoub, diététicien HES à l'Hôpital de la Tour, à Meyrin (GE).

Elles sont particulièrement adaptées aux sports d'endurance, comme la course à pied ou le cyclisme, mais aussi aux disciplines qui alternent phases intenses et moments de récupération, comme le football ou le tennis. Dans les sports de force, en revanche, elles n'apportent pas grand-chose. »
ASSIMILATION RAPIDE Ces préparations sportives sont dites «isotoniques» car elles présentent une concentration proche de celle du sang. Composées essentiellement de glucides (sucres) et de sodium (sel), elles sont rapidement assimilées par l'organisme. Un avantage clé lors d'efforts prolongés.

Plus les muscles travaillent, plus le corps monte en température. Pour se réguler, l'organisme transpire. Il perd au passage de l'eau et des sels minéraux, notamment du sodium et du potassium. Parallèlement, les muscles puisent dans leurs réserves de glycogène - la forme sous laquelle l'organisme stocke les glucides - pour produire de l'énergie. «Lorsque ces réserves s'épuisent, la fatigue s'installe et les performances chutent.

Les boissons isotoniques visent à favoriser la réhydratation tout en apportant des glucides afin de limiter la déplétion de glycogène au fil de l'effort», analyse Roberto Amadio, diététicien HES et spécialiste en nutrition du sport, à Lausanne et Neuchâtel. Conçues avant tout pour être consommées pendant l'effort, ces préparations ont moins d'intérêt avant ou après la séance. **LIMITER LES PROBLÈMES DE DIGESTION** Les professionnels sont unanimes: en deçà d'une heure d'effort soutenu, une boisson isotonique ne présente aucun intérêt particulier. «Le corps dispose de réserves suffisantes pour tenir sans apport extérieur. On n'aurait théoriquement même pas besoin de boire l'eau», poursuit Roberto Amadio, qui conseille toutefois de rester à l'écoute de sa sensation de soif.

Le diététicien spécialisé recommande aux sportifs qui s'entraînent régulièrement d'en consommer environ une fois par semaine, afin d'habituer le tube digestif à ce type d'apport lors des compétitions. La raison? La tolérance n'est pas toujours au rendez-vous. Pendant l'effort, le sang se concentre sur les muscles et irrigue moins l'intestin - rendant la digestion plus difficile. Riches en sucres, certains

préparations peuvent provoquer des nausées ou des diarrhées. La Société suisse de nutrition di (SSNS) recommande de privilégier des formules simples, limitées aux glucides et au sodium: les ingrédients supplémentaires - potassium, magnésium ou encore vitamines - n'ont pas fait la preuve de leur efficacité et peuvent aggraver les troubles digestifs.

D'ailleurs, il vaut la peine de préparer sa boisson «maison», afin de maîtriser ce qu'elle contient, dose souhaitée (lire «Trois ingrédients suffisent»). ATTENTION AUX EXCÈS Si habituer son corps à consommer des boissons isotoniques est important, en consommer à chaque entraînement, notamment lors des séances plus légères, serait une erreur. «Ces préparations apportent beaucoup de calories. Si l'on pratique par exemple la course à pied pour perdre du poids, elles risquent de freiner les résultats: d'avoir l'effet inverse lorsque l'effort manque d'intensité», met en garde Marc Maroun Yacoub. De point de vigilance: l'acidité de ces produits, qui peut fragiliser l'émail dentaire.

Pour les consommateurs réguliers, augmenter la fréquence des visites chez l'hygiéniste peut valoir la peine. En comparaison Les boissons hypertoniques (comme les sodas ou les thés glacés) sont davantage riches en sucres et s'assimilent plus lentement. Les boissons hypotoniques (comme les jus de fruits très dilués) sont rapidement absorbées mais pauvres en glucides et en sels minéraux. Elles sont moins efficaces pour compenser les pertes pendant une activité soutenue. Recette hui Trois ingrédients suffisent Pratiques, les boissons isotoniques vendues en magasin sont souvent coûteuses, trop sucrées et chargées d'ingrédients superflus.

Les préparations «maison» permettent d'adapter la formule à ses besoins, d'éviter les additifs et de réduire les déchets. Pour une boisson au goût peu sucré, le diététicien HES et spécialiste en nutrition du sport Roberto Amadio recommande la recette suivante: -> 1 litre d'eau nature ou aromatisée selon ses préférences (jus de citron, menthe ou infusion de fruits) -> Entre 60 g et 80 g de maltodextrine en poudre (type de glucides vendu dans certains commerces ou en pharmacie) -> 2 pincées de sel. Pour obtenir une préparation au goût plus sucré, la maltodextrine peut être remplacée par du miel ou du sucre, en quantités équivalentes (60 g à 80 g)..