

TEST > Exerciseurs elliptiques

10

GUIDE D'ACHAT > Boissons pour sportifs *

14

ENQUÊTE > Centres de conditionnement physique 18

Mise en forme BOUGEZ!

O bésité, diabète, maladies cardio-vasculaires: le manque d'exercice et les mauvaises habitudes alimentaires font des victimes ici comme partout en Amérique du Nord.

Pourtant, il est possible d'intégrer quelques exercices à sa routine sans la bouleverser. Les experts de Kino-Québec recommandent aux gens peu actifs de dépenser 1 000 kilocalories de plus par semaine; pour y arriver, inspirez-vous du tableau ci-dessous.

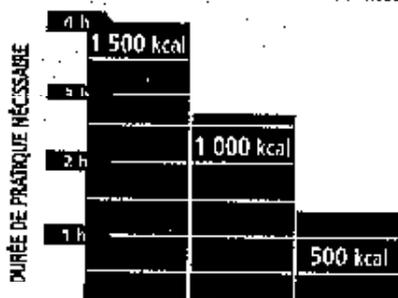
Notre dossier du mois explore trois facettes du marché de la forme physique, bien implanté au Québec. Si un entraînement plus «formel» vous intéresse, laissez-vous guider:

Les exerciseurs elliptiques sont les derniers-nés des appareils d'entraînement. Ils sollicitent les muscles des jambes et des fesses, mais leur but ultime est de faire travailler le cardio afin d'optimiser les performances de la «machine» que vous êtes. À ce titre, les elliptiques représentent simplement un nouveau choix parmi les différents types d'exerciseurs. Nous avons testé 11 modèles vendus entre 220 et 1 050 \$ (page 10).

L'hydratation est essentielle à toute pratique d'activité physique. Notre nutritionniste explique ce que renferment les boissons pour sportifs, et pourquoi les athlètes du dimanche devraient s'en tenir à l'eau (page 14).

Courir sur un tapis roulant au son d'une musique «houn-boun» tonitruante ne plaît pas à tout le monde, mais si vous avez rarement l'occasion d'aller jouer dehors, un centre de conditionnement physique pourrait vous aider à faire fondre vos poignées d'amour. Notre enquête révèle, entre autres, que la qualité des services – fort importante pour les débutants – varie beaucoup d'un endroit à l'autre (page 18).

COMMENT DÉPENSER 500, 1 000 ou 1 500 kcal/SEMAINE



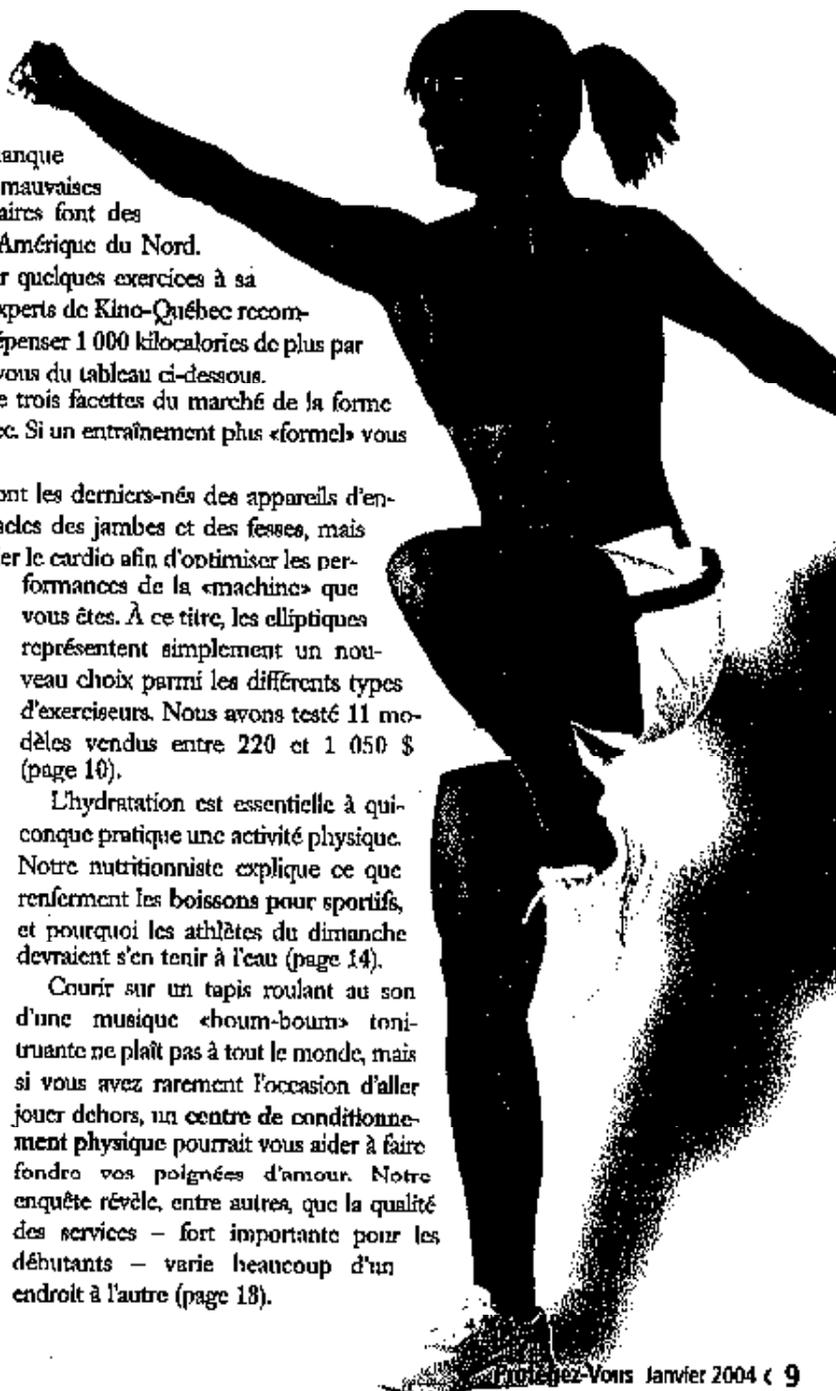
ACTIVITÉS intensité moyenne

Dépense énergétique estimée: de 4 à 8 kcal/min

- Marche d'un pas rapide
- Randonnée à vélo 15 km/h
- Ratissage gazon ou feuilles
- Ski de fond sur neige
- Ski alpin pour la détente
- Danse aérobique impacts réduits
- Golf en transportant les bâtons
- Danse chorégraphique, folklorique, disco
- Pelletage de la neige
- Natation effort moyen
- Tennis match en double

Photo: Néjlan Poudine

Source: KINO-QUEBEC (WWW.KINO-QUEBEC.QC.CA)



GUIDE D'ACHAT > Boissons pour sportifs

Comment choisir

DU SPORTIF DE SALON À L'ATHLÈTE DE HAUT NIVEAU, TOUS SONT ATTIRÉS PAR LES PRODUITS COLORÉS. MAIS SONT-ILS INDISPENSABLES?

par Stéphanie Côté, nutritionniste

Le rôle principal d'une boisson est d'hydrater, peu importe les ingrédients qui la composent. Il ne faut donc pas perdre de vue l'essentiel: l'eau. Toutefois, dans certaines situations, elle ne suffit plus. Les boissons pour sportifs se distinguent par les nutriments qu'elles renferment, et donc par leur utilité. Pour

litre d'eau à l'heure, et même plus s'il fait chaud et humide ou si l'effort est intense et prolongé. Pour éviter de se déshydrater, il est primordial de boire de l'eau dès le début de l'activité et de façon régulière tout au long de l'exercice. Surtout, il ne faut pas attendre d'avoir soif, car ce serait un signe que la déshydratation est déjà commencée.

SI VOUS FAITES DE L'EXERCICE POUR PERDRE DU POIDS, LES CALORIES DES BOISSONS POURRAIENT ANNULER VOS EFFORTS.

simplifier la chose, divisons-les en deux catégories: celles à boire pendant l'exercice et celles à boire après (ne les confondez pas avec les boissons «énergisantes», dont nous parlons à la page 8).

Pendant l'entraînement

La priorité va à l'hydratation. Par la transpiration, le corps peut perdre un

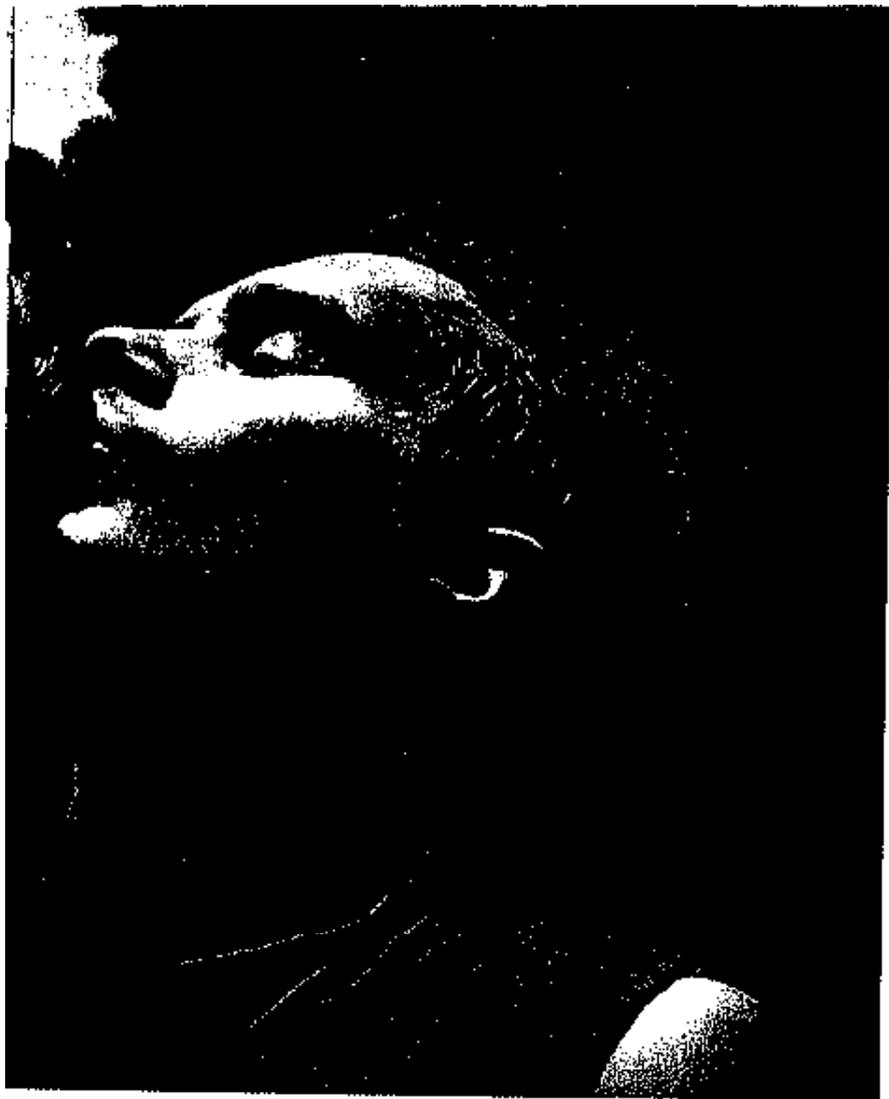
Pendant l'entraînement de courte durée (une heure ou moins), l'eau est tout ce dont le corps a besoin, à condition d'en boire suffisamment! Selon les experts d'un comité formé par les Diététistes du Canada, l'American Dietetic Association et l'American College of Sports Medicine, il faut consommer de 150 à 350 ml (de 6 à 12 oz) de liquide toutes les 15 ou 20 minutes. Les boissons pour sportifs ne sont pas néfastes, mais elles fournis-

sent des glucides... et de 130 à 200 calories par bouteille. Cela représente une entrave à la perte de poids, puisqu'une marche d'une heure ne permet de brûler qu'environ 300 calories.

Après une heure d'effort soutenu, il devient avantageux de fournir de l'énergie aux muscles sous forme de glucides pour repousser la fatigue et pouvoir poursuivre l'activité au même rythme. C'est ici que les boissons énergétiques entrent en jeu. Trop concentrées, elles pourraient ralentir la livraison des glucides aux muscles et provoquer des malaises gastriques. Les produits qui renferment de 4 à 8 % de glucides (de 4 à 8 g par 100 ml) sont particulièrement recommandés. Certaines études scientifiques précisent qu'une concentration de 6 % est optimale; vous trouverez à la page 16 un exemple de dilution.

Les boissons énergétiques contiennent aussi du sodium, et parfois du potassium. Ces électrolytes ne sont pas indispensables lorsque l'exercice dure





moins de trois à quatre heures, car les aliments consommés avant ou après l'entraînement combleront amplement les besoins. Par contre, les personnes qui boivent beaucoup, comme les marathoniens, peuvent subir une baisse de sodium dans le sang; cet élément leur sera donc bénéfique. Pour les autres, il a surtout deux avantages: il favorise la rétention des liquides et il améliore la saveur des boissons, ce qui augmente l'envie de boire. Les experts en nutrition sportive évaluent qu'un apport en sodium de 500 à 700 mg par litre est optimal. Seuls Accelerade et Trek Fuel se situent dans ces limites, les autres étant légèrement en dessous.

CHOISIR

La composition des produits en bouteille ou en poudre à diluer que nous avons trouvés sur le marché varie d'une marque à l'autre. Toutefois, elle est stable entre les saveurs d'une même marque; basez votre choix sur le goût, car c'est le facteur qui vous incitera à boire davantage. Si le produit choisi est plus sucré que l'idéal, diluez-le avec de l'eau (voyez l'exemple page suivante).



PRODUIT	ACCELERADE	ALL SPORT	CYTOMAX	GATORADE	POWERADE	TREK FUEL
DESCRIPTION						
Prix/500 ml	2,27 \$	1,25 \$	2,50 \$	1,30 \$	1,50 \$	2 \$
Glucides	7,7 %	7,2 %	6 %	6,4 %	8,8 %	6,4 %
Sodium/500 ml	264 g	150 g	140 g	221 g	62 g	333 g
Calories/500 ml	100	140	180	127	175	125
Vendu en						
Bouteille-garde				✓	✓	
Bouteille ordinaire		✓				✓
Sachet de poudre	✓		✓	✓	✓	

Ces boissons conviennent également avant l'entraînement. Prix approximatifs relevés en septembre 2003; ils peuvent varier considérablement selon les commerces. Les produits prêts à boire se vendent en formats divers, nous avons indiqué les teneurs en sodium et en calories pour une portion de 500 ml. Dans le cas des marques vendues sous forme de poudre seulement, ces valeurs correspondent à la dilution suggérée par le fabricant.

GUIDE D'ACHAT > Boissons pour sportifs



Les bouchons qu'on n'a pas besoin de déboucher permettent de boire tout en continuant de courir ou de pédaler. Les bouteilles ordinaires sont moins pratiques, mais elles sont parfois un peu moins chères. Si le prix vous guide avant tout, rien ne vous empêche de transvider votre boisson dans une gourde.



Parmi les produits que nous avons trouvés sur le marché, Powerade est le seul qui dépasse un peu les recommandations quant à la concentration en glucides (voyez le tableau page 15). Pour atteindre dans son cas une concentration optimale de 6 %, diluez 350 ml de Powerade dans 150 ml d'eau. En prime, le prix de revient par portion passera de 1,50 \$ à 1,05 \$.

Recette maison

Pour une solution économique, diluez un jus de fruits commercial et ajoutez-y une toute petite pincée de sel (1/8 de c. à thé). Prix moins de 40 ¢ le demi-litre, soit trois fois moins cher que le produit le plus économique de notre tableau.



Sous enquête

L'Agence canadienne d'inspection des aliments (ACIA) effectue depuis l'an 2000 des vérifications sur les produits destinés aux sportifs, comme les poudres à base de protéines ou de glucides. «Nous avons exigé le retrait de certains produits dans lesquels nous avons trouvé de l'éphédra, une substance interdite», explique François Brault, de l'ACIA. Dans d'autres cas, on a trouvé des concentrations de vitamines qui dépassaient les normes. Quant aux produits de masse, comme Gatorade, All Sport et consorts, ils ne sont pas considérés comme problématiques, mais ils sont susceptibles d'être examinés à leur tour.

Vous avez des doutes sur la composition d'un produit? Adressez-vous au Centre québécois d'inspection des aliments et de santé animale, qui relève du ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec:

(418) 380-2120 (région de Québec) ou 1 800 463-5023

dga@agr.gouv.qc.ca

www.agr.gouv.qc.ca

Valeur ajoutée?



CYTOMAX

La composition plus élaborée que les autres justifie-t-elle son prix plus élevé et, surtout, en fait-elle une meilleure boisson d'hydratation? Pas nécessairement. Les glucides complexes, ici fournis sous forme de maltodextrine,

sont libérés dans le sang plus lentement que les sucres simples (glucose, fructose), et maintiennent donc mieux le taux de sucre dans le sang. Ainsi, l'énergie fournie est constante. Mais n'importe quelle boisson prise de façon régulière tout au long de l'effort donnerait le même résultat. Par ailleurs, la spécialiste en nutrition sportive et professeure à l'Université de Montréal Marielle Ledoux doute fortement qu'il y ait assez de polylactate dans Cytomax pour neutraliser l'acide lactique des muscles (responsable de la fatigue et de la douleur ressenties à l'effort). Même remarque pour les succinates, alanine, glutamine et chromium polynicotinate que vante le fabricant. «On ne peut nier leur rôle, mais leurs effets positifs démontrés nécessitent généralement de fortes doses qu'on ne retrouve probablement pas dans les boissons du commerce. Il faudrait procéder à des analyses pour le confirmer.»



TREK

Contient du glycérol et du guarana deux ingrédients aux effets contraires. Le glycérol favorise l'hydratation, tandis que le guarana (équivalent de la caféine) déshydrate en plus de stimuler l'intensité des effets dépend des quantités ingérées et de la sensibilité du sujet. Dans le présent cas, les quantités sont infimes. Une bouteille contient ainsi plus de caféine qu'une petite gorgée de café tout au plus, et 0,02 % de glycérol, alors que la dose jugée utile est d'environ 5 %.



ACCELERADE

Renferme un peu de protéines (9 g/500 ml). Elles servent moins à fournir de l'énergie que les glucides mais elles peuvent être utiles pendant les longs entraînements, car elles sont plus soutenantes et elles peuvent favoriser la récupération après l'effort.

Après l'entraînement

L'hydratation est toujours au centre des préoccupations, surtout à la fin d'un long entraînement, puisque malgré la consommation de liquide pendant l'exercice, les pertes sont habituellement importantes. Mais il y a plus. Un exercice épuisant vide les réserves d'énergie (le glycogène musculaire et hépatique) et

tant plus d'une épreuve par jour ou plusieurs journées d'entraînement consécutives. Elles sont particulièrement efficaces quand elles fournissent au moins 50 g de glucides et qu'on les prend tout de suite après l'effort. Pour les sportifs du dimanche, des repas équilibrés suffisent amplement; les boissons de récupération pourraient même réduire à néant la perte calorique occasionnée par une balade à vélo ou un jogging d'intensité faible à modérée.

PAS BESOIN DE DÉPENSER UNE FORTUNE POUR RÉCUPÉRER: LE LAIT AU CHOCOLAT EST AUSSI EFFICACE QUE LES BOISSONS SPÉCIALISÉES LES PLUS CHÈRES.

endommagent les fibres musculaires. Certaines boissons contenant des glucides et des protéines contribuent à renouveler les stocks de glycogène et à réparer les tissus. Les boissons de récupération sont utiles pour les athlètes engagés dans un programme intensif comp-

Les boissons conçues spécialement pour la récupération sont vendues dans les boutiques de sport et les centres de conditionnement physique. Or, les pharmacies, les supermarchés et les dépanneurs cachent de petites merveilles plus économiques. €

Recettes maison

La boisson ci-contre, conçue et étudiée dans le cadre d'un projet de maîtrise à l'Université de Montréal, vous aidera à reprendre du poil de la bête. Passez tous les ingrédients au mélangeur.

Contient par portion de 500 ml
calories..... 299
glucides..... 49 g
protéines..... 5,5 g
lipides..... 1,5 g
Environ 85 \$/portion



Les amateurs de chocolat préféreront peut-être ce mélange.



Contient par portion de 500 ml
calories..... 350
glucides..... 02 g
protéines..... 18 g
lipides..... 1,8 g
Environ 1,75 \$/portion



CENTRES DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE ET MAGASINS SPÉCIALISÉS



PHARMACIES, SUPERMARCHÉS ET DÉPANNÉURS

PRODUIT	ENDUROX R1	MYOPLEX	BALANCED	BOOST	DÉJEUNER EN TOUT TEMPS!	DÉJEUNER EN TOUT TEMPS!	ENSURE	LAIT AU CHOCOLAT	NUTRITION 24	OASIS NUTRITION'L	YOPT
DESCRIPTION											
Portion	350 ml	825 ml	440 ml	390 ml	385 ml	500 ml	310 ml	500 ml	500 ml	410 ml	400 ml
Contenance/portion	1	2,3	1,2	1,3	1,2	2	1,3	1	1,5	1,75	2
Prix/portion	3,50 \$	12,13 \$	4,18 \$	2,40 \$	2,44 \$	2,20 \$	3,02 \$	1,40 \$	2,50 \$	2,61 \$	1,98 \$
Glucides (g)	53	50	50	50	50	54	50	54	50	50	52
Protéines (g)	13	50	20	12	17	14	12	16	17	11	10
Calories	270	525	311	294	367	290	330	326	316	269	308
Forme	poudre	✓									
	liquide à boire		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

Prix approximatifs relevés en septembre 2003. Les portions ont été calculées pour atteindre la recommandation de 50 g de glucides (plus ou moins 5 g). Le tableau illustre donc quelle quantité il faudrait boire pour y arriver, et quelles conséquences cela aurait sur le prix et la quantité de protéines et de calories.

Endurox R1: Contient des éléments intéressants en théorie (acides aminés, antioxydants et électrolytes), mais rien n'en prouve l'efficacité. De 2,50 à 3 \$/portion en gros contenant de 14 ou 28 portions.

Myoplex: Supplément nutritif enrichi de vitamines et de minéraux. La portion requise pour atteindre 50 g de glucides fournit plus de la moitié de la consommation quotidienne normale de protéines d'un adulte.

Balanced: Substitut de repas enrichi de vitamines et de minéraux.

Déjeuner en tout temps! (poudre): Le calcul du prix inclut l'ajout de 500 ml de lait.