LES CONSEILS DU Dr ZEROUALA MOHAMMED-TAHAR, MÉDECIN ESSAYISTE

Boissons énergiques et énergisantes, où est le danger ?

Le but d'une boisson énergique ou énergisante est d'augmenter la capacité de l'individu à supporter un effort physique qu'il soit permanent ou de circonstances.
Les sportifs trouveraient une vertu dans la consommation de ces boissons. Une publicité déferlante relative à ces produits a atteint des sommets inimaginables. Mais qu'en est-il réellement ?

Les sportifs trouveraient une vertu dans la consommation de ces boissons, car elles compenseraient les pertes en liquides et en sels minéraux lors des entraînements ou des compétitions. Cette consommation s'effectue pendant les entraînements ou après pendant la période de récupération.

Une publicité déferlante relative à ces produits a atteint des sommets inimaginables. Les plus grandes compétitions sportives sont sponsorisées par les producteurs de ces marques énergisantes.

Ce sont les compétitions de la Formule 1 et les tours cyclistes internationaux. Les sponsors «mettent le paquet» à l'occasion de ces épreuves qui demandent des efforts physiques importants.

Un bref rappel physiologique concernant l'effort physique est nécessaire : dépenser de l'énergie lors des entraînements sportifs ou à l'occasion d'efforts physiques plus ou moins intenses crée des besoins qui sont normalement comblés par les apports extérieurs alimentaires (nourriture et boisson). Si ces apports sont suffisants, l'individu va s'adapter aux efforts qui peuvent aller de l'activité volontaire courante jusqu'aux performances sportives de haut niveau.

Certains sportifs ou travailleurs de force veulent accroître leur rendement par des apports supplémentaires sous forme de produits de consommation qui peuvent être anodins ou dangereux. Parmi les plus courants apparemment anodins, citons la vitamine C présente dans les légumes et les fruits frais, les vitamines du groupe B présentes dans les abats (rein, foie), les œufs, le lait et les épinards, la vitamine E dans les œufs, l'huile d'arachide, le beurre et le blé, des produits homéopathiques, prescrits par le médecin à des doses minimes, tels que le zinc qui lutterait contre le stress et le calcium, largement répandu dans les produits laitiers. Pour les efforts qui ne sont pas très intenses, les apports alimentaires en sucre et en sels minéraux sont suffisants. L'organisme, en cas de besoin, puise le sucre, source principale de l'énergie musculaire, à partir de ses stocks constitués de glycogène (réserve de sucre dans le foie) qui sont constamment reconstitués par une alimentation équilibrée.

En revanche, si les efforts sont intenses et que les ressources présentes chez l'individu s'avèrent insuffisantes (l'effort étant long), l'apport de substances extérieures peut être intéressant afin de maintenir l'effort physique voire l'améliorer.

Car le déséquilibre entre apport et consommation d'énergie peut se traduire par des incidents ou des accidents pendant les entraînements : crampes, points de côté, claquage, déchirure musculaire, entorses, courbatures, malaise, syncope (cette dernière étant plus grave).

L'effort physique fait transpirer. La transpiration fait perdre de l'eau et des sels minéraux. Si l'apport d'eau est recommandé avant, pendant et après l'effort, l'apport de sels minéraux doit être prudent et dosé. Les supplémentations en sodium concernent des activités physiques de longue durée, de l'ordre de quatre à cinq heures (le cas des tennismen, des volleyeurs, des cyclistes…) sous une température élevée. Ce rappel me paraissait nécessaire pour évaluer la part des boissons énergiques qui sont largement répandues sur le marché.

Photos : DR

Sont-elles bénéfiques ou non pour la santé ?

La première boisson énergique destinée aux sportifs a été créée dans les années 60 aux USA. En fait le marketing ne vise pas essentiellement les sportifs. En vérité, il vise exclusivement les gens qui ne font pas de sport et qui finissent en abusant de ces breuvages, obèses.

Ces boissons sont constituées d'eau, de sucre, de sels minéraux tels que le sodium, le potassium, le magnésium, de vitamines. Le marché de ces boissons est considérable. Il est dominant aux USA.

Dans les pays émergeants ou en voie de développement, c'est un phénomène de «mode». Il faut tenir compte d'un autre paramètre : le pouvoir de diffusion de ces boissons dans l'organisme à travers les cellules. Ce phénomène s'appelle l'osmolarité. Celle-ci doit être inférieure à celle du plasma. Donc les différents constituants de la boisson doivent être normo-dosés. Par exemple un surdosage en sodium peut entraîner des diarrhées et des douleurs abdominales ainsi que des crampes. Il ne faut pas oublier la place des colorants et des allergènes. Il y a une différence entre boisson énergique et énergisante. La boisson énergique qui est destinée aux sportifs contient, comme cité plus haut, de l'eau, du sucre, des sels minéraux et vitamines. Les boissons énergisantes sont destinées à «Monsieur tout le monde» pour contrecarrer un état de fatigue physique ou mental lié au stress. Ces dernières contiennent aussi de la caféine et des plantes dont la consommation abusive peut entraîner des troubles du comportement et de l'hypertension artérielle.

Quelles sont les recommandations ?

Pour les sportifs, il faut absolument faire la différence entre boisson énergique et boisson énergisante. Les boissons énergisantes ne sont pas recommandées pour le sportif. Pour les autres il y a l'effet festif avec un goût nouveau et agréable particulièrement chez les jeunes. Cette boisson les identifie comme «branchés». Mais attention à l'habitude qui peut prendre une allure d'une addiction dangereuse pour le physique et le mental, l'effet contraire de ce qui était espéré. ■

Source : ***Gérer son assiette et bouger,* ouvrage du Docteur Zerouala Mohammed-Tahar paru aux éditions Thala.**

Voyage culinaire

Loubia bsal ou tomatish, un héritage culinaire précieux

Nous allons rester dans le centre du pays pour déguster un plat de saison typiquement algérois. L'origine de la recette est à 100% végétarienne, mais on peut cependant y rajouter de la viande rouge ou blanche, selon les goûts.

Par H. Belkadi

La recette de ce plat est très simple aussi bien par rapport aux ingrédients qui la composent que par sa préparation rapide. Mais croyez-moi, sa réussite n'est pas chose facile car tout son secret réside dans la cuisson des haricots qui doit se faire à point.

Une fois écossés, les haricots doivent immédiatement être cuits dans une eau citronnée afin d'éviter que le grain noircisse et devienne difficile à cuire. La recette que je prépare assez souvent, aussi bien en version végétarienne qu'avec de la viande, je la tiens de ma défunte mère qui prenait toujours plaisir à cuisiner les plats traditionnels algérois et qui ne voulait pas trop s'en éloigner. Malgré sa tendance au modernisme plus ou moins avancée par rapport à sa génération, elle s'attelait à cuisiner tous les plats traditionnels qu'elle avait elle-même appris de sa mère et qui restaient pour elles un précieux héritage dont elle avait la responsabilité de garder jalousement pour le léguer à son tour à ses enfants. Et c'est ainsi que durant toute sa vie de femme au foyer, elle insistait à transmettre tout son savoir culinaire à ses filles. Elle était fière de constater que dans toute sa famille, ses filles avaient su prendre du grain et avec le temps, elles avaient pu l'égaler dans la préparation de certaines recettes qui sont restées pendant longtemps sa spécialité exclusive. Alors, elle disait qu'elle pouvait s'en aller tranquille et rassurée d'avoir pu transmettre certains des secrets du patrimoine culinaire aux générations futures avec l'aide de Dieu. Une mission qu'elle se faisait un devoir et une obligation d'accomplir avec beaucoup de soins et une grande minutie.

LA RECETTE

Ingrédients :

- 1 kg de haricots blancs à écosser
- 3 gros oignons blancs
- 3 tomates bien mûres
- 1/2 c. à s. de concentré de tomates
- 1 c. à s. d'huile végétale
- 1 c. à c. de paprika
- 1/2 c. à c. de cumin en poudre
- Poivre/sel
- 1 feuille de laurier

Préparation :

Eplucher, laver puis émincer les oignons. Laver les tomates puis les gratter pour enlever la peau puis les concasser.

Dans une marmite, faire blanchir les haricots écossés. Lorsque les haricots sont arrivés à mi-cuisson, les égoutter et réserver.

Pendant ce temps, prendre une autre marmite allant sur feu, faire chauffer l'huile et y mettre les oignons émincés à revenir jusqu'à ce qu'ils blondissent. Incorporer ensuite les tomates concassées, saler, poivrer et ajouter le cumin et la feuille de laurier.

Faire revenir pendant environ 5 minutes puis mouiller avec un verre d'eau.

Laisser mijoter pendant dix à quinze minutes puis incorporer les haricots précuits.

Laisser cuire les haricots pendant environ une heure à couvert.

Ajouter de l'eau chaude si nécessaire.

Au moment de servir, parsemer de coriandre fraîche, avec du pain fait maison. ■