

Chef une petite bière on a soif !

Amis Cyclos Bonjour

Après l'effort, le réconfort ! Après l'entraînement, une petite mousse pour calmer la soif ! Quel sportif n'a jamais entendu parler des bienfaits d'une bonne bière fraîche en récupération ?

La légende sur les vertus nutritives de la bière circule dans toutes les buvettes de clubs. Mais, est-elle la mieux adaptée aux nécessités nutritionnelles post effort ?

La bière hydrate puis déshydrate

Vous l'avez déjà constaté, boire de la bière donne rapidement envie d'uriner. Cela n'est pas très efficace pour la réhydratation du sportif ruisselant de sueur !

L'alcool, aux effets diurétiques, empêche le bon fonctionnement des reins. Ceux-ci ne peuvent plus retenir l'eau dans l'organisme : un peu à l'image d'une écluse qui ne pourrait plus fermer ses vannes. Le volume uriné dépassera toujours la quantité de boisson ingurgitée et c'est la double peine : déshydratation et perte minérale. Pas bon pour la récupération musculaire, très moyen pour éloigner les crampes mais moment tellement agréable n'est-ce-pas ?!

Des nutriments mais pas l'essentiel

La composition des bières diffère selon les méthodes de fabrication, l'origine des ingrédients et le savoir-faire du brasseur... Les bières de qualité offrent des nutriments intéressants : une petite pincée de sucre, des traces de vitamines du groupe B et des minéraux...

Mais, son problème, c'est **l'absence de sodium**, ce qui réduit grandement les processus de récupération physiologique si la transpiration a été importante ou si la durée de l'effort a été longue. Le sodium, bien dosé, optimise l'absorption de l'eau et des sucres par l'organisme.

La règle : « l'excès est toujours néfaste »

Une bonne bière pour la convivialité avec les amis, pourquoi pas !

Mais, rien de nouveau sous le soleil pour s'hydrater pendant et après l'effort : boire de l'eau en complément. Un prochain article plus complet sur l'hydratation vous éclairera en termes de boissons adaptés à la récupération du sportif.