

# RED BULL – DEPOT D'ENERGIE POUR SPORTIFS

Red Bull comme boisson sportive – les conseils de Toni Hasler, entraîneur de Natascha Badmann



Red Bull est infiniment plus qu'un simple drink pour faire la fête. La boisson énergétique par excellence a aussi beaucoup à offrir aux sportifs. Mais que contient-elle au juste, quelle est son efficacité et sa consommation est-elle judicieuse dans le cadre d'une activité sportive? Toni Hasler, entraîneur et conseiller en alimentation, répond à ces questions.

Pour Toni Hasler, les choses sont claires: «Red Bull couvre une faille importante dans le plan nutritionnel de chaque sportif.» Il doit le savoir, lui qui entraîne Natascha Badmann, meilleure triathlète mondiale, et quelque vingt autres athlètes de pointe du domaine de l'endurance. De plus, il est conseiller en alimentation spécialement formé et donc particulièrement compétent.

## QUE CONTIENT RED BULL AU JUSTE?

Le contenu des canettes bleu-argent a déjà donné lieu à d'innombrables discussions et rumeurs. En réalité, la composition est tout sauf obscure: caféine, taurine, glucides et vitamines (B6, B12) sont les principaux ingrédients et d'importants éléments constitutifs du facteur de performances. La caféine (une canette contient à peu près autant de caféine qu'une tasse de café filtre) stimule la circulation du sang et le cerveau. Résultat: on se sent éveillé et prêt à l'effort. Le mythe de Red Bull est dû à la présence de taurine, un acide aminé par ailleurs produit par l'organisme et que les efforts d'endurance éliminent plus que d'autres. Quant aux glucides, Toni Hasler les décrit comme une «essence super» dans le moteur humain. Grâce au glucose, au saccharose et au glucuronolactone, une canette de Red Bull a une valeur calorifique de 135 kcal. Les vitamines B soutiennent le métabolisme en participant à la répar-

tation et à l'assimilation des fournisseurs d'énergie. De ce fait, Red Bull assure lui-même sa transformation par l'organisme en une capacité de performances sportives optimale.

## RED BULL AVANT, PENDANT ET APRÈS LE SPORT

L'utilisation idéale de Red Bull comme aliment pour sportif varie d'une discipline à l'autre. Les athlètes pour lesquels la puissance explosive et la coordination priment ont besoin d'une nourriture qui stimule et qui renforce la concentration. Les compétiteurs spécialistes de l'endurance doivent surtout emmagasiner de l'énergie. C'est un mélange des deux qui convient aux sportifs d'équipes où une balle est en jeu, ce qui nécessite une coordination précise des mouvements ou, pour prendre un autre exemple, mais dans le même esprit, aux snowboarders passant d'un saut à l'autre. Une règle s'impose avant tout: Red Bull ne remplace pas l'absorption de liquides! Les sportifs en général, mais plus particulièrement ceux dits d'endurance, devraient diluer leur boisson énergétique avec de l'eau (dans un rapport 1:1). Il est également connu que la prise d'aliment de base devrait être achevée quatre heures avant un gros effort d'endurance. En revanche, un tireur ou un joueur d'échec peut s'accorder un petit coup de pouce à l'aide d'une boisson énergétique même dix minutes avant l'effort. Durant l'activité, il faut noter qu'un

bref apport de sucre a souvent des effets négatifs, car la baisse du taux qui s'ensuit inmanquablement un peu plus tard augmente encore la sensation de fatigue. «Celui qui commence à prendre du sucre – et il ne convient de le faire qu'en phase finale, doit régulièrement recharger pour maintenir l'efficacité jusque sur la ligne d'arrivée» explique Toni Hasler. Mélangé à de l'eau et consommé durant une longue période, l'apport en sucre s'atténue. A contrario, la boisson énergétique ressemble à un étage de combustion supplémentaire d'une fusée: bien dosée, cette poussée permet d'atteindre le but dans les meilleurs conditions.

«Le sport est à la fois une contrainte et une détente. C'est le bon rapport qui conduit au succès.» Toni Hasler sait ce qu'il faut pour digérer un "ironman" ou une course cycliste. La régénération signifie aussi réapprovisionner le dépôt en énergie vidé par l'effort. A ce niveau, Red Bull rend également de précieux services – après une compétition qui semble sans fin comme pendant et à la suite de chaque entraînement.

Informations complémentaires auprès de:  
Toni Hasler Sportcoaching  
[www.toni-hasler.ch](http://www.toni-hasler.ch), [office@toni-hasler.ch](mailto:office@toni-hasler.ch)  
Tél.+41 34 445 5808

Brochures/Informations nutritionnelles pour sportifs: Red Bull Communications,  
[redbull.communications@ch.redbull.com](mailto:redbull.communications@ch.redbull.com)