

Le miel, de l'énergie pour les sportifs !

De récentes études ont démontré l'intérêt pour les sports d'endurance de consommer du miel ! Voici quelques explications...

Attardons-nous quelque instant sur le miel et ses vertus !

Il existe différents types de miel d'origine, de saveur et d'aspect variés. Plus un miel est foncé et plus son goût est fort. Il se compose de 20% d'eau, 75% de glucides simples (glucose et fructose) et 5% de vitamines et sels minéraux. Principalement composé de glucose et de fructose, le miel a un goût sucré et comme il est judicieux de choisir la plante de son miel pour son goût il est aussi judicieux de choisir son miel en fonction de ses vertus ! Ainsi un miel d'acacia n'aura ni le même goût ni les mêmes vertus qu'un miel de thym. D'une façon générale, le miel renforce le système immunitaire et il a des propriétés anti-inflammatoire et cicatrisante.

Le miel et l'effort d'endurance :

L'alimentation, au même titre que l'entraînement, est un facteur clé de la performance sportive tous niveaux confondus. Utilisé par les sportifs d'endurance le miel présente trois principaux intérêts sur le plan énergétique :

- Le glucose et le fructose sont des sucres dit « simples » c'est-à-dire qu'ils passent directement dans le sang sans avoir besoin d'être hydrolysés lors de la digestion.
- Le glucose peut être directement utilisé par les cellules de l'organisme pour fournir de l'énergie et il est stocké sous forme de glycogène dans les muscles.
- De tous les glucides, le fructose est celui qui est métabolisé le plus efficacement et le plus rapidement pour être converti en énergie rapidement disponible. En effet, le fructose n'a pas besoin d'insuline pour être utilisé par les tissus, après avoir été métabolisé dans le foie il est directement utilisable.

Le miel jouera donc un rôle intéressant dans les sports d'endurance d'une durée supérieure à 2 heures. Au cours d'un exercice prolongé, l'épuisement du glycogène et l'hypoglycémie entraînent une fatigue musculaire et une diminution des performances. La combinaison de fructose et de glucose du miel permet de pallier à l'épuisement des réserves d'énergie de l'organisme lors d'un effort prolongé.

Il sera intéressant pour les sportifs d'endurance (marathon, cyclisme, triathlon, cross, trail) de consommer une boisson de l'effort et de récupération à base de miel pour améliorer leur performance.

Boisson de l'effort et de récupération à base de miel :

Les miels ont des compositions plus ou moins variables en sucres. D'une façon générale, le mélange de glucose et de fructose représentent 82 % de son poids avec une proportion de 30 à 50 % de fructose, les miels les plus liquides ayant la teneur la plus élevée en fructose.

Il est possible de composer soi-même sa boisson de l'effort et de récupération.

Boisson de l'effort :

Dans 1L d'eau mélanger

- 2 cuillères à soupe de miel
- 1 jus de citron pressé
- 1 g de sel (pour compenser les pertes de sodium de la transpiration)

Boisson de récupération :

Dans 1L d'eau mélanger

- 2 cuillère à soupe de miel
- 2 cuillères à soupe de bicarbonate alimentaire (pour neutraliser l'acidité du PH sanguin dû à l'effort physique)