LA BIÈRE SANS ALCOOL EST-ELLE UNE BOISSON DE RÉCUPÉRATION EFFICACE ?

- Le succès de l'Allemagne aux jeux olympiques d'hiver de 2018 - première, à égalité avec la Norvège, avec 14 médailles d'or, et deuxième au classement général avec un total de 31 médailles - soulève des questions à propos du rôle qu'aurait joué la bière sans alcool comme « boisson énergétique »

- Les études montrent que la bière sans alcool combat l'inflammation et les infections des voies respiratoires hautes, chez les athlètes qui suivent des entrainements intensifs et participent à des compétitions

- Bien que certains pensent que les polyphénols d'origine végétale présents dans la bière en font une meilleure boisson post-entrainement que les autres boissons énergétiques du commerce, de nombreuses marques de bières contiennent des ingrédients toxiques, tels que du maïs génétiquement modifié, du sirop de maïs et du sirop de glucose-fructose, du caramel colorant ou du propylène glycol

- Je pense que les meilleures boissons réhydratantes sont l'eau pure après les courtes séances d'exercice modéré, et l'eau de coco après les entrainements plus longs et plus intensifs, ou après une compétition

Dr. Mercola

Est-il possible que la bière sans alcool soit en partie responsable du succès de l'Allemagne aux jeux olympiques d'hiver de 2018 ?

D'après le Dr. Johannes Scherr, médecin de l'équipe de ski allemande, cela ne fait aucun doute. Le Dr. Scherr explique que presque tous ses athlètes boivent de la bière sans alcool pendant les entrainements, et certains d'entre eux en ont consommé également comme boisson de récupération au cours des jeux olympiques d'hiver.

Des recherches menées entre autres par le Dr. Scherr montrent que la bière sans alcool combat l'inflammation ainsi que les infections des voies respiratoires hautes (IVRH).

La bière sans alcool est tellement indissociable du sport allemand, que la brasserie Krombacher en a expédié 3.500 litres (environ 924 gallons) au village des athlètes de Pyeongchang, en Corée du Sud. Des athlètes olympiques allemands, comme le skieur alpin Linus Strasser et le biathlète Simon Schempp, font partie de ceux qui consomment régulièrement de la bière comme boisson de récupération.

Bien qu'il puisse être difficile d'établir un lien direct entre la boisson sans alcool et le succès de l'Allemagne aux jeux olympiques, celle-ci a néanmoins pris la première place, ex-aequo avec la Norvège, avec 14 médailles d'or, et la deuxième place au classement général avec un total de 31 médailles.

Ces résultats sont impressionnants, mais vous vous demandez peut-être s'il existe des données scientifiques qui justifient la consommation de bière sans alcool comme boisson énergétique. La bière sans alcool est-elle une boisson réhydratante et de récupération efficace ?

Le fondement scientifique derrière la consommation de « bière de récupération » par les athlètes

D'après le New York Times, le Dr. Scherr qui, en plus de son rôle de médecin d'une équipe olympique, enseigne la médecine des sports à l'Université technique de Munich, a découvert la « bière de récupération » en 2009.

À cette époque, le Dr. Scherr remarqua que les athlètes qui buvaient de la bière sans alcool contractaient moins d'IVRH que ceux qui prenaient un placébo. Il nota également que les athlètes qui la consommaient présentaient une inflammation nettement moins importante, ce qui leur permettait de récupérer plus vite entre les compétitions.

L'étude en double aveugle du Dr. Scherr, qui a été financée par une brasserie et publiée dans le magazine *Medicine and Science in Sports and Exercice* en 2012, a porté sur 277 coureurs masculins en bonne santé.

Les hommes, âgés de 31 à 51 ans, étaient inscrits au marathon de Munich. Chacun des coureurs consomma quotidiennement 1 litre à 1,5 litre de bière sans alcool pendant les trois semaines qui précédèrent la course, et pendant les deux semaines qui la suivirent.

Le groupe placébo reçut une bière similaire sans alcool, dont les polyphénols avaient été éliminés. L'objectif de cette recherche était de déterminer si la bière sans alcool, qui présente des propriétés antioxydantes, anti-pathogènes et anti-inflammatoires, pouvait être bénéfique pour les athlètes.

À la grande surprise du Dr. Scherr, les résultats indiquèrent que, par rapport au groupe placébo, le groupe de coureurs qui avait consommé de la bière :

- Présentait une réduction de 20 % de l'activité des globules blancs, un bon indicateur d'inflammation
- Avait divisé par trois l'incidence d'IVRH après la course

Les athlètes allemands ne sont d'ailleurs pas les seuls à utiliser la bière sans alcool comme boisson de récupération - une étude chilienne de 2016 publiée dans le magazine *Nutrients*, a montré que les joueurs de football qui buvaient de la bière

sans alcool avant leurs entrainements restaient mieux hydratés que leurs camarades qui buvaient de la bière traditionnelle ou de l'eau.

Polyphénols et bière : quel est le lien ?

Les chercheurs pensent que le puissant effet stimulant de la bière sur le système immunitaire, découvert par le Dr. Scherr et ses collègues, est dû à sa forte teneur en polyphénols.

D'après le site Runner's World, « on sait que la bière contient plus de 2000 substances chimiques organiques et inorganiques, dont plus de 50 polyphénols provenant de l'orge et du houblon. »

L'un des partenaires du Dr. Scherr, David Nieman, professeur au département des sciences de la santé et du sport, de l'Université d'État des Appalaches, a étudié les bienfaits des phénols pour la santé. Il suggère qu'une alimentation riche en phénols contribue à diminuer l'inflammation et à réduire votre risque de contracter des maladies.

D'après le Dr. Nieman, en plus de leurs propriétés antivirales, « les polyphénols ont une structure moléculaire très particulière, qui leur permet de réguler les gènes qui contrôlent l'inflammation. »

Pour être une boisson de récupération efficace, la bière sans alcool doit être formulée correctement, explique le Dr. Ben Desbrow, Ph.D., professeur agrégé et diététicien, de l'université Griffith en Australie.

La bière traditionnelle n'apporte pas suffisamment de glucides ni d'électrolytes pour être bénéfique à votre organisme après le sport, explique le Dr. Desbrow, qui mène des expériences sur des formules qui présenteraient les propriétés bénéfiques d'une boisson réhydratante, sans les effets déshydratants de l'alcool.

Au cours d'une étude de 2013 publiée dans le *International Journal of Sports Nutrition and Exercise Metabolism*, le Dr. Desbrow et ses confrères ont découvert qu'une bière à faible teneur en alcool et enrichie en sel, était plus hydratante que les formules traditionnelles.

Étant donné sa composition d'origine végétale, le Dr. Desbrow et son équipe pensent que la bière à faible teneur en alcool contient des nutriments plus naturels que les autres boissons énergétiques du marché.

« Une bière correctement formulée ne vous fera sans doute pas plus de mal qu'une boisson énergétique », explique le Dr. Desbrow. Une étude de 2015, à laquelle il a également participé, montre qu'une modification de la concentration en électrolytes d'une bière à faible teneur en alcool, a plus d'effet sur la rétention des fluides des athlètes après l'entrainement, qu'une petite modification de sa teneur en alcool.

L'histoire de la bière sans alcool allemande

Bien que la bière sans alcool soit apparue en Allemagne en 1973, le Dr. Scherr souligne que les fabricants ne ciblent les consommateurs soucieux de leur santé, pour la vente de leurs produits sans alcool, que depuis une dizaine d'années.

Une fois l'étude scientifique achevée, le public a commencé à être plus réceptif à la bière sans alcool. D'après Euromonitor International, la consommation de bière sans alcool a ainsi augmenté de 43 % en Allemagne entre 2011 et 2016, alors même que la consommation globale de bière diminuait.

D'après le New York Times, l'Allemagne est le deuxième plus gros consommateur de bière sans alcool, après l'Iran. Il n'est donc pas étonnant que les allemands aient fait de gros efforts pour développer des techniques de brassage afin de perfectionner et de particulariser les saveurs des boissons sans alcool.

Leur travail semble avoir été largement récompensé, si l'on considère le fait que le marché allemand compte aujourd'hui plus de 400 types de bières sans alcool. Voici quelques tactiques commerciales qu'utilisent les brasseries allemandes pour commercialiser leurs bières sans alcool exclusivement en tant que boissons énergétiques :

- La brasserie bavaroise Erdinger présente sa bière de blé sans alcool comme « l'étancheur de soif isotonique pour athlètes »
- La bière sans alcool Heinkeken, baptisée « Heineken O.O » sera mise en vente dans les distributeurs automatiques des salles de sport McFit dans tout le pays
- Les participants à la plupart des grands marathons allemands se voient offrir des bières sans alcool lorsqu'ils passent la ligne d'arrivée, la société Erdinger ayant par exemple fourni 30.000 bouteilles de sa bière « Alkoholfrei » aux arrivants du marathon de Berlin en 2017

Bière sans alcool ou boisson énergétique traditionnelle : quelle est la meilleure ?

Les boissons énergétiques traditionnelles du type Gatorade ont peu de succès en Allemagne. Il est possible que ce désintéressement soit dû à leur forte teneur en sucre.

La bière sans alcool contient moins de sucre que la plupart des boissons énergétiques, et les allemands préfèrent son goût. « Elle est délicieuse et bonne pour le corps », a déclaré Linus Strasser, après avoir terminé sa deuxième descente lors du slalom géant hommes, aux jeux olympiques. « La bière de blé sans alcool, par exemple, est extrêmement saine. »

Le patineur de vitesse allemand, Moritz Geisreiter, explique qu'il buvait de la bière sans alcool qu'il achetait au supermarché, avant d'opter pour une boisson énergétique personnalisée, élaborée par un nutritionniste.

« [La bière sans alcool] est une bonne solution pour ceux qui ne souhaitent pas dépenser plusieurs dizaines d'euros par semaine en boissons énergétiques », a-t-il déclaré au cours d'une interview donnée à l'Ovale de glace de Gangneung, lors des jeux olympiques en Corée du Sud.

En dépit de leurs parts de marché grandissantes et de leur extraordinaire popularité, en particulier aux États-Unis, les boissons énergétiques sont un très mauvais choix. Elles font l'objet d'une publicité exagérée destinée aux enfants et aux adolescents, et présentées comme indispensables, même après une activité modérée. D'après moi, elles font partie des pires boissons qui soient.

Si vous en doutez, jetez un œil sur certains des ingrédients que l'on trouve dans une boisson de marque connue :

Acide citrique	Ester glycérique de résines de bois	Sirop de glucose fructose
Amidon modifié	Phosphate de monopotassium	Arôme naturel
Colorant rouge n° 40	Sel	Citrate de sodium
Sirop de saccharose	Eau	

De nombreuses boissons énergétiques contiennent jusqu'à deux tiers de la quantité de sucre présente dans une portion équivalente de soda. De plus, comme on le voit plus haut, ces boissons aux couleurs fluorescentes sont pleines d'ingrédients toxiques tels qu'arômes et colorants artificiels, et sirop de glucose fructose.

Par ailleurs, les versions basses-calories et sans sucre sont susceptibles de contenir des édulcorants artificiels, qui sont encore pires que le fructose pour votre santé.

L'EAU DE COCO : VOTRE MEILLEURE SOURCE D'ÉLECTROLYTES NATURELS

Même si la bière sans alcool s'est faite une place comme boisson réhydratante, populaire et appréciée des athlètes allemands, notamment ceux qui ont participé aux jeux olympiques cet hiver, je pense que l'eau de coco reste la meilleure boisson réhydratante qui soit.

L'eau de coco est une source bien connue d'électrolytes naturels et bénéficie d'un profil nutritionnel exceptionnel. Elle a d'ailleurs une telle réputation qu'en situation d'urgence, elle était utilisée en intraveineuse, à court terme, pendant la seconde guerre mondiale, pour aider à hydrater les patients dans un état critique.

L’eau de coco est particulièrement bénéfique si vous pratiquez des activités qui font transpirer abondamment. Elle peut se boire pure ou parfumée de jus d'agrumes frais.

En plus de son effet alcalinisant, l’eau de coco possède des qualités nutritionnelles exceptionnelles, dues au fait que les palmiers poussent dans des sols volcaniques riches, et au bord des océans, riches en minéraux. L’eau de coco est :

- Une mine d’électrolytes et de sels minéraux naturels, en particulier du magnésium et du potassium
- Gorgée de cytokines, ou hormones végétales, qui ont des effets anti-vieillissement, anti-cancer et anti-thrombolytiques chez l’homme
- Légère, faible en calories et en sucre, mais agréablement sucrée au goût
- Chargée d'acides aminés, antioxydants, enzymes, acides organiques et phytonutriments
- Riche en vitamines naturelles (en particulier en vitamines B), sels minéraux et oligo-éléments, notamment en iode, manganèse, sélénium, soufre et zinc

L’eau de coco est la meilleure 'boisson énergétique’

Pour la plupart des athlètes amateurs et sportifs occasionnels, les boissons énergétiques sont non seulement inutiles et coûteuses, mais elles peuvent également nuire à votre santé. Très peu de personnes, parmi celles qui consomment ces boissons, en tirent réellement des bienfaits.

En raison du nombre d'ingrédients toxiques qu’elles contiennent, la plupart des boissons énergétiques font plus de mal que de bien. L’eau de coco naturelle, au contraire, ne contient ni toxines ni ingrédients artificiels. (Méfiez-vous toutefois des eaux de coco en bouteille, qui contiennent souvent des additifs malsains).

Si vous faites 30 minutes de sport par jour, d'intensité faible à modérée, ou pratiquez des exercices par intervalle de haute intensité (HIIT), l’eau pure est la principale boisson dont vous ayez besoin pour rester hydraté.

Ce n’est que si vous faites plus de 60 minutes d’exercice, par grosse chaleur ou à un niveau d'intensité extrême, et que vous transpirez abondamment, que vous pouvez avoir besoin d'autre chose que de l’eau pour recharger votre organisme.

Si vous avez besoin d’électrolytes, l’eau de coco vous les apportera. Si vous n’en avez pas besoin, ils ne vous feront certainement pas de mal. Pour restaurer votre équilibre en sodium, vous pouvez ajouter à votre verre d’eau de coco une petite pincée de sel de l’Himalaya.

A votre santé et bon sport …….

Vu sur internet : https://french.mercola.com/sites/articles/archive/2018/04/10/biere-sans-alcool-boisson-de-recuperation.aspx