

C'tu bon ? par Pierrette Bergeron

On me pose souvent la question : « Tel produit est-il bon ? ». J'ai donc décidé d'en analyser un avec vous. Le produit s'appelle Hammer Gel. Mon choix relève du hasard ; il ne faudrait pas penser que j'ai choisi ce produit parce qu'il est mieux ou pire que d'autres.

Description

Le Hammer Gel est fabriqué aux États-Unis. Il est disponible en plusieurs saveurs : banane, chocolat, espresso, orange, vanille et framboise, selon le feuillet à l'intérieur de l'emballage. Celui que j'analyse est à la vanille. C'est un liquide jaunâtre dont la viscosité ressemble à celle d'un sirop. Sa saveur se rapproche de celle d'un sirop de maïs doux, légèrement aromatisé à la vanille ; aucun arrière-goût ne reste en bouche. Il est présenté dans une bouteille de plastique de 20 oz avec un bouchon vissé refermable comportant un bec verseur. Une

pellicule aluminisée scelle le contenu. Un flacon de 5 oz accompagne la bouteille ; le bouchon vissé est muni d'un embout qui s'ouvre et se referme avec les dents (comme la « tétine » d'un bidon de vélo). Il est étanche, quoiqu'un peu difficile à fermer.

Selon les renseignements sur l'étiquette, le produit se conserve à température ambiante, à l'abri du soleil et de la chaleur. S'il n'est pas ouvert, il se conserve un an. Sur le contenant que j'ai depuis la mi-août, la date de péremption est le 11 juin 2002. Après qu'il est ouvert, il est recommandé de réfrigérer pour le conserver de deux à trois mois.

Deux modes d'utilisation sont proposées sur la bouteille :

1. Tel quel dans le petit flacon : commencer à prendre le Hammer Gel après 20 à 30 minutes d'exercice et continuer selon les besoins. Prendre environ 4 oz d'eau avec

chaque portion.

2. Mélangé avec de l'eau : ajouter 1-2 portions de Hammer Gel à un petit bidon d'eau.

Ingrédients : maltodextrines à chaîne longue, eau filtrée, Energy Smart © (jus de fruit, dextrines de grains naturels), vanille, acides aminés (L-leucine, L-alanine, L-valine, L-isoleucine), sorbate de potassium (comme agent de conservation), chlorure de sodium, chlorure de potassium.

Renseignements nutritionnels

Par portion de 2 c. à table (33 g)

Calories : 100

Glucides : 24

Protéines : 0

Matières grasses : 0

Sodium : 14 mg

Quelques mentions apparaissent sur la

bouteille de Hammer Gel : pas de sucre simple, 100 % glucides complexes, carburant à énergie rapide pour athlètes, la compagnie (Hammer Nutrition) garantie que c'est le meilleur carburant que vous pouvez acheter, chaque portion fournira 45-60 minutes d'énergie ferme.

Sur la feuille accompagnant le flacon, on retrouve trois modes d'utilisation du Hammer Gel. En plus des deux décrits ci-dessus, une récupération postexercice est proposée. On y lit que vous pouvez faire votre propre mélange au lieu d'employer une boisson de récupération trop chère remplie de sucres et d'ingrédients artificiels. Utilisez 2-3 portions de Hammer Gel avec 1-2 mesures de Hammer PRO ou une mesure de Hammer PRO SOY . Cette boisson postexercice économique et savoureuse vous fournira 48 à 79 g de glucides et 17,5 à 35 g de protéines.

Analyse

L'acuité des papilles gustatives est accentuée lors d'un exercice ; on goûte plus. Il est donc approprié que la saveur soit atténuée dans une boisson ou un gel énergétique.

L'ajout de glucides est recommandé pour les exercices de plus d'une heure à raison de 30 à 60 g par heure. Donc, une portion de Hammer Gel, contenant 24 g de glucides, peut effectivement fournir de l'énergie pour 45 minutes d'exercice ; le flacon de 5 oz pourrait être suffisant pour au moins 4 heures. Les glucides peuvent être des sucres (glucose ou sucrose (= sucre de table)) ou des maltodextrines. Les maltodextrines goûtent moins sucré que les sucres ; par contre, elles coûtent plus cher. Du fructose (sucre contenu dans les fruits, entre autres) peut être présent, mais il ne devrait pas être le premier ingrédient listé. Le premier mode d'utilisation proposé vise à utiliser le gel à la place d'un aliment solide. Plusieurs sportifs préfèrent ne pas avoir à

mastiquer lors d'un exercice.

Le Hammer Gel peut aussi être dilué pour servir de boisson énergétique. C'est ce qui est visé par le deuxième mode d'utilisation proposé. Lorsqu'une boisson est la source de glucides, la concentration en glucides doit être de 4 à 8 % (g/ml) pour ne pas compromettre l'absorption de liquide. Les maltodextrines, ayant une osmolarité plus faible, peuvent être présentes en concentration plus élevée que les sucres (ex. 8 % vs 6 %). Une à deux portions de Hammer Gel dans un petit bidon donneront une concentration adéquate ($24 \text{ ou } 48 \div 600 = 4 \text{ ou } 8 \%$).

Une boisson de récupération postexercice devrait contribuer à refaire les réserves de glycogène en fournissant 1 g de glucides par kg de masse corporelle par deux heures. Ainsi, une personne de 75 kg (165 lb) aura besoin de 75 g durant les deux heures suivant son exercice. Trois portions de

Hammer Gel fourniront 72 g de glucides au coût de 3,75 \$ (voir coût ci-dessous). Il se pourrait qu'un apport en protéines combiné aux glucides contribue à mieux refaire les réserves de glycogène. La proportion à recommander n'a pas encore été établie avec certitude. Une portion de 500 ml de lait au chocolat (fait avec du Quick ©) fournira 66 g de glucides et 18 g de protéines à un coût moindre. Il est à remarquer que le Hammer Gel contient un additif, le sorbate de potassium, et qu'il n'est pas spécifié si la vanille est de type artificiel.

Les fruits contiennent du fructose et du glucose qui sont des sucres simples. Donc, le produit ne contient pas seulement des glucides complexes, comme c'est indiqué sur l'étiquette. Pendant l'exercice, les sucres simples, comme le glucose (une molécule) et le sucrose (deux molécules), ne stimulent pas la sécrétion d'insuline comme au repos.

Les acides aminés peuvent être utilisés

comme source d'énergie, surtout lorsque l'apport en glucides et en graisses est insuffisant. Toutefois, ils ne fournissent pas l'énergie rapidement. Donc, ils ne sont pas très utiles durant l'exercice. De plus, ils contribuent également à augmenter le coût d'un produit. Le rôle des acides aminés à chaîne ramifiée, comme la leucine, l'isoleucine et la valine, dans la prévention de la fatigue résultant des modifications au niveau du système nerveux central lors d'un exercice d'endurance, n'a pas été prouvé scientifiquement.

Le chlorure de sodium est le nom scientifique du sel de table. Selon l'avis de l'American College of Sports Medicine sur la question de l'hydratation, pendant les exercices de plus d'une heure, l'ajout de sodium est recommandé en concentration de 50 à 70 mg par 100 ml, pour rendre la boisson plus agréable et promouvoir la rétention des liquides. Deux portions de

Hammer Gel fournissent 28 mg de sodium. Cette quantité, diluée dans 600 ml, n'aura pas d'effet significatif.

Coût

Le prix indiqué sur la bouteille de Hammer Gel est 24,99 \$. Puisque 2 c. à table équivalent à une once, on aura 20 portions au lieu des 26 indiquées sur l'étiquette.

Chacune reviendra à 1,25 \$ ou à 0,05 \$ par g de glucide. En comparaison, le sirop de maïs revient à moins 0,01 \$ (en fait 0,004 \$) par g de glucide. Alors, ce seront les préférences et les budgets personnels qui influenceront la décision d'achat.

Mais, n'oubliez pas qu'il faut toujours essayer un nouveau produit en entraînement et ne jamais le prendre pour la première fois lors d'une compétition, au risque de contreperformer.

Octobre 2001

