

FACE SUIC | SPORT & SANTÉ AU NATUREL

BOISSONS ÉNERGÉTIQUES BIEN OU BIEN ?

L'eau seule emportant plus qu'elle n'apporte au corps pendant l'effort, dès que l'effort dépasse une heure, elle ne suffit plus à votre hydratation, les boissons énergétiques ont donc logiquement le vent en poupe. On glisse sur les diverses boissons en poudre qu'on trouve sur le marché, a fortiori si elles ne sont pas bio. Dextrose, fructose et autres extraits, on vous a déjà expliqué le souci. En attendant d'en dénicher une qui soit bio et constituée de produits naturels non extraits, la meilleure option pour s'hydrater pendant l'effort reste de consommer... Devinez quoi : des fruits ! Des fruits aqueux ce coup-ci, qui contiennent de 75 à 90% d'eau (privilégiez les moins acides, pommes, poires, cerises, raisin, figue, melon) consommés seuls (sinon bonjour la digestion !) et en quantité raisonnable qui vous apporteront toute l'eau vitale dont vous avez besoin pendant l'effort. Quelle que soit la préparation, le plus important pour une bonne hydratation : utiliser si possible une eau de qualité, qui devrait idéalement être vivante et aussi peu polluée et minéralisée que possible. Et ce n'est pas l'eau du robinet ni même les eaux en bouteilles qui vont vous y aider... Tout le monde n'ayant pas une source à proximité ou l'envie d'aller courir avec des fruits dans sa banane, on a trouvé une alternative intéressante, Mémé, une boisson hydratante qui possède quelques atouts.

SUR INTERNET

BE-KIND www.be-kind.com	VOYAGER www.felien-nutrition.com
CLIF BAR www.clifbar.fr	TARACHING www.taraching.fr
OVERSTIMS / GARDSPORT www.overstim.com	BAOUA www.baoua-organic-nutrition.com
FEED www.feedsmarfood.com	MÉMÉ www.meme-sport.com

MÉMÉ

Matcha & Eau de Bouleau

APRÈS

33 cl - 3,40 euros

Ingrédients : Eau de bouleau (97%) et sucre de raisin récoltés en France, thé vert Matcha (0,5%) importé de la région de Kyoto au Japon. 100% bio.

Sur l'étiquette

Les boissons Mé-Mé sont bio et élaborées en France, à base de thé vert Matcha, d'eaux végétales ou de sources et de sucre de raisin. Idéales pour booster et détoxifier l'organisme avant, pendant et après une séance de sport. Très peu sucrées, sans conservateur ni additif. Dans sa version hydratante / récupération à l'eau de bouleau, elle favorise l'élimination rapide de l'acide lactique.



L'avis du Naturopathe Vegan

« Attention, goût très prononcé ! Ceux qui aiment le thé vert et son amertume apprécieront sûrement, les autres un peu moins (la Mémé version endurance et son goût de menthe sera plus classique avec un côté très rafraîchissant, ndr). Seulement 3 ingrédients, tous bio et aux origines connues, ça c'est pas mal ! Le Matcha c'est de la puissance très active, pas besoin d'en mettre beaucoup ; l'eau de bouleau est très intéressante, c'est top. Mais le top du top c'est de l'extraire soi-même ! »

• Les +

L'utilisation de sucre de raisin en quantité raisonnable. Composé à 95% de fructose, sucre lent naturel, il est facilement assimilable et bénéficie d'un index glycémique faible, c'est un des moins pires (comparé à celui consommé avec le fruit) pour le sport !

Grâce à sa teneur élevée en électrolytes et micronutriments, l'eau de bouleau remplace allègrement nombre de boissons isotoniques !

• Les -

RAS, l'emballage est recyclable (mais constitué d'une feuille de plastique à l'intérieur en contact avec les aliments).

L'avis du Naturopathe Vegan