

PRODUITS ENERGETIQUES ET RESPECT..

Les produits énergétiques de l'effort constituent un commerce florissant actuellement. À tel point que de nombreux sportifs mettent la charrue avant les boeufs, oubliant que **ces produits ne peuvent rien pour nous sans un entraînement de qualité**. Ainsi, le coureur qui n'a pas fait de fractionné a toutes les chances de ne pas supporter l'effort de compétition même avec le dernier modèle de gel énergétique ; le coureur qui ne s'est pas entraîné au rythme de compétition ne peut pas compter sur les produits énergétiques pour éviter le coup de pompe après une heure au dessus de ses pompes, justement, etc.

Bref, il faut s'entraîner correctement, les produits énergétiques étant, dans ce cadre-là, un appoint intéressant, notamment pour limiter la déplétion glucidique à l'entraînement et éviter une fatigue excessive par utilisation des protéines pour la fourniture énergétique.

Les produits énergétiques voient parfois leur image assombrie du fait même des arguments qu'ils mettent en avant pour se valoriser. Ainsi, certains discours publicitaires voudraient nous faire croire qu'avec certains produits énergétiques, on va plus vite? Bel exemple avec l'appellation "Coup de fouet" déposée et protégée par Overstim's. Ce genre d'appellation laisse à penser qu'après avoir pris une dose de "Coup de fouet", on va accélérer. **La proximité avec l'effet d'un produit dopant saute aux yeux**. Mais, dans ce cas, le produit n'est pas dopant. C'est donc **un coup marketing**, qui attire certains consommateurs? et en repousse d'autres, comme moi, qui n'apprécie guère les discours excessifs. D'autant que ces "Coup de fouet" ne m'ont jamais réussi, comme s'ils étaient trop dosés en sucre. Ils ont plutôt **tendance à provoquer chez moi une hypoglycémie réactionnelle**. Et je ne suis pas le seul à avoir ressenti cela, loin de là.

D'autres démarches me semblent plus prometteuses. Ainsi, Isostar met actuellement en avant une charte éthique (Isostar Contract?) qui met en avant le fait que tous les produits de la marque sont garantis non dopants. Les ingrédients sont testés pour être certain qu'aucun d'entre eux ne puisse poser un problème en regard de la législation antidopage. Je trouve cela intéressant dans la mesure où cela contre, en quelque sorte, le discours excessif de certaines marques qui voudraient donner l'impression qu'avec leurs produits énergétiques on va se "dépasser"? Atteignons nos limites sans les dépasser, c'est plus sain!

Autre démarche intéressante, chez Punch Power cette fois : la marque développe une gamme de produits étiquetés "Agriculture Biologique". À ma connaissance, c'est la seule marque à faire cela. Dans notre monde dominé par la culture intensive, où les sols sont agressés (tués?) par les pesticides, fongicides, herbicides? Il est rassurant de voir que des gens se préoccupent à la fois d'effort sportif et de respect de l'environnement. Acheter ce genre de produit pousse à faire pression pour des méthodes de production plus saines.

Nous savons tous qu'il existe encore beaucoup de chemin à parcourir pour aboutir à un mode de vie plus respectueux de l'environnement. Ainsi, lors d'une discussion avec une nutritionniste d'une marque de produits énergétiques où celle-ci me vantait **le côté pratique d'une "topette" énergétique**, elle m'a dit cela : **"Il suffit d'enlever l'opercule, de boire le contenu et de jeter la dosette en plastique"**. Je lui ai demandé de revenir sur la fin de sa phrase! Les fabricants devraient, dans leurs publicités, insister sur la nécessité de ne pas jeter les emballages dans la nature. Savez-vous que les emballages plastiques tuent ou rendent malades un grand nombre d'animaux chaque année? En effet, ces animaux (par exemple attirés par les restes de produit sucré dans la dosette) mangent parfois ces emballages et ne les digèrent pas.

J'en conclus qu'en plus d'une démarche éthique "antidopage" et une démarche "Agriculture Biologique", une autre démarche intéressante, pour les fabricants de produits énergétiques, serait de concevoir des produits dont on pourrait manger l'emballage en même temps que le produit, donc dont il ne resterait rien quand on les aurait consommés. Ainsi on ne risquerait pas de jeter un résidu par terre. Voilà un beau projet pour qui voudra bien s'y atteler, avec des arguments marketing et écologiques solides? Au boulot!