

## **Question : que penser des boissons énergétiques du commerce ?**

A défaut d'apporter une réponse officielle de la CoMed ou du SSF, je peux apporter quelques réflexions personnelles aux divers messages concernant le soutien diététique du spéléo...

En premier lieu, et pour commencer par la conclusion, une supplémentation en quoi que ce soit (et Dieu sait si on en a inventé dans le domaine...) ne remplacera jamais une hygiène de vie et d'alimentation normale!!! Voilà c'est dit!!

Si vous êtes pressés vous pouvez passer au message suivant!

J'en vois quelques uns qui veulent rester,... alors je continue.

Bon je sais que je vais me faire des ennemis sur ce coup là, mais une bonne hygiène c'est, dans les grandes lignes:

- un sommeil de qualité en quantité suffisante (7-8h/nuit et je dis bien de nuit... c'est à dire entre 23h et 7h...)

- une hydratation correcte: 1,5 l d'eau plate par jour (et je dis bien d'eau et plate...), pour un individu ayant une activité normale en climat normal (température et hygrométrie)

- un équilibre calorique adapté à la dépense (eh oui la bouffe c'est prévu pour ne remplacer que ce qu'on dépense, n'en déplaie aux hédonistes forcés...)

- un équilibre nutritionnel correct: glucides, protides et lipides (la fameuse règle du 421 GPL, adaptée à l'effort sportif), mais aussi apport d'oligoéléments et vitamines.

- ce qui n'interdit en tant que tel aucun petit plaisir, mais avec comme vous le devinez tous... une modération tout ce qu'il y a de plus modérée...

- pour la spéléo: en plus de ce qui précède une bonne préparation (entraînement technique et personnel), un objectif raisonnable, une bonne gestion de l'exploration, une surveillance discrète et mutuelle de ses collègues (eh oui la spéléo est un sport collectif où chacun doit se sentir responsable des autres, du moins c'est comme ça que je vois les choses...

Une fois assénées ces quelques vérités, tordons le cou à quelques dérives...

- l'alcool...non! Et l'eau ferrugineuse c'est imbuvable... L'alcool provoque une perte de chaleur secondaire à son absorption (donc l'effet contraire au but soi disant recherché) et divers autres troubles sur lesquels je ne m'étendrai pas (rappelez vous la fabuleuse recette de la dinde au whisky...!!)

- le Coca: très bonne boisson, utilisée effectivement en médecine, la caféine ayant un petit côté stimulant (mais vraiment petit). Son apport sucré, s'il est épouvantablement catastrophique en hygiène alimentaire, peut être intéressant en recharge glucidique. Mais bon, se trimballer du coca dans les kits c'est pas très évident... Et puis en cas de coup de pompe mieux vaut une boisson chaude (thé, café, soupe) qu'une boisson froide.

- le sel: la mode de le recommander me semble justement passée de mode! C'est déjà difficile à boire de toute façon, et puis nos réserves de sel (NaCl) sont largement suffisantes pour un effort même soutenu. Il peut encore être utilisé dans des cas très

spéciaux d'efforts de très longue durée en milieu très chaud. Bref c'est plus de la spéléo, c'est du raid de survie en Afghanistan...

- les boissons énergétiques n'apportent finalement rien de bien intéressant face à un apport équilibré... Et le coût revient d'un peu de sucre, de sel et d'un arôme dilué dans de l'eau, ça fait cher le litre!!

- le café: certes il a un petit côté stimulant, mais l'abus va provoquer plein de problèmes, entre autres sur le plan sportif, une accélération du rythme cardiaque (tachycardie pour les amateurs) tout à fait préjudiciable au rendement cardiaque à l'effort.

- le tabac: que dire sur son évidente nocivité, si ce n'est plusieurs pages de désastres annoncés... et bien sûr sans aucun intérêt pour une pratique sportive digne de ce nom!

- je ne ferai que citer pour mémoire, les amphétamines, et toutes les autres substances qui font la une des journaux et le quotidien des autres fédérations sportives (suivez mon regard qui va dans toutes les directions...) et qui n'ont bien sûr aucun intérêt en spéléo... sans compter les dangers qui y sont liés, y compris en spéléo pour les acharnés qui voudraient quand même y goûter...

- l'homéopathie: alors là c'est vraiment pas ma tasse de thé... si certains veulent en avaler, finalement cela leur donnera toujours un petit apport sucré... car il n'y a pas grand chose dedans à part ça, les dilutions successives des vrais médicaments homéopathiques ne retrouvant plus aucune molécule dans ce qu'on absorbe... Et puis c'est toujours absorber un produit artificiel alors qu'une bonne prévention aurait éliminé tout problème!

Allez,... sur ces hautes considérations, videz vos cendriers, arrêtez de remplir vos verres, allez vérifier vos kits, et merci pour les deux ou trois qui ont suivi jusqu'au bout...!!! Et bonne spéléo à tous!

Jean-Pierre Buch  
médecin SSF 30