

## **Nutrition Judo : Peut-on boire du Soda ?**

**Beaucoup de judokas consomment des sodas avant, pendant ou après l'effort. Bien que répandue, cette pratique n'est pas adaptée au judo. Explications.**

- La première raison est que ces sodas sont le plus souvent gazeux et peuvent donc être mal tolérés au niveau gastrique et digestif lors de l'effort.

**Règle n°1 : Une boisson de l'effort doit être non gazeuse.**

- La seconde raison est que ce type de sodas contient de très fortes quantités de sucre ajouté. La concentration moyenne en sucre de ces boissons est comprise entre 120 et 140 grammes par litre, ce qui est beaucoup trop élevé. Il y a, certes, apports de calories, mais cet excès de sucre nuit à l'absorption intestinale de l'eau et donc à la réhydratation. De plus, consommer ces boissons avant l'effort peut provoquer chez certains sportifs, une hypoglycémie réactionnelle (encore appelé effet Somogyi).

**Règle n°2 : une boisson de l'effort doit contenir entre 40 et 80 grammes de sucre par litre dans la plupart des cas d'utilisation.**

- La troisième raison, souvent moins connue, tient au niveau d'acidité de ces sodas. Pour ce qui concerne certaines boissons gazeuses bien connues au goût de cola le pH (niveau d'acidité) est inférieur à 3, ce qui est très acide...