Sports

À l'arrivée du Marathon de Lausanne, oubliez la chope de bière, buvez du lait!

Régénération après l'effort Certains breuvages contribuent à une meilleure récupération après une longue course. Attention, il existe de grandes différences entre les idées reçues et la réalité.

Pierre-Alain Schlosser

Pendant une épreuve comme le Lausanne Marathon, on s'encourage comme on peut. Certains prévoient un bon repas entre amis, une fois l'arrivée franchie. D'autres se motivent en visualisant une bière bien fraîche comme récompense. Ça tombe bien! Il paraît que le houblon est excellent pour la récupération. Lors du récent Marathon de Berlin, les finishers avaient l'occasion de se ravitailler avec de la bière sans alcool. Est-ce un bon plan pour la récupération ou un habile plan marketing? Nous avons voulu en avoir le cœur net.

Mauvaise nouvelle: la bière alcoolisée est à éviter. «Ce n'est pas interdit, évidemment, modère la Dre Maaike Kruseman, diététicienne responsable de MK-Nutrition. Si c'est pour célébrer, pourquoi pas. Mais si l'objectif de la boisson est d'améliorer la récupération, on laisse tomber l'alcool.» La raison est double: l'éthanol bloque la vasopressine, l'hormone antidiurétique. Conséquence: on urine davantage et on se déshydrate. En plus, l'alcool entrave la synthèse des protéines musculaires, essentielles pour réparer les fibres mises à mal par des milliers d'appuis.

Pour la petite histoire, Emil Zatopek est devenu champion olympique du marathon en 1952, en revendiquant boire régulièrement de la bière comme «boisson isotonique». Remarquez, il consommait aussi des oignons et de l'ail cru, ainsi que du jus de cornichon…

Sebastian Pucher/AFP

Au Marathon de Vienne, la cérémonie du podium se déroule avec de la bière (sans alcool). Pas sûr que le message envoyé soit pertinent.

Le coca mieux que la bière

Reste la blonde sans alcool. Mais là encore, au risque d'en décevoir quelques-uns, tant cette boisson ne fera pas votre bonheur! «Pourquoi pas», concède Maaike Kruseman. Mais avec deux bémols. D'abord, «sans alcool» ne signifie pas zéro alcool. En Suisse, jusqu'à 0,5% vol. est autorisé. «Cela reste une boisson. Elle hydrate, comme d'autres, observe la spécialiste. Mais elle n'offre pas plus d'intérêt que les autres. Sur le plan physiologique, on peut faire plus efficace.»

Figurez-vous que le coca coche plus de cases en termes de bénéfice pour la récupération que la bière sans alcool. Préférez sa version classique au zéro. Mais comment le coca peut-il aider le marathonien après l'effort? De deux façons. Premièrement, grâce au sucre qu'il contient et qui améliore l'absorption, en relevant légèrement l'osmolarité. Deuxièmement, parce qu'il reconstitue des réserves de glycogène bien entamées par l'effort du marathon. D'ailleurs, lors de certaines courses, notamment des trails, on peut en voir sur les tables de ravitaillement. «Quand on a couru un marathon, franchement, on a le droit de se faire plaisir en buvant ce qui nous donne envie: coca, Rivella, etc. Pour boire assez», conseille la diététicienne.

«Toute une course à l'eau claire, ce n'est pas du tout bon pour l'hydratation. Cela peut même poser des problèmes d'hyperhydratation.»

Dre Maaike Kruseman
Diététicienne responsable de MK-Nutrition

L'objectif de la boisson de récupération est de réhydrater le corps, soit avec du sucre, soit avec des électrolytes. «Le bouillon, typiquement, apporte des électrolytes, affirme notre experte. Il ne faut pas qu'il soit non plus trop salé. Mais ça, ça marche bien. Il y a aussi le jus de tomate, riche en potassium. Il contient également du sodium, un peu de sucre et des glucides.»

Les bienfaits du lait

Mais après un marathon, qui est la championne des boissons de récupération? On vous le donne en mille, le lait coiffe tout le monde au poteau. «Il y a tout dans le lait, assure notre interlocutrice. Du lactose, des protéines, un peu de matière grasse, du sodium, du phosphore et des sels minéraux. Des expériences ont montré qu'en termes de capacité d'absorption, le lait gagne vraiment haut la main par rapport à d'autres aliments.»

Et si vous pensiez que l'eau était la meilleure boisson de récupération, vous faites fausse route! L'eau peut être utilisée pour «diluer» les aliments (pâtes de fruits, gâteaux sport, sucres de raisin) pour une meilleure absorption. «Mais toute une course à l'eau claire, ce n'est pas du tout bon pour l'hydratation, assure Maaike Kruseman. Cela peut même poser des problèmes d'hyperhydratation.»

À force de trop boire, certains coureurs lents qui perdent peu de liquide durant l'effort ont en effet développé un œdème pulmonaire ou cérébral, entraînant dans certains cas la mort. «Il s'agit de coureurs ayant appliqué aveuglément la règle très stricte de boire autant que possible, atteste Maaike Kruseman. Le corps n'arrive alors plus à absorber tout ce liquide. Et comme c'est de l'eau qui n'a pas la bonne osmolarité, elle va s'échapper dans les tissus, va faire gonfler les tissus et créer des œdèmes.» D'un point de vue médical, une hyperhydratation est même plus compliquée à rattraper qu'une déshydratation.

Potion de récupération

Durant la course, mieux vaut se diriger vers des boissons isotoniques. Ou alors préparer soi-même sa potion magique: de l'eau avec une tombée de sirop et une pincée de sel. Cette solution économique fera parfaitement l'affaire.

Et avant la course? Une demi-heure avant le départ, il n'est pas rare de voir des athlètes confirmés se balader avec un thermos. À l'intérieur duquel se trouve du café. La prise de caféine peut-elle engendrer un danger cardiaque? Maaike Kruseman se veut rassurante. «La caféine est un dopant qui se trouvait sur la liste des produits interdits jusqu'en 2004. Il s'agit d'un produit ergogène qui améliore la performance. Le café, en boisson, en shot, en gomme à mâcher ou dans des gels, enlève un peu la sensation de douleur. Une caractéristique appréciable sur la fin d'un marathon. En plus, on observe une amélioration du métabolisme du glucose. C'est comme si on améliorait un peu le flux du carburant vers notre moteur.» Mais attention, mieux vaut tester la prise de caféine à l'entraînement. Le café peut entraîner des soucis de digestion incompatibles avec un marathon.

Quant aux boissons énergisantes, celles-ci ne sont pas conseillées. «Il y a certes de la caféine, mais on trouve aussi de la taurine et d'autres substances qui peuvent entraîner des palpitations, une augmentation de la tension artérielle et poser différents problèmes, intervient Maaike Kruseman. Ces boissons sont absolument déconseillées dans le cadre du sport.»

Pour résumer, à l'arrivée du marathon, buvez une bière si cela vous procure du plaisir. Et poursuivez avec des boissons lactées pour vous refaire une santé de marathonien.

Quid de la fin des gobelets?

Bientôt la fin des gobelets dans les marathons? Savoir quoi boire lors d'un marathon est une chose. Savoir comment boire en est une autre. En 2026, le Marathon de Paris a décidé de proscrire les gobelets jetables aux ravitaillements, pour des raisons écologiques. Jusqu'à présent, quatorze ravitaillements jalonnaient le parcours des 42,195 km parisiens. Multipliez cela par 56'950 participants et vous comprendrez le souci des organisateurs. D'autant plus que certains prennent deux gobelets, un pour boire, l'autre pour rafraîchir la nuque ou la tête. À ce rythme, on n'est pas loin du million de verres en carton jetés sur tout le trajet.

Dès le 12 avril 2026, Paris renonce à cette façon d'agir, mais l'organisation mettra en place un système de fontaines. Il s'agit souvent de tuyaux munis de robinets sur lesquels on presse pour faire jaillir l'eau. Les bénévoles aideront les coureurs à remplir leur contenant, à savoir des flasques, gobelets ou autres gourdes que chaque participant prendra avec lui ou elle. Un système déjà éprouvé dans les trails et qui fonctionne très bien. «On veut être le bon exemple. Demain, le contenant pour s'hydrater devra faire partie de l'équipement du coureur. Une flasque de 350-400 millilitres sera remplie en 1,5 ou 2 secondes», indique à «Ouest-France» l'organisateur de l'épreuve, Thomas Delpeuch, directeur des épreuves grand public chez Amaury Sport Organisation (ASO).

Si cela peut s'apparenter à une nouvelle contrainte pour certains, cette solution offre tout de même un avantage. Les points d'hydratation seront placés tous les 2 à 2,5 kilomètres à partir du 21e km. Pour l'instant, cette solution n'est pas envisagée en Suisse, mais cette nouvelle façon de procéder pourrait bien donner des idées aux organisateurs d'ici.