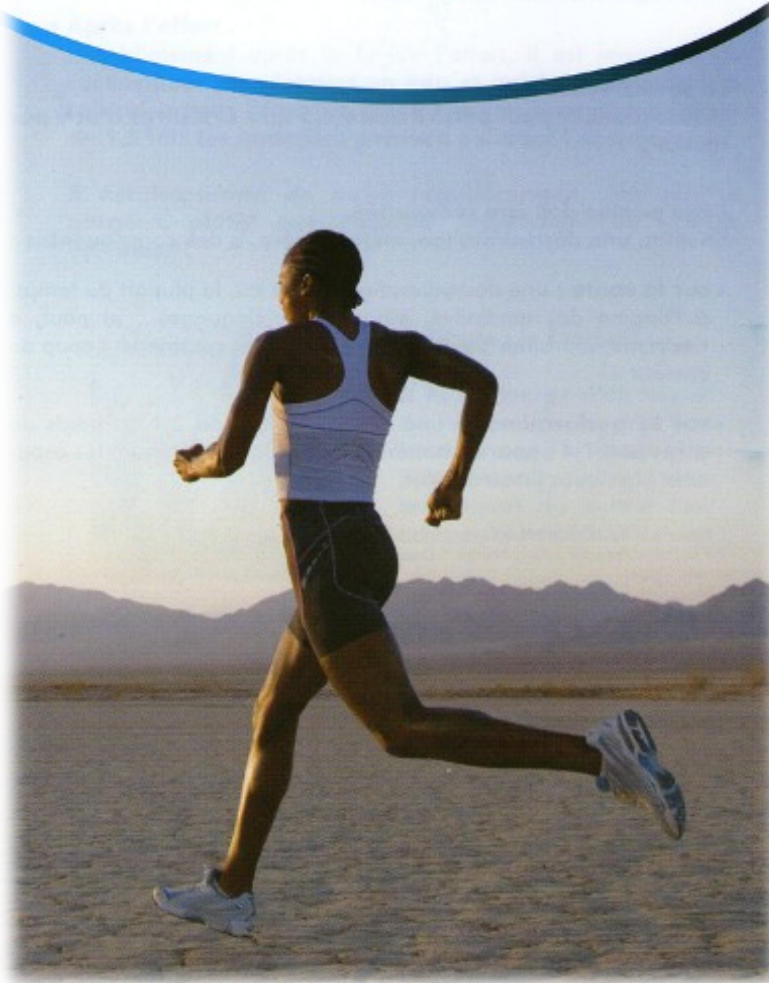


Critique de document.

Nutrition

**Tout savoir
sur les boissons
pour le sport**





1° Présentation du support :

Il s'agit d'un petit document flyer coloré et animé d'images, sur « tout savoir sur les boissons pour le sport ». Il a été rédigé en 2011 par la marque Powerade®, une marque déposée par :

The Coca-Cola Company

Cible :

Ce document pourrait être distribué dans les magasins de sport ainsi que les clubs de musculation et de fitness afin de sensibiliser les sportifs amateurs et professionnels à la bonne hydratation.

Résumé :

Ce flyer prend en compte l'état physiologique d'un sportif et les nutriments nécessaires au bon fonctionnement de l'organisme pendant l'effort.

En effet, il détaille les éléments essentiels comme l'eau, les glucides, le sodium, et leurs fonctions dans l'organisme dans le cas d'un effort.

Enfin, des conseils d'hydratation (avant, pendant et après l'effort) et un questionnaire sont proposés dans le document.

Intérêt/potentiel :

- Sensibiliser les sportifs professionnels et amateurs à la bonne hydratation
- Potentiel : permet d'accompagner les sportifs et de les aider à enrichir leurs connaissances.



2° Points forts :

Présentation :

- Document petit, couleur attrayante bleue comme de l'eau de boisson
- Titres permettant de cibler les points qui nous intéressent
- Document pouvant être mis en salle d'attente facilement
- De premier abord, document n'étant pas destiné aux sportifs de haut niveau mais seulement aux sportifs (tout court), peut donc toucher de nombreuses catégories de personnes

Contenu :

- Très explicatif, même sans être sportif on comprend le document
- Document nous expliquant tout de même l'importance de l'hydratation
- Conseils même pour les non-sportifs comme par exemple : « ne pas attendre d'avoir soif pour boire, lorsqu'on a soif on est déjà déshydraté »
- Mots simples par exemple explication de ce que signifie les glucides (glucose/sucre)
- Explication de l'importance de bien compenser les pertes
- Quelques conseils pour les sportifs sur comment bien s'hydrater avant une compétition par exemple

Suppléments :

- Un questionnaire mis à disposition pour pouvoir vérifier ses connaissances
- Site internet indiqué afin d'avoir des informations supplémentaires



3° Points faibles :

- Pour les connaisseurs, toute la première partie n'est pas très intéressante car ils savent déjà quoi faire
- Publicité pour les boissons Powerade : → concepteurs du document donc ce n'est pas étonnant
- Les sportifs de haut niveau n'apprennent pas beaucoup de choses en lisant ce document selon nous
- Document davantage pour les personnes voulant s'investir plus intensément dans le sport que pour les sportifs de haut niveau eux-mêmes
- Document très commercial
- Composition détaillée → 95% d'eau : prix très onéreux pour de l'eau

le sodium : pour contribuer à l'équilibre hydrique et favoriser l'absorption de l'eau et des glucides.
La consommation d'une boisson pour le sport aide à soutenir les efforts qui se prolongent au-delà d'une heure et facilite la récupération.

Powerade équipe votre corps

La gamme Powerade est une gamme de boissons pour le sport (boissons diététiques de l'effort) dont la composition répond aux recommandations européennes sur les boissons pour le sport.

La gamme Powerade se décline en 4 goûts fruités pour vous aider à vous hydrater et pour vous rafraîchir avec plaisir. Les qualités gustatives et la couleur de la boisson peuvent influencer les quantités bues à l'effort. Ainsi, des études^{4, 5} ont montré que la consommation de boissons pour le sport aromatisées, et appréciées par les sportifs, permet d'augmenter les quantités bues par rapport à l'eau seule de 45-50% et donc de réduire la déshydratation à l'effort.

⁴ Comité Scientifique pour l'Alimentation Humaine (SCF, 2001) / Agence Nationale de Sécurité Alimentaire (ANSES).
⁵ Wilk B and O Bar-Or. Effect of drink flavor and NaCl on voluntary drinking and hydration in boys exercising in the heat. J Appl Physiol 80:1112-1117, 1996.
⁶ Hubbard RW, Sandick BL, et al. Voluntary dehydration and alliesthesia for water. J Appl Physiol 1984; 57:868-875

POWERADE
contient
95%
d'eau

1 bouteille
de 50 cl
apporte
82
kcal



POWERADE

- Possibilité de se préparer soi-même une boisson de ce type très facilement et à moindre prix
- La source première est www.powerade.fr, il aurait été judicieux de mettre en avant le site internet www.mangerbouger.fr

