

Une petite bière après le [sport](#) ne fait pas de mal... aux papilles et à la 3ème mi-temps ! Après l'effort comme un match de tennis, de rugby, football (en fait quasiment tous les sports collectifs) ou encore après un footing entre copains, on cherche tous un peu de réconfort. Et hop, on se dit souvent : « Pourquoi pas une petite bière pour récupérer ? ». **Mais on peut se poser la question : la bière fait-elle récupérer ?** Chose moins sûre, car si elle est synonyme de bonne humeur et de convivialité, cela pourrait jouer en la défaveur du sportif ce qui n'est pas l'image que certains ont ;-). Alors, **la bière et le sport font-ils un bon mélange ? Est-ce un mythe ou une réalité ?** Je vous éclaire.

Bière, sport et nutrition

La bière contient du maltose qui régénère les stocks de [glycogène](#) après l'effort en récupération. En effet, elle contient une grande part de glucides, qui, à première vue, est nécessaire pour la régénération glycogénique (glycogène du foie et des muscles). Cela est exact, mais l'organisme peut aller les chercher ailleurs. En effet, le pain, les pâtes, le riz, le maïs, la semoule, la pomme de terre, la patate douce, le miel... apportent de manière principale ces fameux « sucres » à visée récupératrice.

En parallèle, la bière contient, certes, des vitamines du groupe B (B6 et B12), des minéraux avec un peu de magnésium et de potassium ainsi que quelques acides aminés, **mais le sportif ne doit pas se cacher derrière cela** comme le feraient certaines personnes avec le chocolat noir pour le magnésium ou encore le vin pour les polyphénols, sachant que l'on peut trouver les mêmes vertus dans d'autres aliments... ☺

Bière, sport et hydratation

La bière déshydrate le corps, ce qui va à l'inverse des besoins immédiats du sportif qui doit chercher à s'hydrater correctement pour assurer le bon fonctionnement cellulaire. Sans [eau](#), pas de bonne récupération, pas de bonne mise en réserve de glycogène (1g de glycogène nécessite 3g d'eau pour être stocké) et pas de reconstruction optimale des fibres musculaires lésées par l'activité sportive. On augmente donc le délai de récupération pour la prochaine séance à venir, ce qui favorise une baisse progressive du rendement au cours de la saison. **Préférez ainsi à la bière une boisson de récupération type boisson de récupération maison.**

Il ne faut pas oublier qu'une bière, ça reste d'abord de l'alcool. En effet, **si la bière, comme la majorité des boissons alcoolisées, contient plus de 90 % d'eau, elle déshydrate.** Faire un effort comme courir donne déjà soif et crée un déficit en eau. Même avec une bonne hydratation au cours de l'effort, qui de plus est intense et de longue durée, on ne rattrape qu'aux environs de la moitié les besoins directs en eau. Ainsi, je préconise, de toujours boire le double de volume en eau lorsqu'un sportif consomme une bière. **Exemple : pour 25cl de bière, on doit boire 0,5l d'eau en parallèle.**

De plus, **la bière, par son aspect gazeux, peut perturber un peu plus la digestion sur un organisme qui a mis à mal son système digestif.** Les causes de ces [troubles digestifs](#) sont nombreuses : [déshydratation](#), ischémie intestinale, mécaniques (rebond des organes, vibrations, chocs... notamment au niveau des courses), hyperconcentration de la prise alimentaire à l'effort, notamment en glucides (boisson énergétique, barre énergétique, gel énergétique, ...).

Conclusion sur la bière et le sport

Si nombre de bienfaits sont attribués à la bière, gare aux idées reçues car ce n'est pas pour ça qu'elle s'avère être un bon élément pour la récupération. C'est un discours trompeur ! **La bière n'est pas idéale après un effort et encore moins avant et pendant. Un intermédiaire reste la bière sans alcool** (le titre alcoolique d'une bière sans alcool ne doit pas dépasser 1,2% Vol., la majorité faisant aux alentours de 0,4% Vol.) qui aurait les avantages sans les inconvénients (notamment la déshydratation). ☺

Nicolas AUBINEAU

Dietéticien Nutritionniste du sport et en clinique