Le sel n’augmente pas les performances des athlètes de fond

Zitouni IMOUNACHEN - 2015-04-21 08:04:13 - Vu sur pharmacie.ma

Des chercheurs américains ont réalisé une étude pour vérifier l’intérêt des suppléments de sodium à base de comprimés de sel ou des suppléments d’électrolytes dans l’amélioration des performances des athlètes.

Les scientifiques de l’Université de Saint-Louis, dans le Missouri, ont mené une étude en double insu auprès de 11 athlètes pratiquant des sports d’endurance. Les athlètes ont été invités à effectuer deux heures d’activité physique de fond, à 60 % de la réserve de fréquence cardiaque, puis à se prêter à un test de performance. Chaque athlète a accompli les séances d’exercice à deux reprises, en recevant 1 800 milligrammes de supplément de sodium lors d’une séance et un placebo lors de l’autre séance.

L’exercice a conduit à la transpiration de deux litres de sueur. Le sodium n’a cependant eu aucune influence sur la thermorégulation. Tant le taux de transpiration, que l’effort perçu, le stress thermique, la dérive cardiovasculaire, la température cutanée et la déshydratation n’ont montré aucune différence significative.

L’auteur de l’étude, Edward Weiss souligne qu’un apport modéré de sel est raisonnable et nécessaire, car de grandes quantités pourraient avoir des effets préjudiciables pour la santé. Il recommande donc la prudence lors de l’utilisation de suppléments de sodium.