



EN DIRECT DE
Zatopek

Le 1^{er} Magazine Running & Santé Belge et Luxembourgeois



Tous les trois mois, le magazine Zatopek fait la démonstration qu'on peut parler de course à pied de façon surprenante, instructive, drôle et même émouvante quelquefois.

À découvrir absolument pour tous ceux qui sont déjà coureur. Et tous ceux qui ambitionnent de le devenir.

Auprès de ma blonde

LA BIÈRE A LA COTE AUPRÈS DES COUREURS.
MAIS QU'EST-CE QUI EXPLIQUE CETTE APPÉTENCE
POUR UNE BOISSON QUI EST TOUT SAUF DIÉTÉTIQUE ?

Cet été, un petit sondage fut réalisé auprès des utilisateurs de Strava, une application communautaire dédiée aux cyclistes et aux coureurs. À la question: "Quelle est votre boisson ou aliment préféré?", la bière arrivait largement en tête avec 102.033 votes devant le café (32.609) et les pizzas (24.788).

Ce résultat pour le moins étonnant a intrigué la rédaction du magazine *Zatopek* qui, dans son dernier numéro, publie un large dossier sur la question (*). On y trouve des choses très étonnantes. Ainsi, des chercheurs de l'université de Pennsylvanie qui suivaient un groupe de 150 coureurs durant trois semaines ont découvert que la quantité de bière avalée après l'entraînement était proportionnelle à la durée de l'effort. Certes, la consommation d'alcool restait relativement modérée, ne dépassant jamais quatre et cinq verres par jour respectivement pour les femmes et les hommes. Mais la relation interpelle. D'autant qu'il

semble qu'elle ne soit pas propre à l'espèce humaine. Les souris aussi ont tendance à élever leur consommation alcoolique quand elles se dépensent davantage.

Pour les chercheurs, les causes de cette relation sont à chercher du côté des hormones. On savait déjà que la ghréline était libérée par l'estomac et le pancréas en plus grandes quantités après l'effort et qu'elle avait pour mission de stimuler l'appétit. Des études ont montré qu'elle agissait aussi sur l'envie d'alcool. On comprend dès lors que la sensation de faim après une course dans le but de refaire ses réserves énergétiques soit de facto associée à celle de boire un coup!

DOUBLE IMPACT !

Bien sûr, les hormones n'expliquent pas tout! Le cerveau joue lui aussi un très grand rôle. Le sentiment de bien-être que l'on peut ressentir après une séance de sport et – pour ceux qui aiment bien cela – celui que procure

une dose d'alcool se ressemblent assez fort. Pourtant, sur le plan nerveux, ils n'utilisent pas du tout les mêmes circuits de récompenses. Ils sont donc superposables. Sans le savoir, c'est ce que recherchent les sportifs dans la bière après l'effort. En additionnant les stimuli, ils accentuent la sensation de bien-être et font en sorte qu'elle dure plus longtemps.

LA BIÈRE D'APRÈS COURSE RENFORCE LES CIRCUITS DE GRATIFICATION

Alors si boire de la bière après la course n'est pas forcément ce qu'il y a de plus indiqué sur le plan diététique, on est en droit de se demander si ce n'est pas tout simplement un mal pour un bien. Car en se privant de bière, les coureurs pourraient aussi voir décliner leurs motivations. Sans le renforcement des habituels circuits de gratification, ils auraient tout simplement moins envie d'enfiler leurs baskets.

■ Igor Risbanne

* > Voir *Zatopek* n° 48, actuellement en kiosque



Les recherches démontrent qu'il y a un lien entre la durée de l'effort et la consommation de bière chez les coureurs.
© BEER LOVER'S MARATHON

UNE VIEILLE INVENTION

L'analyse de jarres retrouvées en Mésopotamie a montré que l'on fabriquait déjà de la bière 6.000 ans avant notre ère. À en croire les recettes laissées par les Sumériens, des graines de céréales germées étaient écrasées pour constituer des petits pains qui étaient ensuite passés au four avant d'être émiettés dans de grandes jarres d'eau. Une fois fermenté, le breuvage était aromatisé avec des dattes ou du miel avant d'être avalé à l'aide d'une paille de roseau pour éviter d'absorber les morceaux. Bien que rudimentaire, la fabrication de ce que les Sumériens avaient baptisé *sikaru* (littéralement "pain liquide") était déjà rigoureusement légiférée. Malheur aux mauvais brasseurs: ils étaient tout simplement noyés dans leur cuve!



LA DERNIÈRE HEURE / LES SPORTS

MARDI 23 OCTOBRE 2018