

Jus de betterave, course à pied et dopage

Posted on [15 avril 2012](#) by [admin](#)

Deldique, L. et Francaux, M. (2011) Gloire aux betteraves. *Zatopek Magazine 19*, août-septembre-octobre 2011, suivi de Richard-Campeau, R. (2012) Les betteraves sur la liste rouge. *Zatopek Magazine 21*, février-mars-avril 2012, p.10

Les recherches sur les effets bénéfiques des nitrates alimentaires ont commencé en 1994 avec les travaux de Benjamin au Royaume-Uni et de Lundberg en Suède, qui étaient consacrés à la synthèse intragastrique d'oxyde nitrique NO. Elles se sont accumulées depuis lors. Au cours des 18 dernières années, de 1994 à 2012, les études ont été très nombreuses, et la moisson très fructueuse. Pour s'en convaincre, il suffit de consulter la page «*Rubriques par thèmes*» de ce blog.

Si l'on met à part le cas très spécial d'un biberon qui, préparé avec une eau de puits bactériologiquement très contaminée [$>10^6$ germes ml⁻¹] pourrait, comme on le sait, en présence de nitrate, déclencher chez le nourrisson une méthémoglobinémie, on peut dire que les nitrates alimentaires, et les nitrates de l'eau d'adduction publique, sont dénués de toute toxicité, quelle que soit la dose ingérée, et que leurs effets bénéfiques, nombreux et majeurs, viennent s'ajouter à leur stricte innocuité.

En raison d'un phénomène sur la nature duquel il est loisible de s'interroger et qui pourrait ressembler à de l'autocensure, la très grande majorité des organes de presse, écrite et audiovisuelle, se refusent toujours, dans notre pays, à présenter l'état de la science sur le sujet, comme s'il était tabou.

On notera une importante exception. A plusieurs reprises, le magazine hebdomadaire «*La France Agricole*» a souligné devant ses lecteurs le remarquable intérêt de l'ion nitrate pour la santé humaine [rubriques du 13 mars et 18 avril 2011].

A vrai dire, un pan du voile commence aussi à se lever pour une raison curieuse et inattendue: la découverte des effets bénéfiques de l'ion nitrate NO₃⁻ sur les performances sportives.

Deux revues consacrées au sport cycliste, «*Le Cycle*» en France, «*Procyling*» au Royaume-Uni, ont déjà fait part de l'intérêt de l'ingestion du jus de betterave et de ses nitrates avant les épreuves de compétition [rubriques du 10 septembre 2011 et du 28 janvier 2012].

Il se trouve que l'intérêt de l'ion nitrate lors des compétitions sportives se répand aussi dans le milieu de l'athlétisme et de la course à pied.

Fondée en Belgique en janvier 2007 et destinée aux amateurs et professionnels de la course à pied, la revue trimestrielle «*Zatopek Magazine*» note, dans son numéro d'août-septembre-octobre 2011, le véritable «*engouement*» que la betterave, et ses «*hautes teneurs en nitrates*», suscitent actuellement dans la communauté des coureurs à pied.

Des résultats équivalents seraient, certes, obtenus après l'ingestion de 200 grammes de légumes verts. Mais, selon les auteurs de l'article, ces 200 grammes correspondraient à «*une*

grosse platée» que beaucoup de sportifs n'auraient envie ni de préparer, ni de manger. Le jus de betterave est plus pratique.

S'appuyant sur les travaux de Bailey *et coll.* (2009), de Larsen *et coll.* (2011) [Cf. rubrique du 17 mars 2011] et de Lansley *et coll.* (2011) [Cf. rubrique du 17 mai 2011], les auteurs expliquent ainsi que les ions nitrate NO₃ du jus de betterave accroissent l'efficacité mitochondriale, entraînent un «*surcroît d'énergie pour une consommation d'oxygène donnée*», renforcent «*l'efficacité du métabolisme aérobie*».

Pour le coureur à pied, le jus de betterave et ses «*hautes teneurs en nitrates*» pourraient être intéressants avant des épreuves d'endurance, allant «*du 800 mètres jusqu'au marathon*».

Le numéro 21 de février-mars-avril 2012 de «*Zatopek Magazine*» présente aussi une lettre d'un lecteur [R. R-C], qui rapporte sa propre expérience. Avant une épreuve sportive, ce dernier a ingéré chaque soir, pendant 7 jours, un demi-litre de jus de betterave, sans en tirer d'ailleurs, ensuite, en matière de performance, le moindre bénéfice. En réalité, dans sa lettre, le lecteur veut surtout attirer l'attention sur «*l'impression très désagréable*» qu'il a ressentie, celle de se plier à un «*rituel très proche d'une pratique dopante*».

La revue «*Zatopek Magazine*» répond à ce sujet. Pour savoir si un produit peut être ou autorisé ou interdit dans le cadre de la pratique sportive, il convient, si l'on se réfère à l'Agence Mondiale Antidopage, de se poser trois questions successives: Le produit améliore-t-il la performance? Le produit est-il dangereux? Le produit contredit-il l'esprit du sport?

Si un produit, tels les stéroïdes anabolisants ou les amphétamines, est efficace et dangereux, il doit tout simplement être interdit.

Mais si un produit, tels la caféine ou le jus de betterave, est efficace et non dangereux, il convient encore de se poser une troisième question, celle qui concerne l'esprit du sport. Selon «*Zatopek Magazine*», la caféine n'est pas interdite au sportif. «*Logiquement les betteraves ne devraient pas l'être non plus*».