

# FICHE PRODUIT BARRES MAXIM

Par Emmanuel GAULT



Produits testés : Barres MAXIM goût fraise croustillante

Conditions du test : Avant les séances intenses de VMA et avant et pendant les séances longues.

## 1- Les barres MAXIM sur le papier...

En premier lieu, avant d'ouvrir l'emballage, il faut un petit peu regarder ce que contient cette barre, et, pour ça, bien observer ce dernier qui fournit toutes les informations indispensables pour vérifier la qualité du produit. Voilà ce que nous délivre un peu de lecture...

Tout d'abord, la valeur calorique du produit est de 200 cal (ou kcal pour les puristes...) pour une masse de 55 g. Ce qui fait un ratio de 4 cal/g environ, ratio excellent et fréquent sur le marché puisque 1 g de sucre fournit justement 4 calories...

Là où cela devient intéressant, c'est lorsque l'on s'aperçoit que les sucres apportés justement sont pour moitié simples et pour moitié complexes... Ce qui veut dire que la barre apportera de l'énergie immédiatement mais aussi sur du long terme ! Ce qui, pour nous trailers, est indispensable... De plus, cette répartition des sucres empêchera les fameux « pics

glycémiques » qui entraînent chez certains hyper puis hypoglycémie (une partie de la population des sportifs -dont je fais partie- est fréquemment atteinte par ce revers)...

Ensuite, un apport en protéines de 2,9 g qui n'appelle pas de remarques mais un apport en lipides très limité (3,3 g/barre) qui, lui, peut laisser augurer une bonne digestibilité. Élément également très important lorsqu'il s'agit de s'alimenter avant ou pendant l'effort...

Enfin, un apport important en vitamines anti-oxydantes (C et E) et en vitamines du groupe B, nécessaires, rappelons-le, dans le cycle d'assimilation des sucres, justement ! Tiens, tiens...



## 2- Les barres MAXIM dans la bouche...

Bon, tout d'abord, le goût est excellent et passe très bien. Aucune sensation d'écoeurement à redouter, le goût de sucre n'est pas du tout prononcé. Pour être honnête, je me régale !!!

Ensuite, une mastication très légère suffit à dissoudre la barre dans la bouche. Donc, pas d'efforts à fournir pour avaler cette barre. Elle a une structure mi-fondante/mi-croustillante qui lui confère une facilité de mastication étonnante (point noir souvent des barres dans leur ensemble). L'assimilation est donc aisée et rapide et la barre bien souvent très vite avalée !

La digestion de cette barre est également très aisée. Pas de lourdeur d'estomac, de digestion fastidieuse. Cela passe comme une lettre à la poste. Je l'ai essayé dans les conditions les plus compliquées dans ce domaine : avant des séances très intenses (VMA courte...) et pendant des entraînements longs et trails longs ; je n'ai eu aucun problème de digestion...



### 3- Les barres MAXIM dans le sang...

Et oui, puisque c'est dans le sang que tout cela va se retrouver bien sûr ! Et bien, je dirais que 200 cal en terme d'apport énergétique ce n'est pas rien puisque un gel apporte un peu moins de 100 cal et une barre classique de 25 g environ 90 cal. Donc, cette barre fournit un apport important, ce qui peut s'avérer déterminant si l'épreuve est longue... Cet apport peut être fractionnable car la barre peut se découper facilement (exemple : une moitié toutes les  $\frac{1}{2}$  heures ou une entière par heure...). Le tout sans problème de digestion et avec un goût succulent...

Personnellement, je pense en faire mon compagnon favori de ravitaillement durant cette année de trail...

