

# BOISSONS ENERGETIQUES

Comparatif 2017

Source : [www.nicolas-aubineau.com](http://www.nicolas-aubineau.com)

BOISSON	AVIS	GÉNÉRAL QUALITÉ PRIX		
<b>Iso +</b> <i>(Aptonia®)</i> 	<p>Tout est bien dosé sauf les BCAAs (absents), une qualité des sucres à revoir (76.2%) pour un prix au kg parmi les plus bas, quoi dire de plus ? Une planète au-dessus des autres boissons (+2.25 points sur le 2ème) !</p>	16.75	14	19.5
<b>Power Drink</b> <i>(Inkospo®)</i> 	<p>Bien dosée en glucides, sodium, vitamines du groupe B et antioxydants, elle ne l'est pas suffisamment en magnésium (pour 1 mg), en ratio de sucres (66.7%) et absence de potassium et BCAAs. Un coût faible qui explique le classement.</p>	14.5	11	18
<b>Boisson énergétique 2-4h</b> <i>(Eafit®)</i> 	<p>Bien dosée en glucides, ratio de sucre (&lt;50%), sodium, vitamines du groupe B et vitamine C, elle ne l'est pas assez en potassium, magnésium et n'a pas de BCAA. Un coût au kg intéressant.</p>	14	11	17
<b>Hydrixir Longue Distance BCAA</b> <i>(Overstim's®)</i> 	<p>Bien dosée en glucides, ratio de sucres, vit groupe B, magnésium et antioxydants. Contrairement à son appellation, les BCAAs sont trop faiblement dosés, de même que le sodium (44mg vs 300mg conseillés). Le potassium est absent. Un coût légèrement au-dessus de la moyenne.</p>	13.75	12.5	15
<b>Booster Trail</b> <i>(Nutrisens® Sport)</i> 	<p>Bien dosée en magnésium, potassium, ratio de sucres (22.8%), vitamines du groupe B et antioxydants, elle est un peu légère en glucides, trop légère en sodium, et absence de BCAA. Un coût un peu au-dessus de la moyenne mais qui reste raisonnable.</p>	13	12.5	13.5
<b>Bio Drink Longue Distance</b> <i>(Punch Power®)</i> 	<p>Bien dosée en glucides, magnésium, vit du groupe B et antioxydants. Un ration de sucre à 67.3%, un peu légère en sodium et absence de BCAA. Un prix au kg légèrement au-dessus de la moyenne.</p>	13	11	15
<b>Energie progressive</b> <i>(Fenioux®)</i> 	<p>Bien dosée en glucides, sodium, antioxydants, elle ne l'est pas suffisamment en vit du groupe B, en ratio de sucres, le potassium est trop bas (12 vs 300 mg conseillés), magnésium et BCAAs étant absents. Un coût au kg qui est faible.</p>	12.75	8	17.5

BOISSON	AVIS	GÉNÉRAL QUALITÉ PRIX		
<b>Hypotonic Sport Drink</b> <i>(Maxim®)</i> 	<p>Bien dosée en glucides, ratio de sucres (25.9%), vit du groupe B et antioxydants. La sodium, potassium et magnésium sont un peu léger, les BCAAs sont absents. Un prix au kg au-dessus de la moyenne.</p>	12.5	12.5	12.5
<b>Ergysport Effort</b> <i>(Ergysport®)</i> 	<p>Bien dosée en magnésium, vitamines du groupe B et antioxydants, elle manque de glucides (25.4g vs 30g conseillés), est un peu trop faible en sodium et potassium, un ratio de sucre à 58% et quasi pas de BCAAs. Un coût dans la moyenne.</p>	12.5	9.5	15.5
<b>Isotonic</b> <i>(Etixx®)</i> 	<p>Bien dosée en glucides, potassium et magnésium, très légèrement sous dosée en sodium avec une absence de vit B, antioxydants et BCAAs. Un ratio de sucres un peu élevé (61.4%). Un coût faible qui explique son bon classement.</p>	12.5	8	17
<b>Nutraperf</b> <i>(Nutratlétic®)</i> 	<p>Bien dosée en glucides, sodium, magnésium, vitamines du groupe B, antioxydants et BCAAs, il ne lui manque que du potassium et un ratio de sucre un peu élevé (53.9%). Son coût élevé lui fait baisser sa moyenne.</p>	12.25	15.5	9
<b>Hydrate &amp; Perform</b> <i>(Isostar®)</i> 	<p>Bien dosée en glucides, sodium et magnésium, elle l'est insuffisamment en vitamines du groupe B et absence de potassium, antioxydants et BCAAs. Un ratio de sucres à 80% ! Un coût faible qui lui permet d'être bien classé.</p>	12.25	6.5	18
<b>Hydrixir antioxydant</b> <i>(Overstim's®)</i> 	<p>Bien dosée en glucides, vitamines du groupe B et antioxydants. Le magnésium est un peu léger, le ratio de sucre est à 54.3%, le sodium est trop faible (33mg vs 300mg conseillés) alors que les BCAAs et magnésium sont absents. Un coût dans la moyenne.</p>	12	8	16
<b>Sali + Performance</b> <i>(+ Watt®)</i> 	<p>Bien dosée en glucides, magnésium et antioxydants. Un peu léger en sodium et vitamines du groupe B. Le potassium est trop faiblement dosé et les BCAAs sont absents. Aucune notion de sucres dans l'analyse nutri !!! Un coût dans la moyenne.</p>	12	8	16
<b>Hydraminov</b> <i>(Effinov® Sport)</i> 	<p>Bien dosée sur tous les ingrédients sauf en glucides (26.3g vs 30g conseillés) avec un bémol sur ratio sucre (57.1%). Par contre, c'est la boisson la plus chère au kg ce qui explique sa moyenne.</p>	11.75	15.5	8

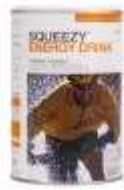
BOISSON		AVIS	GÉNÉRAL QUALITÉ PRIX		
<b>Authentic Booster</b> (Authentic Nutrition®)		Bien dosée en glucides, ratio de sucres, vit du groupe B et antioxydants. Par contre, trop faible en sodium et absence de potassium, magnésium et BCAA. Un cout au kg dans la moyenne.	11.5	8	15
<b>Energie progressive BCAA</b> (Fenioux®)		Bien dosée en glucides et en antioxydants. Un ratio de sucre un peu élevé, léger en sodium, manque 1 vit B, trop faible en potassium (12 vs 300mg conseillés) et absence magnésium & BCAA (rien d'indiqué !!!). Un cout au kg légèrement inférieur à la moyenne.	11.5	6.5	11.5
<b>Mix Drink</b> (MX3®)		Bon ratio de sucres (43.7%), bien dosée en antioxydants, moyennement dosée en potassium et magnésium mais pas suffisamment en glucides, sodium, vit B et absence de BCAAs. Son coût est faible.	11.5	6.5	16.5
<b>Boisson énergie</b> (Apurna®)		Bien dosée en glucides, vit du groupe B, antioxydants, légèrement sous dosée en sodium, potassium et magnésium. Un ratio de sucres trop élevé (80.3%). Absence BCAAs. Son tarif étant au-dessus de la moyenne.	11	8	14
<b>Sport pro</b> (Isoxan®)		Bien dosée en sodium et vitamines du groupe B, les antioxydants et magnésium étant trop légers, il manque trop de glucides (25.9 vs 30 g), le ratio de sucres n'est pas bon (87.9%) tandis que les BCAAs et potassium sont absents. Son coût au kg est faible ce qui explique son classement.	10.75	5	16.5
<b>AC +</b> (Nutrisens® Sport)		Bien dosée en glucides, antioxydants, vitamines B, un peu léger en sodium, potassium et magnésium ainsi qu'en ratio de sucres (52.2%) avec une absence de BCAAs. Son prix étant bien au-dessus de la moyenne.	11	11	11
<b>VO2 max</b> (STC® Nutrition)		Cette boisson a de nombreux actifs mais qui sont rarement bien dosés (que les vit B et antioxydants). Trop juste en glucides (25g), en sodium, magnésium, potassium et sans BCAAs. Un bon ratio de sucres. Son coût est proche de la moyenne constatée.	10.5	5	16
<b>Energy source 4:1</b> (High 5®)		Elle ne contient que 2 actifs, les glucides et le sodium qui sont bien dosés, le ratio de sucre est moyen (60%), le reste (potassium, magnésium, vit B, antioxydants et BCAA) est absent ! Un tarif abordable, logique et qui explique le bon classement.	10.5	3.5	17.5

BOISSON	AVIS	GÉNÉRAL QUALITÉ PRIX		
<b>Isoactive</b> <i>(PowerBar®)</i> 	<p>Bien dosée en sodium, très proche en glucides, le reste est soit mal dosé (potassium, magnésium), soit absent (vit B, antioxydants et BCAAs) ! Un ratio de sucres trop élevé (69.3%). Par contre, un coût très faible.</p>	10.5	2	19
<b>Energy drink</b> <i>(Wiggle®)</i> 	<p>Marque propre d'un revendeur internet, elle n'a que des glucides de bien dosés. Un ratio de sucres très élevé (78.3%), du sodium trop léger, potassium encore moins dosé, le reste est absent (magnésium, vit B, antioxydants et BCAA). Par contre le coût au kg le plus faible du panel !</p>	10.25	0.5	20
<b>Roctane Energy Drink Mix</b> <i>(GU®)</i> 	<p>Bien dosée en glucides et sodium, un ratio de sucres intéressant, un peu légère en BCAAs, le reste est soit pas suffisamment dosé (potassium), soit absent (vit B, antioxydants et magnésium). Un coût cher pour les apports annoncés.</p>	10	6.5	13.5
<b>Competition</b> <i>(Sponser®)</i> 	<p>Bien dosée en glucides, le reste est soit légèrement sous dosé (sodium) ou trop sous dosé (potassium et magnésium) voire absent (vitamines B, antioxydants, BCAAs). Un ratio de sucre légèrement élevé (55.1%). Son tarif est très abordable mais bon...</p>	10	2	18
<b>Go Electrolyte</b> <i>(SIS®)</i> 	<p>Bien dosée en glucides, le sodium est un peu léger, le reste est soit trop faible, soit absent. Un ratio de sucres intéressant. Un coût au kg dans la moyenne.</p>	9.75	3.5	16
<b>Energiz'heure Tempéré</b> <i>(Oxsitis®)</i> 	<p>Bien dosée en glucides et vit du groupe B. Un ratio de sucres trop élevé (78.3%), un peu léger en sodium, ridicule en potassium (1 mg vs 300 recommandés !), absence d'antioxydants et de BCAA. Un prix au kg dans la moyenne.</p>	9.75	3.5	16
<b>Hyprosport effort</b> <i>(PiLeJe®)</i> 	<p>Boisson qui possède pas mal d'actifs mais pas bien dosés (excepté le sodium et antioxydants). Un peu légère en potassium, magnésium et BCAA. Un ratio de sucres un peu léger (53.6%). Il manque 1 vit du groupe B mais très basse en glucides (23.3 vs 30g conseillés). Son coût étant très élevé.</p>	9.5	8	11
<b>Bio Drink</b> <i>(Punch Power®)</i> 	<p>Présence d'uniquement 3 actifs : les glucides sont bien dosés, le sodium est trop léger et il manque 1 vit du groupe B. La ratio de sucres est bon. Le reste n'existe pas (potassium, magnésium, antioxydants et BCAA). Un coût au kg</p>	9.5	3.5	15.5

## BOISSON

## AVIS

## GÉNÉRAL QUALITÉ PRIX

**Energy drink**  
*(Squeezzy®)*


dans la moyenne.

Bien dosée en glucides, un peu légère en sodium, tous les autres actifs étant absents (potassium, magnésium, vit B, antioxydants et BCAA) ! Un ratio de sucres un peu léger. Son prix n'étant pas trop élevé.

9.5

2

17

**Boisson isotonic**  
**Worldriderz**  
*(Eric Favre®)*


Bien dosée en sodium, en vit du groupe B et en antioxydants. Un peu léger en potassium, trop léger en glucides, magnésium, absence de BCAA avec un ratio de sucre à 100% ! Un cout au kg très élevé.

5.5

3.5

7.5

**Hydrenergy 4**  
*(Affysport®)*


Il n'y a que la vitamine C qui est bien dosée, le reste est soit absent, soit trop peu dosé excepté le sodium qui en est proche. Son coût au kg étant, bizarrement, très élevé !!! Aucune notion de sucre dans l'analyse nutritionnelle, pas très légal !

2.75

-4

9.5

**Ion4**  
*(Powerade®)*


Rien n'est bien dosé, Coca Cola est le pro du marketing !!! 7 g de glucides seulement, un ration de sucres à 100% ! Absence des vitamines et minéraux (50mg de sodium). -14.5 en note qualité !!!!!!! Bref, à ne pas utiliser durant l'effort ! Un cout au kg assez faible.

2

-14.5

18.5