

# BOISSONS ÉNERGISANTES

## l'énergie de la caféine



### QU'EST-CE QUE C'EST ?

Des boissons sucrées qui disent augmenter la vivacité et le niveau d'énergie du consommateur, par le biais de caféine et d'autres substances comme la taurine, le glucuronolactone ou le ginseng par exemple.

Une canette de 250 ml contient approximativement la même teneur en caféine (80 mg) que celle d'un café express et l'équivalent de 7 morceaux de sucre.

### A QUOI ÇA SERT ?

L'effet de la taurine ou des autres produits du même type n'a pas été prouvé scientifiquement.

### QUELS RISQUES ?

La consommation quotidienne de plusieurs canettes de boisson énergisante ou d'autres sources de caféine (thé, thé froid, café, café au lait froid, boissons au Cola, guarana) peut aboutir à une dose de caféine très élevée.

Trop de caféine peut provoquer des insomnies, une augmentation de la nervosité ou du rythme cardiaque.

La combinaison de caféine avec des boissons alcoolisées peut donner une fausse impression de maîtrise personnelle, augmentant ainsi les comportements à risque.

**LA SOIF EST JUSTE LE SIGNAL QUE LE CORPS A BESOIN D'EAU. CELLE DU ROBINET, AVEC OU SANS BULLE, EST LA MEILLEURE.**

# BOISSONS ÉNERGÉTIQUES

## l'énergie du sucre

### QU'EST-CE QUE C'EST ?

Des boissons développées spécialement pour les sportifs, avec des sucres rapidement assimilables et souvent des sels minéraux, des vitamines, des colorants.



### A QUOI ÇA SERT ?

Elles sont destinées à réhydrater et à redonner de l'énergie lors d'effort physique.

### QUELS RISQUES ?

Leur apport en sucres et en minéraux est souvent trop élevé lorsque le sportif souhaite être réhydraté. Ainsi, leur consommation peut provoquer des troubles de la digestion.

Les boissons industrielles peuvent facilement être remplacées par des boissons « maison » :

- de l'eau si l'effort physique ne dépasse pas 1 heure,
- un mélange d'eau et de jus de fruit (moitié-moitié) et un peu de sel, si l'effort est plus long.

Certaines boissons énergétiques peuvent être utiles lors d'activités physiques exigeantes et prolongées (de plusieurs heures).

**ACIDITÉ ET SUCRE: UN COCKTAIL DÉTONNANT POUR LA SANTÉ DENTAIRE**