

**Tenir compte des
recommandations présentes
sur la canette ou la bouteille.**



BOISSONS ÉNERGISANTES

Ce sont des sodas stimulants :
ENERGY DRINK

À quoi servent-elles ?

Les boissons énergisantes sont des boissons **SUCRÉES et STIMULANTES**, souvent présentées comme améliorant les performances physiques ou intellectuelles. En réalité, elles **NE RÉPONDENT À AUCUN BESOIN PHYSIOLOGIQUE DU SPORTIF** et sont **DÉCONSEILLÉES AVANT, PENDANT et APRÈS L'EFFORT**.

Leur composition :

Elles contiennent généralement :

- Une **FORTE QUANTITÉ** de **SUCRES** (boissons hyper-caloriques).
- Des **SUBSTANCES EXCITANTES**, telles que :
 - caféine (une canette = 2 tasses de café expresso)
 - taurine (acide aminé).
 - l'association caféine-taurine augmente les effets excitants.
 - D-glucuronolactone = Toxique, dangereux pour le foie et les reins.
 - extraits de plantes (guarana, ginseng, maté) sources de caféine = effets stimulants.



! Effets négatifs sur l'organisme :

- Effet **DIURÉTIQUE** de la **CAFÉINE**, entraînant une augmentation des pertes en eau et en sels minéraux.
- Risque accru de **DÉSHYDRATATION** et d'accidents liés à la chaleur.
- Boissons **NON ISOTONIQUES**, donc plus difficiles à digérer.
- Elles donnent des douleurs abdominales et troubles digestifs.

! Effets secondaires :

- Élévation des battements du cœur.
- Palpitations.
- Diabète.
- Vertiges.
- Nervosité, irritabilité.
- Troubles du sommeil.
- Troubles de la mémoire.
- Troubles du comportement
- **ACCOUSTOMANCE** à la caféine
= **DÉPENDANCE**

Excitation ≠ Energie

! Recommandations :

-Les boissons énergisantes provoquent **UNE STIMULATION ARTIFICIELLE** (sensation de combativité, éveil temporaire).
-Elles **N'AMÉLIORENT PAS LES PERFORMANCES SPORTIVES** et peuvent perturber l'adaptation normale de l'organisme à l'effort.

- Ne jamais les consommer avec de l'alcool = risque d'intoxication aiguë.
- Déconseillées aux enfants et aux adolescents de moins de 16 ans.
- A ne pas consommer l'estomac vide.
- A éviter chez les femmes enceintes ou qui allaitent.
- Ne remplacent pas un repas ou l'eau.
- A éviter chez les personnes atteintes de maladies cardiovasculaires, d'hypertension, de troubles gastriques ou autres...
- A ne pas consommer plus d'une canette de 250 ml par jour ou d'une bouteille de 330ml.
- Prendre 3 canettes par jour = risque d'arrêt cardiaque.
- La surconsommation de ces boissons est dangereuse pour la santé.
- Tenir compte des recommandations présentes sur la canette.

Le bon réflexe sportif pour pratiquer une activité physique en toute sécurité : boire pour s'hydrater, pas pour se surstimuler.



جامعة أبو بكر بلقايد
université abou bekr belkaid
centre médico-social

BOISSON & SPORT



Boisson énergisante ou
boisson énergétique ?
Ne les confondez plus !

⚡ Les boissons énergétiques et
boissons énergisantes sont des
produits très **DIFFÉRENTS**, tant par
leur composition que par leurs effets
sur l'organisme, notamment lors d'une
activité physique.

BOISSONS ÉNERGÉTIQUES

Appelées aussi « **boissons de l'effort** »
ou « **boissons isotoniques** »

À quoi servent-elles ?

Les boissons énergétiques sont
spécialement formulées pour
RÉPONDRE AUX BESOINS du SPORTIF.
Elles permettent :

- de maintenir une **HYDRATATION EFFICACE** tout au long de l'effort,
- de compenser les pertes hydriques et minérales liées à la transpiration,
- d'apporter une énergie progressive et durable,
- de retarder l'apparition de la fatigue, en particulier lors des efforts d'endurance,
- de favoriser la reconstitution des réserves de glycogène.

Leur composition :

Ces boissons contiennent des éléments
essentiels au bon fonctionnement de
l'organisme pendant l'effort :

- **EAU** : indispensable à la réhydratation.
- **GLUCIDES** (dextrose, saccharose, fructose...) : source d'énergie.
- **SELS MINÉRAUX** (sodium Na⁺, potassium K⁺, magnésium Mg²⁺) : compensent les pertes dues à la sueur.

- **VITAMINES DU GROUPE B** : participent à la production d'énergie.
- **ANTI-OXYDANTS (vitamine C)** : aident à lutter contre le stress oxydatif.

Ce sont des boissons ISOTONIQUES :

- Leur osmolarité est proche de celle du sang.
- Cela permet une **ABSORPTION RAPIDE** et **OPTIMALE** de l'eau, des glucides et des minéraux au niveau intestinal.
- Elles sont **FACILES À DIGÉRER** et bien tolérées pendant l'effort.
- Sans substances excitantes :
 - Absence de caféine.
 - Absence de taurine.
 - Absence d'autres stimulants (guarana, ginseng...)

Formats et consommation :

Disponibles en bouteilles de 250ml ou 500ml.



À NE PAS DÉPASSER 500 ml par
jour, sauf avis médical ou sportif
spécialisé.

