

BOISSONS ENERGETIQUES



BOISSONS ENERGISANTES



Les Boissons Energétiques :

Elles apportent de l'eau, du sucre, des minéraux et des vitamines.

Elles permettent d'apporter de l'énergie pendant l'exercice, boisson isotonique (qui a la même pression osmotique que les liquides de l'organisme), elles apportent également des sucres rapidement assimilés ce qui permet de soutenir un effort physique intense ou prolongé.

Les Boissons Energisantes :

Elles apportent de l'eau mais aussi sont souvent remplies de sucre, composées de caféine et autres stimulants (taurine, vitamines....) dans le but d'une stimulation du système nerveux et du métabolisme énergétique mais l'utilisation dans le sport est controversée.

L'autorisation de mise sur le marché sur le territoire français date seulement de 2008.

Non adaptées aux sportifs : elles n'apportent aucun bénéfice nutritionnel, elles augmentent le risque de déshydratation et d'accidents liés à la chaleur (en 2008 l'ANSES a recensé 200 cas d'effets indésirables : symptômes cardiovasculaires, troubles neurologiques, troubles psycho comportementaux, dépression)

L'association avec l'alcool dans certains produits, neutralise la sensation d'ivresse et de fatigue, ce qui augmente encore les risques. Ce qui peut également être considéré comme une conduite dopante.

En conclusion :

Trop concentrées, trop acides, elles sont peu digestes lors d'efforts.

Dépourvues de minéraux, elles n'hydratent pas assez et donc favorisent les blessures musculotendineuses.

L'augmentation de l'excitabilité du cœur s'oppose à l'adaptation à l'effort et expose au risque de trouble cardiaque (facteur de mort subite).

N'OUBLIE PAS : TU ES LE SEUL RESPONSABLE DE CE QU'IL Y A DANS TON CORPS.

Biographie et documentation : ANSES, IRBMS, Thèse Dr Rogeau (Les Boissons énergisantes : effets recherchés, effets réels et danger), Nouchka Simic (Le Nutri'guide du Sportif)