



CAPSULE-SANTÉ #5 ÉDUCATION PHYSIQUE ET À LA SANTÉ

FAUT-IL SE MÉFIER DES BOISSONS ÉNERGISANTES?

Les boissons énergisantes de type *Red Bull* sont devenues très populaires auprès des ados depuis quelques années. **Elles promettent de t'« énergiser »** et de te rendre plus alerte. Par contre, sous leurs emballages « hyper cool » se cachent tout simplement de l'eau, beaucoup de sucre et de caféine ainsi que des herbes naturelles qui leur donnent un petit air boisson « santé ».

La **caféine**, souvent camouflée sous le nom « guarana » est un stimulant du système nerveux qui pourrait te donner la **fausse impression d'être « énergisé »**. Certaines boissons énergisantes contiennent autant de caféine qu'une tasse de café et parfois davantage, ce qui pourrait entraîner une dépendance.

Certaines boissons énergisantes contiennent autant de sucre qu'une canette de cola, ce qui pourrait également contribuer à la fausse sensation « énergisante » qui est de courte durée.

Une **consommation excessive** de ces boissons pourrait causer des troubles du sommeil, des maux de tête, des tremblements, de la nervosité, des crises d'anxiété, des malaises gastriques (nausée, vomissements) et même des palpitations cardiaques.

Ce ne sont pas des boissons pour sportifs. Elles sont carbonisées et très sucrées donc elles n'ont pas un bon pouvoir hydratant et leur effet stimulant est de courte durée. **Elles sont fortement déconseillées avant, pendant, et après la pratique d'une activité sportive.**

Question : Qui suis-je?

Je peux te rendre nerveux, je suis bourrée de caféine et de sucre et j'ai l'ai super cool!

Réponse : Une boisson énergisante