

# Comment changer vos habitudes avec d'autres boissons ?

## ■ Quand je fais du sport :

De l'eau pour les activités physiques de loisir et les pratiques sportives inférieures à 1h/1h30.  
De l'eau sucrée ou une boisson « énergétique », pour les efforts sportifs prolongés

## ■ Quand je fais la fête !

Rafraîchissez-vous entre amis avec les jus de fruits, cocktail sans alcool, bitter, sodas...

## ■ Quand je suis en panne d'énergie, que dois-je prendre ?

Des fruits frais, notamment ceux riches en vitamine C... Mais tous les fruits sont bons !

Des mélanges de fruits frais et secs.

Hydratez-vous bien en buvant des eaux tout au long de la journée.

Ne sautez pas un repas et ayez une alimentation équilibrée

Faites de l'exercice régulièrement



## ATTENTION ! : POUR UNE CONSOMMATION LUCIDE (ÉCLAIRÉE) DES ENERGY DRINKS

- La consommation de boissons énergisantes doit être occasionnelle, évitez d'en boire fréquemment ou plus d'une canette par semaine

Ces boissons sont potentiellement plus dangereuses avec :

- L'association d'alcool, de médicaments ou de substances psychoactives
- En pratiquant une activité physique, un sport ou un loisir actif.

## Les recommandations de l'Anses\* :

Modérer la consommation de boissons dites énergisantes.

**Vigilance :** Chez les femmes enceintes, enfants et adolescents, personnes souffrants de troubles cardiaques, rénaux, hépatiques ou neuro psychiatrique

**Éviter la consommation :** lors de la pratique d'un exercice physique, en association avec l'alcool

\*agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail

## Pour en savoir plus :

le site médical pour tout savoir sur les boissons dites « énergisantes »

[www.boissons-energisantes.fr](http://www.boissons-energisantes.fr)



Document conçu par Irbms - Conseil [www.irbms.com](http://www.irbms.com)

# Boissons énergisantes ou Energy drinks

## Quels risques ?

## Energétiques ou énergisantes ?

## Changez vos habitudes ?



# Les Risques liés à la consommation de boissons dites "énergisantes" ou "Energy drink"

Ces boissons contiennent du sucre, de la caféine, de la taurine, des vitamines (B) en forte concentration. Ce sont des boissons excitantes.

## LES EFFETS INDÉSIRABLES DES "ENERGY DRINK"



Augmentent votre fréquence cardiaque et votre tension artérielle



Modifient votre comportement !

Provoque une excitation avec une irritabilité, un mal de tête, une angoisse. Modifie votre comportement habituel et peut vous rendre agressif vis-à-vis de votre entourage.

Induit une perte du contrôle de soi, une perception erronée du danger, une consommation plus forte d'alcool ou de stupéfiants, des comportements sexuels non protégés... et une dépendance potentielle à la caféine.

## Bon à savoir

Les boissons énergisantes ne contiennent pas de produit dopant selon la législation actuelle mais leur consommation entretenue par une croyance de performance, s'apparente à une conduite dopante.



## SI VOUS CONSOMMEZ DES BOISSONS ÉNERGISANTES...

### ■ En soirée entre amis...

**A la recherche d'une excitation ou pour faire la fête.**

Ces boissons modifient votre comportement...et peuvent provoquer énervement, agitation, agressivité, un comportement bagarreur, le tout sans en avoir conscience. Votre excitation dans l'ambiance de fête risque de vous faire perdre pieds !

Faire la fête, danser en soirée, s'apparentent à une activité physique et exposent aux mêmes dangers potentiels sur le cœur que chez les sportifs !

### ■ Pour passer mes examens ou pour veiller plus longtemps...

L'excitation provoquée par ces boissons risque de renforcer le stress d'un examen et de nuire à la concentration et vous déstabiliser.

Prolonger artificiellement son état de veille, c'est vivre au-delà de ses limites, s'exposer à un comportement inadapté et à un épuisement de son organisme. De plus même si vous pouvez prolonger votre temps actif celui-ci devient inefficace et la mémoire n'est plus stimulée, vous travaillez pour rien alors..... Restez Zen !

### Ne confondez pas boissons énergétiques et énergisantes !

Les boissons énergisantes sont trop sucrées et acides, très concentrées et dépourvues de minéraux. Elles ne répondent en rien aux critères d'une boisson d'effort, contrairement aux boissons énergétiques, qui apportent eau, minéraux et énergie nécessaire pour l'effort.

### ■ Pendant le sport ou les activités physiques

Les boissons énergisantes ne sont pas des boissons pour l'effort elles n'améliorent pas les performances physiques et peuvent même être dangereuses

#### Pourquoi ?

- Trop concentrées, trop acides, elles sont peu digestes à l'effort, elles n'hydratent pas suffisamment.
- L'augmentation de l'excitabilité du cœur s'oppose à l'adaptation à l'effort et expose au risque de trouble du rythme cardiaque, facteurs de morts subites.
- L'état d'excitation peut nuire au fair-play et expose à une dangerosité dans beaucoup de disciplines.