

# 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 !

Évitez de boire des "Energy Drinks" ou de l'alcool.

Ne buvez pas ces boissons par convention, pour "faire comme les autres", pour vous valoriser ou vous sentir mieux.

Rafraîchissez-vous entre amis avec les jus de fruits, cocktail sans alcool, bitter, sodas...et de l'eau minérale !

## 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.



## 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 souffrant de troubles cardiaques, rénaux, hépatiques ou neuro psychiatriques.

### Éviter la consommation :

Lors de la pratique d'un exercice physique, ou d'un sport.

Ne pas associer avec l'alcool.

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



IRBMS / Ne pas jeter sur la voie publique / abaco-imp.com / 2022

# Sport Santé



## NON, à la banalisation des boissons énergisantes, Energy Drinks ou Energize

Pour en savoir plus :  
le site médical pour tout savoir sur les boissons dites « énergisantes »

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



# IRBMS

INSTITUT DE RECHERCHE DU BIEN-ÊTRE  
DE LA MÉDECINE ET DU SPORT SANTÉ

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

Les "Energy Drinks" sont des boissons aux propriétés stimulantes, tant au niveau physique que psychique, qui contiennent du sucre, de la caféine, de la taurine, du guarana, des vitamines (B) en forte concentration.

Ces boissons sont considérées comme "excitantes".

## Les effets indésirables des "Energy drink"

- Augmentent votre fréquence cardiaque et votre tension artérielle
- Provoquent une excitation avec une irritabilité, un mal de tête, une angoisse.
- Modifient votre comportement habituel et peuvent vous rendre agressif vis-à-vis de votre entourage.
- Induisent 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.

**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.**

## Vous avez en charge des jeunes :

- Ne banalisez pas les boissons énergisantes (Energy Drink)
- Proposez des alternatives comme les boissons isotoniques énergétiques de l'effort
- Mieux .... Conseillez leur de préparer leur propre boisson à leur goût. C'est moins cher et "éco" responsable.



**Si vous consommez des boissons énergisantes...**  
Leurs effets "boosters" d'énergie ne durent pas

**En soirée entre amis...  
A la recherche d'une excitation  
ou pour faire la fête.**

Ces boissons modifient votre comportement... et peuvent provoquer énerverment, 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 des 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 alors pour rien. Donc... Restez Zen !

## A RETENIR :

**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.
- Dépourvues de minéraux, elles n'hydratent pas assez et favorisent ainsi les blessures musculo-tendineuses.

### Comment ?

- L'augmentation de l'excitabilité du cœur s'oppose à l'adaptation à l'effort et expose au risque de trouble cardiaque, qui est facteur de mort subite.
- L'état d'excitabilité peut nuire au fair-play et expose à une dangerosité dans beaucoup de disciplines.

