

Boissons énergétiques & énergisantes



Etes-vous au clair ?

DÉFINITIONS

- **Les boissons énergétiques** sont des boissons créées pour les sportifs. Elles apportent de l'énergie sous forme de sucres à assimilation rapide et à assimilation lente, des vitamines et des minéraux. **Elles ne remplacent ni l'équilibre alimentaire, ni l'hydratation, nécessaires au sportif.**
- **Les boissons énergisantes** sont des boissons destinées à donner un regain d'énergie, en utilisant des mélanges d'herbes exotiques et divers ingrédients.

Elles ne sont pas adaptées au sportif !!

RISQUES LIÉS À LA PRISE DE BOISSONS ÉNERGISANTES

- Certaines contiennent des produits en concentration très importante :
 - jusqu'à 600 fois ce que l'organisme a l'habitude de recevoir par l'alimentation (pour le glucuronolactone)
 - et l'équivalent de 8 jours de consommation alimentaire pour la taurine, en buvant une seule canette.

POSITION DE LA SFNS* CONCERNANT LES BOISSONS ÉNERGISANTES

- L'étude bibliographique ne permet pas d'attribuer aux boissons énergisantes un effet positif sur l'amélioration des performances physiques ou psychiques chez le sportif, ni d'amélioration des défenses anti-oxydantes.
- L'impact sur la santé et leur toxicité restent à préciser.
- Ces boissons énergisantes ne présentent pas, en l'état actuel des connaissances, d'intérêt nutritionnel démontré chez le sportif.
- Elles ne répondent pas aux critères spécifiques des boissons énergétiques définis au plan réglementaire. Ces boissons sont **inadaptées** et **déconseillées** pour la réhydratation en période d'efforts physiques, et ne doivent donc pas être consommées avant, pendant, ni après l'effort sportif.

Sauvages:
* Rapport de la Société Française de Nutrition du Sport