

Fausse croyances et préjugés alimentaires



Une boisson énergisante, c'est la même chose qu'une boisson énergétique

FAUX

Une boisson énergétique

Les boissons énergétiques sont destinées aux sportifs afin de maintenir leurs performances physiques et améliorer la récupération. Il s'agit de boissons non gazeuses, sucrées, salées et faciles à digérer qui, selon leur teneur en sucres, sont à boire avant, pendant ou après l'activité sportive. Elles aident à lutter contre la déshydratation due à l'effort physique et apportent de l'énergie sous forme de sucres.

Taux de glucides		
4 à 8 %	Mélange isotonique	Hydratation optimale lors de l'effort
10 à 16 %	Mélange hypertonique	Après l'effort pour accélérer la récupération

Il existe des versions allégées en sucres, sans sucres ou édulcorées, le taux de glucides varie de 0 à 6 %. Certaines boissons sont utiles (de 4 à 6 %), d'autres trop peu riches en glucides (de 0 à 3 %) ne servent à rien dans le cadre d'une activité sportive même pour les personnes diabétiques. Bien souvent, l'ajout d'édulcorant est utilisé pour augmenter la saveur sucrée et tromper le consommateur !

Une boisson énergisante

Les boissons énergisantes en canettes ou en bouteilles de toutes les couleurs s'adressent aux jeunes à la recherche d'interdits, de sensations et aux personnes ayant besoin d'être « boostées » ou dynamisées. Il s'agit de boissons gazeuses sucrées, contenant principalement de grandes quantités de caféine, de taurine et de glucurono-lactone. Elles sont supposées donner un regain d'énergie et promettent une augmentation des capacités intellectuelles et physiques.

En conclusion

Ces deux types de boissons au nom ressemblant ont des propriétés bien différentes.

Les **boissons énergétiques** sont prévues pour couvrir les besoins en sucres et les pertes en sels minéraux lors d'activités sportives intenses. Bien utilisées, elles sont un moyen efficace pour assurer une énergie régulière, accélérer la réhydratation et limiter la fatigue musculaire. Elles permettent chez les personnes diabétiques de prévenir l'hypoglycémie pendant le sport.

Par contre, les effets des différents composants des **boissons énergisantes*** sur les performances physiques et mentales restent très controversés, les preuves scientifiques font défaut. Pour ce qui est de la caféine, elle masque de manière temporaire les symptômes de fatigue et/ou l'état d'ébriété en cas de prise alcoolique mais ne les supprime pas.

* Dans un communiqué de presse du 1/10/2013, l'ANSES (Agence nationale de Sécurité sanitaire de l'Alimentation, de l'Environnement et du Travail) recommande d'éviter la consommation de boissons énergisantes en association à de l'alcool ou lors du sport.