

Boissons énergisantes

On les voit partout ces petites cannettes. Que ce soit dans les publicités, les évènements sportifs ou dans le frigo des étudiants principalement lors des examens.

Le service Vie Etudiante te propose de faire le point sur ces boissons dont tout le monde parle...

Les boissons énergi quoi ?

Il faut déjà faire la différence entre les boissons énergétiques et les boissons énergisante. Les boissons énergétiques sont des boissons destinées aux sportifs et sont composées de sucres à digestion rapide, des sels minéraux et des vitamines.

Quant aux boissons énergisantes elles désignent des boissons stimulantes non alcoolisées contenant principalement de l'eau, du sucre, quelques vitamines, de la caféine et d'autres substances comme la taurine, le guarana, le ginseng, etc. Ce sont ces boissons qui sont présentées comme des alliées des étudiants pour soutenir l'activité physique et mentale.

Bon, mais concrètement c'est bon ou pas?

Tu te doutes bien que la réponse n'est pas aussi simple.

Tu souhaites avoir un effet coup de fouet et tu prends une cannette ? Pourquoi pas. Par contre, et c'est comme dans beaucoup de domaines, l'abus est dangereux. Dans ce cas le « coup de fouet » peut vite se transformer en palpitations, tremblements, insomnies, troubles cardiaques... Ce qui, tu l'avoues bien n'est pas ce qu'il y a de mieux pour étudier.

On le sait tous mais c'est toujours bien de le rappeler

- Il n'y a pas d'intelligence dans les cannettes de Red B. Idem pour les muscles...
- Aucune boisson ne remplace le sommeil. Certaines boissons peuvent juste masquer les effets du sommeil mais ne le remplace pas.
- Il est très dangereux de combiner boissons énergisantes et alcool ou drogues.

En bref...

- Limite ta consommation de boissons énergisantes un maximum
- Lis attentivement les étiquettes de ces boissons
- Évite de les mélanger avec de l'alcool
- Et surtout, reste critique par rapport à la pub !

Plus d'infos

Plus d'information sur ce thème ou sur un autre thème santé ?

N'hésite pas à contacter le [Service Vie Etudiante](#) d'HELMo.

Catherine Janssen

Ca.janssen@helmo.be

Infos issues de :

Brochure éditée par le service Infor Sante de la Mutualité Chrétienne de Liège « Et toi, tu bois quoi ? Energy drinks&co » 2012

Brochure éditée par « Univers Santé » Atout Santé n°21 sur le thème « Les compléments alimentaires et des boissons énergisantes ». 2012