

Énerg'hic ?

Par Sophie Dejardin. Photo DR.



Amal Alaoui,
diététicienne
pédiatrique à
l'ONE.

Énergisante, énergétique, riche en ceci, en cela... Difficile de faire la part des choses parmi ces boissons vendues au rayon sodas et malheureusement parfois consommées comme telles.

Énergisantes, énergétiques : quelle différence ?

Les boissons énergétiques, pour sportifs, sont conçues pour prévenir la déshydratation lors d'efforts intenses. Elles contiennent de l'eau et du sodium pour prévenir la déshydratation et les crampes, et des glucides pour prévenir les hypoglycémies et fournir de l'énergie aux muscles en activité. Les boissons énergisantes sont commercialisées pour leur effet stimulant sur le mental. Ces boissons non alcoolisées contiennent des quantités élevées de caféine, de taurine et de glucuronolactone. L'effet de ces produits sur la santé est mal connu.

Les enfants peuvent-ils en consommer ?

Elles sont déconseillées aux enfants et aux femmes enceintes. La présence de ces substances stimulantes est préoccupante. On ne connaît pas bien les effets sur l'organisme de fortes doses de chacune de ces substances, de leur interaction ou d'une combinaison de celles-ci avec de l'alcool, des médicaments... Des études ont montré que la consommation de deux canettes de boissons énergisantes peut augmenter la pression sanguine et le rythme cardiaque d'adultes en bonne santé. Une canette contient le double de caféine d'une boisson gazeuse au cola, soit plus que la quantité journalière

maximale recommandée pour un enfant de 4 à 6 ans. Or, il est recommandé de limiter la consommation de caféine chez l'enfant afin de prévenir certains effets négatifs possibles sur la santé : anxiété, changements d'humeur, diminution de l'attention, irritabilité, insomnie, déshydratation en cas d'effort physique intense.

Il ne faut donc pas les utiliser comme de simples sodas ?

Non. Les boissons énergétiques seront réservées à des sports nécessitant un effort soutenu d'au moins une heure : sports d'endurance, d'équipe et aux sportifs s'entraînant sous un climat humide et chaud ou portant des équipements de protection (hockey, football...). Toutes les boissons pour sportifs ne sont pas équivalentes, le choix doit donc être judicieux. La concentration en glucides doit être comprise entre 40 g et 80 g de glucides/l d'eau et 600 mg de sodium/l. Quant aux boissons énergisantes, leur consommation chez les jeunes doit être limitée à 500 ml par jour et ne devrait jamais être associée à l'alcool. La combinaison substances stimulantes + alcool renforce l'effet excitant de ce dernier et modifie la perception d'intoxication alcoolique, ce qui peut à la fois favoriser la consommation d'alcool et une prise inconsciente de risques.

Une recette de boisson énergétique maison ?

Commençons par un simple verre d'eau. En cas de coup de fatigue, elle contribue déjà largement à faire repartir la machine ! Sinon, mélanger 600 ml de jus d'orange non sucré avec 400 ml d'eau et 1/4 de cuillère à café de sel. ★

air de familles
Une coproduction
ONE / rtbf

Retrouvez-nous

★ à la télé : tous les jours
à la RTBF sur la **Une** et
la **Deux**, tous les jours à
17h 12 sur **Télé Bruxelles**

★ sur **VivaCité** une fois
par mois en direct, dans
l'émission "Appelez, on est
là" de **Serge Van Haelewyn**.

★ sur **www.one.be** : **toutes
les infos pratiques, les
spécialistes et les horaires
complets des émissions.**