

BOISSON ENERGISANTE



Les boissons énergisantes

Qu'est-ce que c'est ?

Les boissons énergisantes contiennent généralement :

- a. **Caféine** (50 à 300 mg par canette) – Stimule le système nerveux central.
- b. **Sucres** (20 à 50 g par canette) – Source rapide d'énergie mais peut entraîner un pic glycémique.
- c. **Taurine** (500 à 2000 mg) – Impliquée dans la contraction musculaire et l'endurance.
- d. **Vitamines B** – Favorisent le métabolisme énergétique.
- e. Autres additifs : **Guarana, ginseng, acides aminés** (ex : carnitine).

Effets :

- a. Positif
 1. **Augmentation de la vigilance et de la concentration** : La caféine améliore les réflexes et la prise de décisions
 2. **Réduction de la fatigue** : Peut aider à retarder la sensation de fatigue physique et mentale.
 3. **Boost temporaire des performances** : Augmentation de l'endurance et des capacités d'explosivité.
- b. Négatif
 1. **Risque de déshydratation** : Effet diurétique qui peut nuire aux performances sur le terrain.
 2. **Troubles cardiovasculaires** : Palpitations, augmentation de la pression artérielle.
 3. **Baisse des performances sur le long terme** : Chute d'énergie brutale après l'effet du sucre et de la caféine.
 4. **Troubles digestifs** : Ballonnements, douleurs abdominales.

Recommandations :

- Consommer avec modération (**max. 200 mg** de caféine avant un match).
- Privilégier des sources **naturelles** d'énergie (bananes, fruits secs, boissons isotoniques).
- Boire de **l'eau** régulièrement pour éviter la **déshydratation**.
- **Eviter** avant le **coucher** pour ne pas perturber le sommeil et la récupération.
- A **éviter** pour les **jeunes joueurs** et en excès pour prévenir les risques cardiaques !

Conclusion :

Les boissons énergisantes peuvent offrir un coup de boost temporaire aux footballeurs grâce à la caféine et aux sucres rapides, améliorant la vigilance et réduisant la fatigue. Cependant, leurs effets négatifs, comme la déshydratation, les troubles cardiovasculaires et la chute brutale d'énergie, peuvent nuire aux performances et à la santé sur le long terme.

Pour optimiser l'endurance et la récupération, il est préférable d'opter pour une hydratation adaptée (eau, boissons isotoniques) et une alimentation équilibrée. La modération est donc essentielle pour éviter les risques et maximiser les bienfaits sans compromettre les performances sur le terrain

Source

<https://observatoireprevention.org/2019/06/20/les-effets-des-boissons-energisantes-sur-le-systeme-cardiovasculaire/>

file:///C:/Users/cp-21tih/Downloads/fiche-d-information-boissons-energisantes-substances-comportements.pdf

<https://gaeconseil.fr/pourquoi-les-boissons-energisantes-sont-elles-dangereuses/>