

# ALCOOL + BOISSONS ÉNERGISANTES = MÉLANGE EXPLOSIF

Si jamais il t'arrivait d'ajouter un peu d'alcool à une boisson énergisante, il est bon que tu saches que ce mélange produit une fausse perception de contrôle. Ainsi, l'effet stimulant de la caféine « masque » l'effet de l'alcool.

Autrement dit, tu te sens en pleine possession de tes moyens, mais cela ne diminue en rien le taux d'alcool dans ton sang. C'est un effet méconnu et sournois qui trompe bien des adultes. Passe le mot :-)



## TÉMOIGNAGE

« La santé des jeunes me tient à cœur depuis toujours. Et comme les boissons énergisantes ont justement un effet négatif sur la santé, cela me préoccupe. En tant qu'athlète, j'ai appris l'importance d'une bonne hygiène de vie pour performer au max. Je te suggère donc la plus grande prudence si tu consommes des boissons énergisantes. Mange bien, dors suffisamment, bois de l'eau et surtout bouge. Il n'y a rien de tel pour retrouver ton énergie, crois-moi! »



**ETIENNE BOULAY**  
JOUEUR DE FOOTBALL PROFESSIONNEL



Projet des partenaires en  
**PROMotion-PRÉVENTION**  
Arthabaska-Érable



Centre de santé et de services sociaux  
d'Arthabaska-et-de-l'Érable



conception & design : jblanchet@gmail.com

# TOI, PERFORMES-TU SANS BOISSONS ÉNERGISANTES?



**ACTION  
TOXICOMANIE**

WWW.ACTIONTOX.COM



## TES YEUX FERMENT TOUT SEULS... ENVIE DE T'ÉCRASER SUR TON BUREAU?

Pour te réveiller, hop, une boisson énergisante! Ça sonne familier?  
Si c'est ton scénario habituel, voici quelques petites infos à savoir...

Bien que les boissons énergisantes contiennent des ingrédients naturels, ça ne veut pas dire qu'elles sont bonnes pour la santé...

## GUARANA ET TAURINE, À SURVEILLER, TOUT COMME LA CAFÉINE!



La **caféine** est un stimulant qui accélère le fonctionnement du système nerveux central. Celle-ci se retrouve dans le chocolat, le café, le thé glacé ainsi que les boissons gazeuses de type «cola ». En petite quantité, ça va. Mais ingérée en doses importantes, elle peut avoir un impact négatif sur ta santé : maux de tête, anxiété, changement d'humeur, etc.



Quant à la **taurine**, souvent présente en fortes doses dans les boissons énergisantes, elle peut modifier la façon dont fonctionne ton cerveau. Conséquence possible? Malaises en vue : plus d'agressivité, plus de nervosité et plus d'agitation.



La **guarana** est plus puissante que la caféine et elle en dissimule le taux réel, dans les différents produits énergisants. De plus, elle entraîne les mêmes effets néfastes créés par une trop grande consommation de caféine.



## SOIF... DE PERFORMANCE?

**As-tu déjà vu un sportif boire un café avant un match enlevant?** Non, bien sûr! Et ce n'est pas uniquement parce que c'est un breuvage chaud. Même si elles sont froides, les boissons énergisantes ont le même effet diurétique que le café, en raison de leur haute teneur en caféine. Cela signifie qu'on urine plus souvent, ce qui élimine des liquides de notre corps. Résultat? La déshydratation avec ses effets néfastes notamment : la bouche sèche, les maux de tête, la fatigue, les étourdissements, le sentiment d'être « sur les nerfs » et les maux de dos et de ventre. Enfin, comme les boissons énergisantes contribuent à rendre le corps plus acide, cela le rend plus sensible aux crampes ainsi qu'aux blessures musculaires. **Lors d'un effort physique intense, il vaut mieux boire du chocolat au lait, une boisson désaltérante conçue pour les sportifs ou, tout simplement, de l'eau, le choix naturel par excellence!**

## TU CHOISIS D'EN PRENDRE MALGRÉ TOUT?

Une suggestion, pour plus de sécurité : prends une minute pour lire les recommandations sur le contenant. Surtout, **évite d'en consommer tous les jours**, d'autant qu'il existe des façons santé de conserver ton énergie tout au long de la journée.



Pour tenir le coup tout l'après-midi, les collations « santé » sont idéales.

Voici des idées pour ta boîte à lunch ou ton sac à dos :

- Fruits frais ou séchés;
- Yogourts à boire (de type Yop);
- Barres de céréales (Val Nature ou Kashi);
- Craquelins + morceaux de fromage;
- Barres de fruits et légumes (FruitSource).



## QUELQUES SUGGESTIONS D'ALIMENTS TOP ÉNERGIE

**L'effet « regain d'énergie » des boissons énergisantes ne dure pas... Pire, lorsqu'on en consomme trop, elles peuvent entraîner des effets secondaires nuisibles à ton bien-être comme :**

- Des tremblements et des battements de cœur plus rapides et irréguliers;
- De la nervosité, de l'agitation, de la turbulence et une diminution de la concentration;
- Un risque de dépendance...comme à la caféine.

**Si ton corps s'habitue, il t'en demandera encore et encore. Et tu risques de te sentir mal quand tu arrêtes d'en consommer.**

