

# BOISSON ÉNERGISANTE

Fiche  
8



NE PAS CONFONDRE



**BOISSON ÉNERGÉTIQUE**

**SUCRE**

QUANTITÉ ADAPTÉE

**MINÉRAUX**

DE BONNE QUALITÉ

ADAPTÉE AUX SPORTIFS

VS



**BOISSON ÉNERGISANTE**

**SUCRE**

QUANTITÉ TROP IMPORTANTE

**MINÉRAUX**

NON ADAPTÉS AUX BESOINS

+

**CAFÉINE**

+

**TAURINE**

MÉLANGE NÉFASTE POUR LA SANTÉ ET LA PERFORMANCE

**INSEP**  
INSTITUT NATIONAL DU SPORT ET DE L'ÉDUCATION PHYSIQUE

POUR EN SAVOIR PLUS :  
MISSION.NUTRITION@INSEP.FR

MANGER  
GAGNER

# BOISSON ÉNERGISANTE

Fiche  
8



CONSOMMER UNE BOISSON ÉNERGISANTE N'EST PAS SANS RISQUE :

↑ RISQUE DE COUP DE CHALEUR (PEUT ÊTRE TRÈS GRAVE)



TROUBLES DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE

**DÉCONSEILLÉ CHEZ LE SPORTIF, AVANT, PENDANT ET APRÈS L'EFFORT.**

**INSEP**  
INSTITUT NATIONAL DU SPORT ET DE L'ÉDUCATION PHYSIQUE

POUR EN SAVOIR PLUS :  
MISSION.NUTRITION@INSEP.FR

MANGER  
GAGNER