



Repenser les boissons énergisantes

Les boissons énergisantes (ou concentrés énergisants) sont des boissons qui disent augmenter le niveau d'énergie. Le principal ingrédient des boissons énergisantes est la **caféine**. Une consommation trop élevée de caféine peut causer les problèmes suivants :

- troubles du sommeil
- irritabilité
- maux de tête
- hausse de la tension artérielle
- accélération de la fréquence cardiaque
- nervosité

Les boissons énergisantes contenant de la caféine ne sont pas recommandées pour :

- les enfants
- les adolescents
- les personnes enceintes et celles qui allaitent

Autres ingrédients dans les boissons énergisantes

Les boissons énergisantes peuvent aussi contenir les ingrédients suivants :

- sucre
- vitamines
- minéraux
- taurine (un acide aminé)
- ingrédients à base de plantes comme le guarana et la yerba mate, qui sont des sources naturelles de caféine

Toutefois, ce n'est pas parce qu'un ingrédient est naturel qu'il est sain.

À part la caféine, il y a peu de preuves scientifiques que ces ingrédients améliorent l'énergie.

Évitez de mélanger les boissons énergisantes avec de l'alcool

Mélanger des boissons énergisantes avec de l'alcool peut être dangereux. La caféine dans les boissons énergisantes peut donner l'impression de ne pas être aussi ivre qu'on l'est réellement. Cela peut amener à boire plus d'alcool que d'habitude.



Restez alerte sans boissons énergisantes

Essayer ces astuces saines pour vous aider à rester alerte et plein d'énergie :

- ✓ **Buvez de l'eau** : La déshydratation peut entraîner une sensation de fatigue.
- ✓ **Dormez suffisamment** : Éteindre les appareils électroniques et dormir suffisamment chaque nuit.
- ✓ **Bougez** : L'activité physique augmente l'énergie et aide à mieux dormir la nuit.
- ✓ **Mangez bien** : Les aliments sains donnent de l'énergie pour passer la journée.

Lisez les mises en garde sur les étiquettes



Les boissons énergisantes contenant de la caféine sont un type d'**aliment supplémenté**, auquel on a ajouté des ingrédients (comme la caféine) pour des raisons autres que la nutrition.

Comme pour tous les aliments supplémentés, ces boissons ont des exigences spécifiques en matière d'étiquetage. Si vous choisissez de boire des boissons énergisantes contenant de la caféine, suivez les **mises en garde** pour connaître la quantité de caféine qu'elles contiennent.



Pour en savoir plus sur la caféine, scannez le code QR ou visitez la page *La caféine dans les aliments* sur le site Canada.ca.