

Quelle est la différence entre une **Boisson énergisante** et une **Boisson pour sportifs** ?

Tout d'abord, la nutritionniste et étudiante au doctorat en nutrition, Myriam Beaudry rappelle l'importance de faire la différence entre une **boisson énergisante** et une **boisson pour sportifs**.

« Les boissons énergisantes vont se démarquer par leur contenu très élevé en caféine et celles pour sportifs, vont avoir davantage de sucres et d'électrolytes », explique-t-elle.

La durée et l'intensité de l'activité physique doivent être considérées avant de consommer la boisson pour sportifs.



« Pour une activité physique à intensité légère, comme une marche de 1h30, la boisson sportive ne sera pas nécessaire. Cependant, si on fait du sport pour plus d'une heure et demie et s'il fait très chaud, ces boissons vont devenir pertinentes pour avoir davantage d'énergie avec les glucides. Leur contenu en sel est pertinent si vous transpirez beaucoup », ajoute Mme Beaudry.

Une confusion inquiétante

Les **boissons sportives** et les **boissons énergisantes** sont à proximité dans les commerces. De là, où est l'importance de bien faire ses recherches pour ne pas confondre l'une avec l'autre. « Il faut regarder le produit qu'on achète, le vérifier. Encore plus pour les enfants, le parent doit regarder ce qu'il va acheter. Tout particulièrement pour les boissons énergisantes qui contiennent énormément de caféine, qui est absolument déconseillée pour eux », mentionne la nutritionniste.

Une telle concentration de caféine dans une seule boisson est largement déconseillée pour les enfants, voire non sécuritaire. « On retrouve entre 150 et 180 mg de caféine. Le maximum permis par Santé Canada est de 180. Pour un adulte dans une journée, le maximum de caféine est de 400mg (4-5 tasses de café) et pour les enfants de 10 ans, pas plus de 1-2 boissons gazeuses (environ 45 mg de caféine) sont recommandées », commente-t-elle.

Les boissons sportives améliorent-elles les performances ?

Les électrolytes présents dans les boissons sportives ne sont pas le facteur qui améliore les performances, ce sera davantage les glucides.

« C'est la source d'énergie préférée des muscles lors de l'activité physique. Après 1h30, le fait de refaire des réserves d'énergie avec ce type de boissons aide à la performance », ajoute l'étudiante au doctorat en nutrition.



La caféine peut effectivement créer un effet intéressant pour les performances, mais ce n'est pas nécessaire d'acheter les boissons vendues dans les commerces, selon Mme Beaudry.

« Il existe des recettes maison qu'on peut faire avec de l'eau, du jus d'orange, du sirop d'érable et du sel. Cela va parfaitement venir reproduire les ingrédients dont vous avez besoin pour une meilleure performance », conclut la nutritionniste.