

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**

BOISSON ÉNERGISANTE

Fiche
8



CONSOMMER UNE
BOISSON ÉNERGISANTE
N'EST PAS SANS RISQUE :

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



TRÔUBLES DE LA
FRÉQUENCE CARDIAQUE

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