

## Mise en garde

L'Association québécoise des médecins du sport et le Conseil de médecine du sport du Québec déconseillent l'utilisation de boissons stimulantes dans le cadre d'activités sportives et particulièrement par les sportifs de moins de 18 ans.

Ce document vous est offert par l'Association québécoise des médecins du sport, le Conseil de médecine du sport du Québec, le ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport et *SPORTSQUÉBEC*.

# BOISSONS STIMULANTES

## ATTENTION!

Red Bull, Guru, Rockstar, Full Throttle, Monster, No Fear, Blow, Wired X505, Cocaine Energy Drink... vous les connaissez? Ce sont toutes des boissons stimulantes. Leur usage à l'occasion d'activités sportives soulève des préoccupations. Il ne faut pas les confondre avec les boissons sportives (ou dites de récupération) comme Gatorade et Powerade.



Éducation,  
Loisir et Sport  
Québec



Association québécoise  
des médecins du sport





## **L**a caféine : principal ingrédient

Une boisson stimulante peut contenir de 50 à 505 mg de caféine alors qu'une tasse de café régulier en contient 100 mg. Santé Canada détermine qu'un adulte en bonne santé ne devrait pas prendre plus de 400 mg (4 tasses de café) par jour. Dans le cas d'une personne de 10 à 12 ans, l'apport quotidien à ne pas dépasser est de 85 mg.

De plus, une boisson stimulante peut contenir l'équivalent de 2 à 4 cuillères à thé de sucre.

## **D**es effets négatifs sur la santé et la performance

Certains sportifs croient que l'usage de boissons stimulantes peut améliorer la performance.

Cependant, en raison de leur forte teneur en caféine, ces boissons peuvent :

- provoquer de l'anxiété et des tremblements, ce qui nuit à la coordination;
- augmenter l'agressivité, retarder l'apparition de la fatigue et diminuer le seuil de perception de la douleur, ce qui augmente le risque de blessure;
- favoriser la déshydratation (la caféine fait uriner);
- provoquer des problèmes gastriques;
- favoriser des troubles cardiaques.