

Breuvages, santé et sport

Breuvages santé recommandés

Ces breuvages devraient être consommés le plus souvent :

- L'eau
- Le lait
- Les jus de fruits et de légumes à 100 %



Les boissons pour sportifs

Ces boissons sont appropriés pour certaines activités sportives.

Ce qu'il faut savoir au sujet des boissons pour sportifs :

- Elles sont présentées comme des boissons permettant d'améliorer la performance athlétique.
- Elles visent plutôt à remplacer le glucose, les liquides et les électrolytes (sodium et potassium) qu'un athlète perd en transpirant abondamment lors d'activités sportives d'endurance, c'est à dire les périodes continues d'activité physique modérée ou intense durant plus d'une heure.
- Il est possible de créer une boisson pour sportifs plus saine en mélangeant moitié jus à 100 % et moitié eau. Il suffit d'ajouter une pincée de sel et le tour est joué.

Les boissons énergisantes

Ces boissons ne sont pas recommandées pour les activités sportives.

Ce qu'il faut savoir au sujet des boissons énergisantes :

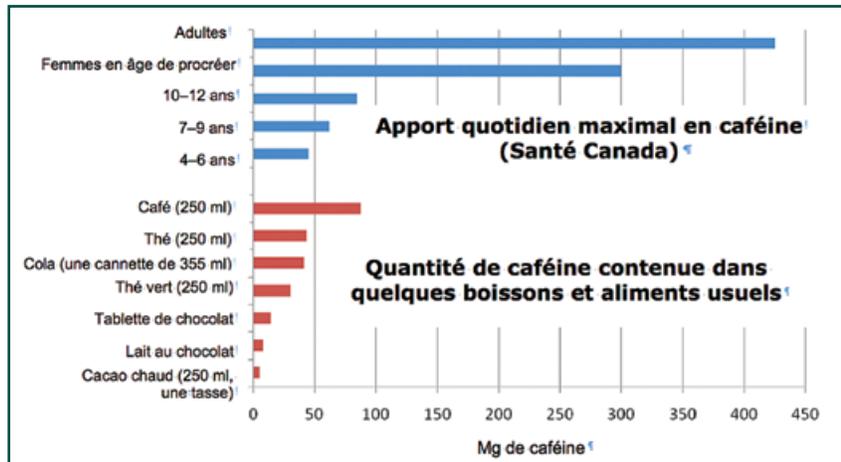
- Il ne faut pas confondre « boisson énergisante » et « boisson pour sportifs ».
- Les boissons énergisantes, dont le nom contient des mots tels que « rush », « énergie », « adrénaline » ou « bull » prétendent stimuler le corps.
- En plus de la caféine synthétique (dont la quantité est précisée sur l'étiquette), ces boissons contiennent de la caféine provenant d'herbes comme le guarana et la yerba mate. Par conséquent, il est difficile de connaître la quantité exacte de caféine contenue dans ces produits.
- La caféine, la teneur élevée en sucre et le dioxyde de carbone que contiennent les boissons énergisantes peuvent nuire à l'hydratation. Elles sont donc à éviter pendant une période d'exercice.
- Les boissons énergisantes ne conviennent PAS aux enfants.



La caféine

Ce qu'il faut savoir au sujet de la caféine :

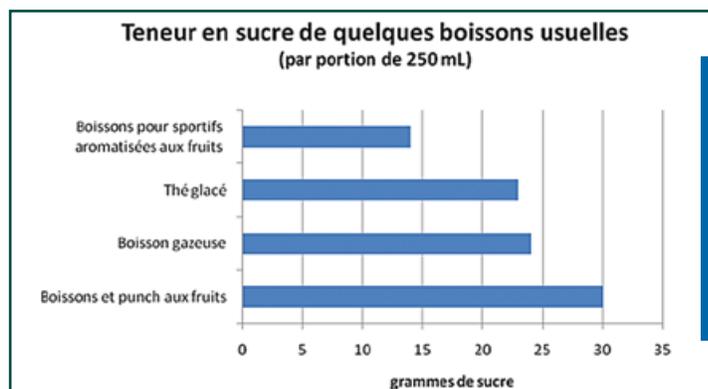
- La caféine est un stimulant.
- On trouve de la caféine dans le café, le thé, le thé glacé, le cola et les produits contenant du chocolat.
- Consommer trop de caféine peut entraîner de la nervosité, de l'irritabilité, de l'insomnie et des palpitations.
- Si vous consommez beaucoup de caféine, réduisez graduellement la quantité à laquelle vous êtes habitué afin de prévenir les symptômes de sevrage comme les maux de tête.
- Étant donné que la caféine peut avoir certains effets sur la santé et que la tolérance à ce produit dépend du poids corporel, Santé Canada a établi l'apport quotidien maximal recommandé en caféine pour différents groupes d'âge. Le tableau ci dessous montre la quantité maximale recommandée pour différents groupes d'âge ainsi que la quantité de caféine contenue dans quelques boissons et aliments usuels.



Le sucre

Ce qu'il faut savoir au sujet du sucre :

- Beaucoup de boissons contiennent de grandes quantités de sucre¹.
- Le sucre peut nuire à l'hydratation, augmenter la valeur calorique et contribuer à la détérioration des dents, surtout lorsque la boisson est sirotée sur une longue période.
- Le tableau ci dessous montre la quantité de sucre dans quelques boissons usuelles par portion de 250 ml (une tasse).
- La plupart de ces boissons sont achetées en plus grande quantité (en cannettes de 355 ml, ou en bouteilles de 591 ml ou de 1 L par exemple), alors la quantité de sucre consommée est encore plus importante.



Une bouteille de boisson gazeuse de taille moyenne* contient environ ¼ de tasse de sucre!

**Une bouteille de 591 ml contient 57 g de sucre.*

Références

1. Ministère de la Santé. **Valeur nutritive de quelques aliments usuels**. www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/fiche-nutri-data/index-fra.php [En ligne] 2008, [Consulté] en juillet 2009.
2. Healthy Food Choices for Community Recreation Facilities Committee. **Making the Move to Healthy Choices: A Toolkit to Support Healthy Food Choices in Recreation Facilities**, Brandon (Manitoba), <http://healthylife.cimnet.ca> [En ligne] 2008. [Consulté] en mai 2009