

Boissons énergisantes et sport : les bons repères

FICHE PÉDAGOGIQUE



COMPRENDRE

Énergisante et boisson de l'effort ne veulent pas dire la même chose. Le sucre, l'acidité et la caféine sont des éléments distincts à comprendre.

Identifier	Lire le type de boisson, pas seulement son apparence sportive.
Comprendre	Sans sucre ne signifie pas sans acidité.
Choisir	Garder l'eau comme boisson de référence au quotidien.

AGIR ET TRANSMETTRE

Avec un proche, comparez une eau et une boisson sans marque. Question : une canette énergisante est-elle une boisson de l'effort ? Non. Les besoins particuliers liés au sport se discutent avec un professionnel compétent.

Les boissons énergisantes ne sont pas recommandées aux enfants et adolescents. En cas de gêne, douleur ou sensibilité persistante, demandez un avis dentaire ; le quiz ne mesure pas l'état des dents.

Sources publiques : Anses · Boissons énergisantes · Ministère de la Santé · Distinguer les boissons · Santé publique du Derbyshire · Boissons et dents (anglais)

[Lire la fiche conseil complète et ses autres sources](#) · Cette fiche ne remplace pas un avis médical ou dentaire.

www.assurmeyer.fr

Prévenir mieux ensemble. Assurer moins cher chacun.
Sourire pour tous !

