

# LES BOISSONS ÉNERGISANTES

Effets de **courte**  
**durée**



**x 16** = **66 g** de SUCRE par 473 mL en moyenne  
= **135 %** Apport Maximal Tolérable



= Contient **60 %** de la dose maximale recommandée par jour en caféine.



Une seule cannette peut contenir **10x** plus de TAURINE qu'une alimentation typique d'une journée.



Les boissons énergisantes ne doivent **pas** être consommées **pendant l'activité physique** (risque de déshydratation, de problèmes digestifs...).



**Plus d'1 client sur 2** possède moins de 21 ans.

## Précautions à prendre pour éviter les effets pervers\* :

- 1 – Afin d'éviter l'attrait de la nouveauté**, décrire de façon objective les détails de ces produits ainsi que de leurs effets.
- 2- Insister sur les stratégies marketing** utilisées par l'industrie afin de renforcer leur esprit critique. Discuter de l'effet de la pression de groupe, si possible.
- 3- Ne pas interdire ou diaboliser les boissons énergisantes, car cela risque de les rendre plus attrayantes.**

\*D'après l'Agence de santé publique des Laurentides, *Direction de santé publique*.