

Les boissons énergisantes

Qu'en est-il des boissons énergisantes ? Que ce soit pour passer à travers les périodes d'examen ou bien pour demeurer éveillé lors de longues soirées, ces boissons sont fortement convoitées par les jeunes. Les bénéfices recherchés sont, entre autres, la stimulation intellectuelle, l'amélioration de la mémoire et de la concentration et le retardement des premiers signes de fatigue. Cependant, ces boissons contiennent aussi de la caféine et bien d'autres ingrédients qui possèdent des propriétés similaires. La guarana est l'une de ces substances dites « naturelles », mais qui est aussi considérée comme une source de caféine. Les recherches actuelles montrent que les effets observés lors de la consommation de ces boissons seraient causés par la combinaison du glucose (sucre) et de la caféine. Retenez que la **quantité maximale recommandée** est de **500 ml** par jour. De plus, l'ajout d'alcool à ces boissons est complètement déconseillé puisque ces dernières masquent les effets de l'alcool, ce qui peut amener de graves répercussions sur la santé telles que la déshydratation, les nausées et vomissements et l'irrégularité du rythme cardiaque.

On retrouve sur le marché diverses marques de boissons telles que : *Red Bull, Monster, Impulse, Dark Dog, Shark, Hype, SoBe adrenaline Rush* et bien d'autres.

Rappelez-vous qu'une alimentation équilibrée et un sommeil réparateur devrait nous permettre de passer de belles journées sans avoir recours à ce type de boisson!

