



Nutrition

Du peps en bouteille, vraiment?

Très à la mode, les **boissons énergétiques et énergisantes** restent peu appréciées des nutritionnistes. Le point avec Laurence Margot, coordinatrice de Fourchette verte Vaud.

Texte: Pierre Léderrey Photos: Filipa Peixeiro

Les breuvages énergisants et énergétiques restent très à la mode. Surtout les premiers, qui accompagnent par exemple les en-cas de midi. «Nutritionnellement, ces deux produits ne sont pas très intéressants. Et comme les sodas par exemple, ils devraient être consommés avec modération», résume Laurence Margot, coordinatrice de Fourchette verte Vaud.

Leurs dénominations étant proches, il s'avère facile de les confondre. Les boissons énergisantes contiennent d'abord de la taurine (*un dérivé d'acide aminé naturellement présent dans le corps humain aux propriétés stimulantes*). «Avant tout un argument marke-

ting, note Laurence Margot. Elles renferment surtout de la caféine. Comme le café, le thé voire le Coca-Cola ou le thé froid.» La présence de cette substance psychostimulante augmente aussi les pulsations cardiaques. Cela rend ces boissons peu adaptées aux enfants de moins de douze ans. Ou aux femmes enceintes.

Beaucoup de sucre

Et puis, il y a la présence de sucre en quantité importante. «Ces boissons sont aussi sucrées qu'un soda, avec l'équivalent de 7 morceaux de sucre par canette de 250 millilitres.» Un autre argument pour ne pas les proposer aux petits enfants ni aux futures mamans, et même un adulte

ne devrait pas en consommer plus de deux canettes quotidiennes.

Les boissons énergétiques, elles, ne cachent pas contenir beaucoup de sucre puisqu'elles sont censées pallier la perte de sucre de l'organisme en cas d'effort intense et prolongé. Et c'est bien le problème selon Laurence Margot: **«Jusqu'à une bonne heure de sport, l'eau constitue encore la meilleure manière de se désaltérer»**. Autrement dit, si l'on fait de l'exercice pour perdre du poids et que l'on consomme une boisson énergétique durant un effort modéré, l'apport calorique risque d'être supérieur aux calories perdues. De plus, ces boissons sont très acides et donc peu appréciées par les dents. **MM**

Savoirs

Breuvages faits maison

Si vous «performez» souvent, il existe des alternatives moins sucrées, moins chimiques, moins caloriques et plus efficaces pour redonner au corps un peu de sucre. Laurence Margot conseille par exemple de préparer une gourde d'eau avec du sirop. On peut aussi mélanger deux tiers d'eau et un tiers de jus de fruit.



Cette rubrique vous est présentée en collaboration avec Fourchette verte suisse.