

Les boissons énergisantes

La popularité des boissons énergisantes va en grandissant, on pense à tort qu'ils fournissent de l'énergie à nos muscles, mais de fait, ils ne font que stimuler le cerveau, le poussant à se dépasser. Des effets secondaires tels l'accélération du rythme cardiaque et une hausse de la tension artérielle ont été signalés chez des consommateurs abusifs. Les différents ingrédients que l'on retrouve parfois en quantité massive peuvent avoir des effets dommageables sur la santé.

Caféine : à forte dose peut entraîner de l'irritabilité, de la nervosité et des troubles du sommeil. Le guarana est la plante connue jusqu'à ce jour qui contient le plus de caféine.

Taurine : aucune étude scientifique n'a démontré l'efficacité de la taurine pour stimuler la vigilance, et les effets à long terme sur l'organisme demeurent inconnus. La taurine est produite naturellement par le corps, elle serait entre autre, impliquée dans la transmission de l'influx nerveux entre les neurones, elle peut être neurotoxique si elle est présente en trop grandes quantités, ce qui peut provoquer des troubles du comportement.

Herbes médicinales (Ginkgo Biloba, ginseng, etc.): peuvent interagir avec des médicaments et d'autres suppléments.

Vitamines du groupe B : La toxicité à forte dose des vitamines du groupe B n'est pas encore clairement démontrée, elle serait d'ordre neuro-comportementale, se traduisant par des troubles comportementales.

Mélange alcool boisson énergisantes

Le mélange alcool-boisson énergisante est sournois parce que les effets de l'ébriété ne sont pas bien perçus par la personne, pourtant la concentration d'alcool dans le sang est la même que celle d'une personne qui n'a bu que de l'alcool. Ils sont sujets aux mêmes problèmes de coordination motrice et de vitesse de réaction visuelle. La personne qui mélange, sera aussi moins attentive aux signes que lui transmet son corps. Le corps et l'esprit sont soumis à deux effets contraires, d'un côté, l'alcool étant un déprimeur du système nerveux central ralentit l'individu et de l'autre, les boissons énergisantes (incluant les autres stimulants : café, cocaïne,

amphétamine, etc.) stimulent l'individu. Personne n'ose freiner et accélérer en même temps en automobile, et pourtant c'est ce que nous faisons subir à notre corps lorsque l'on mélange alcool et stimulants.

Comme pour toutes choses, la modération est de mise.

Mario travailleur de Rue d'Amos