

## Boisson Énergétique

### Boisson énergétique :

Une boisson énergétique ou gel énergétique, est une boisson qui a été créée pour les sportifs. Elle apporte de l'énergie sous forme de sucres à assimilation rapide et de sucres à digestion lente, afin de stabiliser votre énergie à long terme, des vitamines et des sels minéraux. Elle est généralement basique pour contrer les effets d'acidose par accumulation d'acide lactique, donc elle évite les crampes.

### Constituants :

Les glucides sont généralement du dextrose, du fructose et des maltodextrines à raison de 60 et 80 grammes par litre de boisson (une plus grande concentration pose des problèmes d'absorption).

Les sels minéraux et surtout du potassium (entre 120 et 225 mg par litre), nécessaire pour que les muscles puissent se décontracter, donc très utilisé lors d'un effort prolongé, et le calcium assure le passage de l'influx nerveux.

### Utilisation :

Pour une activité physique de courte durée, une réhydratation avec de l'eau est suffisante (environ 60min). La boisson énergétique est nécessaire durant les activités physiques prolongées dépassant 1 heure. (Vélo, randonnée, ski de fond, ...). Il est recommandé de boire un 1 bidon (500ml) par heure d'exercice.