



Les boissons énergisantes

Objectifs généraux et spécifiques

Aiguiser son regard sur les publicités et produits qui promeuvent pertes de poids, prise de masses musculaires et performance.

A la fin du cours : les participants seront capables de :

- Prendre conscience de l'importance de la vue dans le choix d'un aliment
- Faire la différence entre une boisson pour sportif et une boisson énergisante

Durée de l'atelier

45 min

Description et préparation

Etablir 2 postes dans la salle de classe.

Poste 1 : Trouve l'intrus !

Déguster les deux yogourts et indiquer le yogourt le plus sucré.

Poste 2 : Boisson énergétique, laquelle est la plus efficace ?

*Classement des boissons en 2 catégories (énergisantes ou énergétiques).
Lecture d'étiquette*

Matériel

Poste 1 :

- Yogourt vanille
- Yogourt vanille+ colorant

Poste 2 :

- Gatorade
- Isostar
- Redbull
- Monster

Déroulement

durée	étape	Consignes et/ou questions d'approfondissement	Matériel à préparer
10 min	Intro et consigne	<p>Inviter les participant.e.s à répondre à ces questions de manière individuelle, chacun pour soi :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Je consomme souvent des boissons pour sportifs ou énergisantes - J'accorde beaucoup d'importance au regard des autres - Je fais attention au sucre dans mon alimentation - Je consomme ce que mes amis consomment - Je compare mon apparence à celle des autres 	-



		<p><i>Autant de questions qui permettent de mesurer si on est en paix avec notre corps ou non.</i></p> <p><i>L'adolescence est une période de grands changements que ce soit corporels et émotionnels ce qui explique que durant ces années il est normal de devoir apprivoiser ces transformations qui nous ne mettent pas toujours à l'aise. Mais nous sommes également dans une société qui nous invite toujours plus à suivre des modèles prédéfinis en proposant : des habits à la mode, un sac branché, un téléphone portable design, une boisson pleine de promesse.</i></p> <p><i>La société impose également le corps parfait qui peut parfois nourrir des insatisfactions et beaucoup de souffrance chez certain.nes.</i></p> <p>Le but de cet atelier est de prendre du recul par rapport à tous ces messages véhiculés afin qui vous puissiez être vous-même.</p>	
15 min	Tournus des postes	<p>Répartir les élèves en 3 groupes dans les postes, distribuer une feuille de route par groupe et débiter le tournus.</p> <p>Prévoir 5 minutes par poste.</p>	
5-10 min	Mise en commun	<p>Poste 1 : Trouve l'intrus!</p> <p><i>Objectif : mettre à profit ses sens afin de trouver le yogourt le plus sucré, analyser l'importance de la vue dans le choix d'un aliment</i></p> <ol style="list-style-type: none"> Observer les deux yogourts, et à l'œil, identifier le plus sucré. Déguster les deux yogourts l'un après l'autre et identifier le plus sucré. <p>La vue nous joue des tours ! Elle a un rôle non négligeable dans le choix des aliments que nous mangeons. Le yogourt avec colorant semblait plus sucré du fait de sa couleur vive !</p> <p>Le seuil du sucre est personnel et génétiquement programmé. L'habitude de consommer plus ou moins sucré va par contre modifier cette perception.</p>	
5-10 min	Mise en commun	<p>Poste 2 : Boisson énergétique, laquelle est la plus efficace ?</p> <p><i>Objectif : sensibiliser les jeunes à la composition des boissons énergétiques</i></p>	



	<ol style="list-style-type: none">1. Observer les boissons et les classer en deux catégories : boissons énergétiques / boissons énergisantes2. Lire les étiquettes et ressortir les bienfaits de ces différentes boissons <p><u>Boissons énergétiques pour sportifs (Gatorade et Isostar)</u> L'objectif de ces boissons est de réhydrater.</p> <p>Avantage: Compense la perte en électrolytes (sodium, chlore, potassium) + permet un apport de glucides lors d'un effort.</p> <p>Inconvénient:</p> <ul style="list-style-type: none">• Apporte une quantité de sucre rapidement. Lors de l'ingestion de ce type de boisson, on peut rencontrer des troubles digestifs. En cas de consommation excessive, on observe une érosion dentaire (sucre et acidité).• Prix élevé. On a le sentiment que plus c'est cher, plus c'est efficace ! <p>Solution : Si l'activité ne dépasse pas l'heure, l'eau suffit.</p> <p>Recette de boisson énergétique maison : ½ eau ½ jus de fruits 1 pincée de sel</p> <p><u>Boissons énergisantes (Redbull et Monster) :</u> Ces boissons se disent augmenter la vivacité et le niveau d'énergie du consommateur, par le biais de caféine et d'autres substances comme la taurine, le glucuronolactone ou le ginseng par exemple.</p> <p>Avantage: Aucun, mis à part le plaisir du consommateur</p> <p>Inconvénient : Teneur en caféine élevée (80 mg), insomnie, trouble rythme cardiaque, nervosité. Si la boisson est</p>	
--	---	--



		associée à l'alcool, attention aux comportements à risque.	
5 min	A RETENIR La vue joue un rôle très important dans nos choix et notre perception (que ça soit pour le yogourt ou le choix d'une boisson selon son marketing). Les boissons pour sportifs ou énergisantes ont le point commun du sucre mais sont différentes dans leur composition. Elles ne sont nécessaires dans le quotidien mais peuvent soutenir une activité sportive soutenue.		