

CAFÉINE

1 litre de boisson énergétique contient environ 320 mg de caféine, c'est 3 fois plus qu'1 litre de coca. Les effets secondaires observés sont des maux de ventre, de l'agitation, des maux de tête, un pouls plus rapide et des troubles du sommeil. En plus, on constate de la nervosité et des états d'angoisse. Une consommation fréquente peut entraîner une addiction à la caféine et à une accoutumance au goût.

BOISSONS ÉNERGÉTIQUES ET SANTÉ

Les boissons énergétiques mettent l'organisme à dure épreuve au lieu de lui faire du bien. Les conséquences peuvent être : les caries, l'érosion dentaire, l'adiposité et les effets secondaires de la caféine. Avec une alimentation saine et suffisamment d'exercice et de sommeil, votre enfant est en pleine forme ! Les meilleures alternatives à la boisson énergétique sont l'eau, les jus de fruits coupés d'eau et les infusions sans sucre.

“Non recommandé pour les enfants, les femmes enceintes ou les femmes qui allaitent.”



Landeshauptstadt

Hannover

CAPITAL CITY OF HANOVER
THE OFFICE OF THE LORD MAYOR
DEPARTMENT FOR YOUTH AND FAMILY AFFAIRS –
YOUTH PROTECTION / ALCOHOL PREVENTION

HANOVRE, CAPITALE DU LAND LE MAIRE
SERVICE CHARGÉ DE LA JEUNESSE ET DE LA FAMILLE –
PROTECTION DE LA JEUNESSE –
PRÉVENTION DE L'ALCOOLISME

Herrenstr. 11
30159 Hannover
Telefon: +49 (0) 511 168-44364
51.52@hannover-stadt.de

hannover.de/jugendschutz

HAN
NOV
ER



Energy drinks
Boissons énergétiques

LANDESHAUPTSTADT
HANNOVER



WHAT IS THIS FLYER FOR?

The promotion of energy drinks is extensive at present - even putting in aggressive appearances at the gates of primary schools / children's marathons and similar events. What counts for children and adolescents when it comes to energy drinks, apart from the flavour and the effects, is the idea of doing an 'adult' thing. Examples from sports and the adult world make energy drinks seem „normal“. In the interest of protecting young people, this is a good reason to provide information about dealing with drinks that are not meant for children.

THE FACTS

Children and adolescents like having so-called energy drinks on a regular basis. Hidden behind the name is a drink made from water, caffeine, a lot of sugar and special ingredients such as taurine, according to the German consumer goods testing foundation (Stiftung Warentest). According to an EU study, 13% of children between 6 and 10 years old in Germany drink an average of up to 0.6 litres of energy drinks per week.

SCIENCE SAYS:

Energy drinks contain taurine, which is supposed to have a performance-enhancing effect. This is not scientifically proven. Taurine is produced by the human body and does not need to be supplemented through food or drinks. It is not yet known what happens when caffeine and taurine are taken in combination.

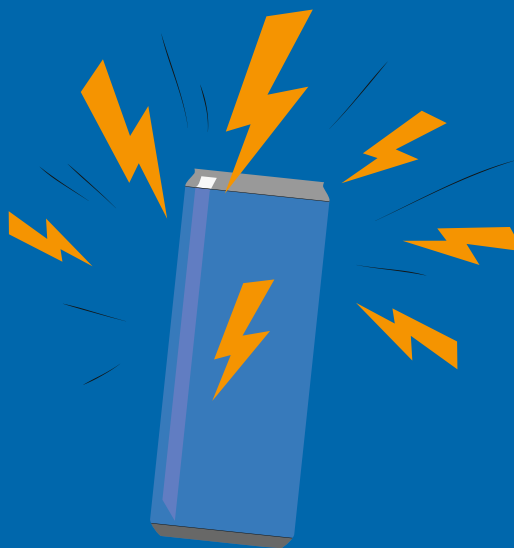
CAFFEINE

One litre of an energy drink contains ca. 320mg of caffeine, which is three times as much as is contained in one litre of Cola. Side effects that have been observed include stomach ache, restlessness, headache, a fast pulse and disturbed sleep. Nervousness and anxiety can also occur. Frequent use can lead to caffeine dependence and an addiction to the taste.

ENERGYDRINKS & HEALTH

Energy drinks stress the body instead of benefitting it. They are often highly sweetened. The consequences can be tooth decay, tooth erosion, overweight and the side effects of caffeine. A healthy diet and sufficient exercise and sleep keep your child fit! Water, juice mixed with sparkling water and unsweetened herbal teas are far better alternatives.

“Not recommended for children and pregnant or breastfeeding women”



POURQUOI CE FLYER?

Actuellement, on observe une publicité massive et agressive pour les boissons énergétiques, et cela même devant les écoles primaires/dans le cadre de marathon pour enfants et autres manifestations similaires. Pour les enfants et les jeunes, ce qui compte en plus du goût et de l'effet des boissons énergétiques, c'est aussi l'idée de faire quelque chose « d'adulte ». Suite aux modèles donnés par les sportifs et le monde adulte, les boissons énergétiques passent pour « normales ». Pour la protection de la jeunesse, cela donne lieu à une information sur l'attitude à adopter avec des boissons qui ne sont pas pour les enfants.

LES FAITS

Les enfants et les jeunes boivent souvent et avec plaisir les boissons dites énergétiques. Selon la fondation « Warentest » c'est une boisson composée d'eau, de caféine, de beaucoup de sucre et d'ingrédients spéciaux comme la taurine qui se cache derrière cette désignation. Selon une étude réalisée par l'Union Européenne, en Allemagne, 13 % des enfants de 6 à 10 ans boivent en moyenne jusqu'à 0,6 litre de boissons énergétiques par semaine.

CE QUE DIT LA SCIENCE

Les boissons énergétiques contiennent de la taurine, supposée améliorer les performances. Ceci n'est pas prouvé scientifiquement. La taurine est fabriquée par le corps et il n'est pas nécessaire d'en absorber en plus par le biais de la nourriture ou des boissons. On ne sait pas encore ce qui se passe quand on prend en même temps de la caféine et de la taurine.