

Boissons pour sportifs

- **L'eau est la boisson par excellence** pour s'hydrater avant, pendant et après une activité physique.
- La quantité de sucre et de sel ajoutée que l'on retrouve dans les boissons pour sportifs n'est pas nécessaire pour la performance.
- Une seule boisson pour sportifs peut contenir jusqu'à dix cuillères à thé de sucre.



- Il n'y a aucun avantage supplémentaire à consommer une boisson pour sportifs qui contient des substituts de sucre ainsi que des saveurs et des couleurs artificielles.
- Méfiez-vous des publicités trop belles pour être vraies. En réalité, les boissons pour sportifs ne sont pas nécessaires à une bonne performance.
- Pour la plupart des gens, de l'eau et une collation santé sont suffisantes pour refaire le plein d'énergie après une activité.

Écrit par des nutritionnistes de la santé publique (2019)
populationhealth@saskhealthauthority.ca



saskhealthauthority.ca

Une population en santé, pour une Saskatchewan en santé

L'Autorité de la santé de la Saskatchewan (Saskatchewan Health Authority) travaille dans un esprit de vérité et de réconciliation et reconnaît que la Saskatchewan est le territoire traditionnel des Premières Nations et des Métis.