



Éducation Physique et à la santé

Les boissons énergisantes

Une boisson énergisante pourrait contenir jusqu'à une dizaine de cuillerées à thé de sucre par portion, soit près du double de la limite quotidienne recommandée par l'Organisation mondiale de la santé (6 cuillères à café de sucre ajouté par jour).

Boire des boissons énergisantes a un effet sur le système cardiovasculaire. Parmi les symptômes possibles, on dénombre l'accélération du rythme cardiaque, l'augmentation de la pression artérielle, le risque potentiel d'arythmie.

lorsque les gens combinent des boissons énergisantes contenant de la caféine avec de l'alcool, il se peut qu'ils ne ressentent pas tous les symptômes de l'intoxication, plus particulièrement la somnolence associée à la consommation d'alcool.

ADOLESCENTS DE 12 À 17 ANS

il a été prouvé que, chez les jeunes qui présentent déjà une affection cardiaque, l'abus de boissons énergisantes entrainerait un risque accru d'événements cardiaques.

Souvent une bonne nuit de sommeil, de l'eau, de l'exercice et des aliments sains suffisent à fournir l'énergie dont le corps a besoin pour être en santé

Défi de la semaine :

Votre défi pour la semaine est de réaliser les 4 exercices suivants.

(Environ 3-4 fois durant la semaine) :

***Effectuer un échauffement et un retour au calme en fonction de l'activité physique pratiquée.**

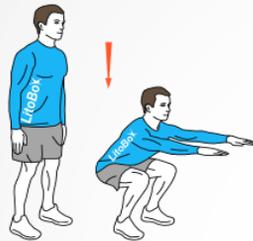
WOD LitoBox

#CrossFit

Haut + Bas du corps

Pierre © litobox.com

1 16 SQUATS



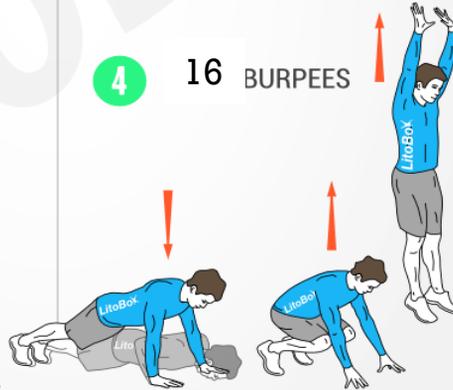
2 16 POMPES



3 16 FENTES SAUTÉES



4 16 BURPEES



Bonne semaine!
Jean-Pierre Stea

