

Les conseils pour le sport!

[mels.gouv.qc.ca](http://mels.gouv.qc.ca)

Association québécoise des médecins du sport

SPORTS QUÉBEC  
Faire bouger

CMSQ  
CONSEIL DE MÉDECINE DU SPORT DU QUÉBEC

Éducation, Loisir et Sport  
Québec

76-5011-515

≤ 10g

! TROUBLES GASTRO-INTestinaUX

de sucre

DÉSHYDRATATION

SURPLUS DE POIDS

≤ 30mg

! ANXIÉTÉ

de caféine

TREMBLEMENTS

TROUBLES CARDIAQUES

BOISSONS ÉNERGISANTES ET SPORT, Attention!

Québec

