

Les boissons énergisantes n'ont rien de miraculeux. Ce sont plutôt des stimulants qui n'ont pas une valeur nutritive très élevée et qui, en pratique, ne font que masquer la fatigue en stimulant à outrance le système nerveux.



De bonnes habitudes de vie

= **énergie**

Pour bien fonctionner toute la journée :

- Alimentation équilibrée;
- Pratique de l'activité physique de façon régulière et hydratation de façon appropriée avec de l'eau;
- Bon sommeil;
- Abstinence de tabac et de drogues.

POUR EN SAVOIR PLUS :

- Caféine**, Votre santé et vous, Santé Canada
- Consommation sans risque de boissons énergisantes**, Votre santé et vous, Santé Canada
- L'Épicerie**, Enquête sur les boissons énergisantes, Radio-Canada
- www.educalcoool.qc.ca
- www.extenso.org
- www.dietetiquesportive.com/diet
- www.coach.ca/fra/nutrition/index.cfm
- www.gripmontreal.org
- www.aitq.com

EN COLLABORATION AVEC :



Fais le bon choix



Les boissons énergisantes :

VRAIMENT PAS NÉCESSAIRE !



caféine et sucre

stimulants de courte durée

effets indésirables

Selon les fabricants, les boissons énergisantes apportent énergie, performance et vitalité.

En réalité, ces effets «énergisants» sont principalement induits par la FORTE CONCENTRATION de CAFÉINE et de SUCRE.

L'effet stimulant des boissons énergisantes est de COURTE DURÉE et ne permet pas de soutenir une dépense énergétique sur une longue période.

Prises rapidement, en grande quantité et sur une base régulière, les boissons énergisantes peuvent occasionner des EFFETS INDÉSIRABLES.

Elles peuvent contenir des produits dits «naturels» et des mélanges de vitamines auxquels on attribue des vertus qui ne sont pas toujours démontrées et pour lesquels ON NE CONNAÎT PAS TOUJOURS LES EFFETS RÉELS SUR LA SANTÉ.



Une distinction à faire



BOISSONS ÉNERGISANTES

≠

BOISSONS POUR SPORTIFS*

* AUSSI APPELÉES BOISSONS ÉNERGÉTIQUES (EXEMPLE : GATORADE)



Pour une activité physique de moins d'une heure, **L'EAU** demeure le meilleur produit pour s'hydrater adéquatement.

Les BOISSONS POUR SPORTIFS peuvent aider à lutter contre la déshydratation et à fournir de l'énergie dans le cas d'un effort physique de plus d'une heure.

Les BOISSONS POUR SPORTIFS contiennent des quantités raisonnables de sucres et de minéraux que le corps utilise pour faire le plein d'énergie.

RECETTE MAISON D'UNE BOISSON POUR SPORTIFS

Pour une activité physique de plus d'une heure, voici une recette simple d'une boisson maison pour sportifs :

250 ml de vrai jus de fruits

• **250 ml d'eau**

• **Une pincée de sel**

• **Jus de citron au goût**



Composition des boissons énergisantes

SUCRE et CAFÉINE en grande quantité ! Rien de miraculeux ! Deux substances qui stimulent le système nerveux. On y retrouve aussi de la taurine (un acide aminé), différents mélanges de vitamines et d'autres ingrédients dits naturels (ginseng, l'échinacée, glucuronolactone).

SUCRE, SUCRE, SUCRE

Les boissons énergisantes peuvent contenir de 7 à 13 cuillerées à thé de sucre selon le format qui peut varier de 250 à 710 ml. Par leur contenu en sucre ajouté, les boissons énergisantes se comparent aux boissons gazeuses. De plus, le sucre fournit jusqu'à 300 calories par canette.

CAFÉINE, CAFÉINE, CAFÉINE

La caféine est présente en quantité importante pouvant aller jusqu'à 350 mg ou l'équivalent de 3 à 4 cafés (Tableau 1) et sous diverses formes : caféine ajoutée, grains de café, le guarana, la noix de Kola, la yerba maté. Les concentrations indiquées sur les contenants peuvent sous-estimer la quantité exacte de caféine, puisque celle contenue naturellement dans les plantes comme le guarana n'est pas nécessairement comptabilisée. Un adolescent qui consomme plusieurs boissons énergisantes dans une journée dépasse rapidement la quantité quotidienne maximale recommandée de caféine (Tableau 2). Pour ne pas excéder la dose sécuritaire de caféine par jour, il faut aussi tenir compte de tous les produits consommés contenant de la caféine (Tableau 3).

Selon la quantité absorbée et la tolérance de chaque individu, il est reconnu que la caféine peut contribuer à repousser la fatigue, à augmenter la capacité physique et l'éveil. Par contre, elle peut aussi occasionner de la nervosité, de l'anxiété, de l'agitation, des tremblements, des problèmes gastro-intestinaux, de la déshydratation, de l'insomnie ainsi qu'une augmentation de la pression et de la fréquence cardiaque.

Rien ne peut remplacer de saines habitudes de vie pour être en santé et performer !

TABLEAU 1
CONTENU EN CAFÉINE DE DIFFÉRENTES
BOISSONS ÉNERGISANTES (SANTÉ CANADA)

BOISSON ÉNERGISANTE	FORMAT	CAFÉINE PAR CANETTE	ÉQUIVALENT EN TASSES DE CAFÉ *
Red Bull	355 ml	114 mg	1
Guru	250 ml	125 mg + guarana	1 1/4
Full Throttle	473 ml	141 mg	1 1/2
Hype Energy X 2	473 ml	151 mg	1 1/2
Rockstar	710 ml	240 mg + guarana	2 1/2
NOS	650 ml	343 mg	3 1/2

* Quantité approximative

TABLEAU 2
QUANTITÉ QUOTIDIENNE MAXIMALE RECOMMANDÉE DE
CAFÉINE SELON LES DIFFÉRENTS GROUPES DE POPULATION
(SANTÉ CANADA)

Adulte :	400-560 mg / jour (environ 3 tasses de café)	} maximum 2,5 mg/kg
Femme enceinte :	300 mg / jour	
Adolescent :	100 mg / jour	
Enfant de 10-12 ans :	85 mg / jour	
Enfant de 7-9 ans :	62,5 mg / jour	
Enfant de 4-6 ans :	45 mg / jour	

TABLEAU 3
CONTENU EN CAFÉINE DE DIFFÉRENTS PRODUITS
(SANTÉ CANADA)

PRODUIT	QUANTITÉ DE CAFÉINE
Café filtre	135-145 mg / tasse
Espresso	89 mg / 60 ml
Café instant	75-106 mg / tasse
Thé	30-50 mg / tasse
Thé glacé	25 mg / canette
Boisson gazeuse (cola)	36-56 mg / canette
Chocolat noir (1 barre)	36 mg
Acétaminophène avec caféine	65 mg / comprimé

Boissons énergisantes et performance

Comme on le sait, la société d'aujourd'hui nous pousse constamment à nous dépasser, à performer, et ce, à tous les niveaux (ex. : travail, famille, etc.).

Malheureusement, les jeunes n'échappent pas à cette réalité. Eux aussi ressentent la pression et le stress engendrés par notre société de consommation où tout va de plus en plus vite et dans laquelle les exigences sans cesse croissantes et les besoins doivent être répondus de manière efficace et quasi instantanée.

Boissons énergisantes et alcool

Il est fortement déconseillé de mélanger de l'alcool avec les boissons énergisantes puisque ces dernières peuvent, entre autres, diminuer la perception de l'état d'ébriété et amener la personne à consommer davantage d'alcool et à adopter des **COMPORTEMENTS À RISQUE**, tels que la conduite automobile en état d'ébriété.

Boissons énergisantes et sport



Les boissons énergisantes ne sont pas recommandées ni avant, ni pendant, ni après une activité physique intense. Elles peuvent même nuire à la performance !

La publicité qui entoure les boissons énergisantes nous fait miroiter un produit qui décuple notre niveau d'énergie et nous suggère qu'il faut consommer des substances pour performer.

LES JEUNES SONT DÉJÀ PLEINS D'ÉNERGIE ET N'ONT DONC PAS BESOIN DE CE TYPE DE BOISSON.



La caféine présente à forte dose favorise la déshydratation de l'organisme et peut causer des effets indésirables, dont des crampes, des tremblements et de l'anxiété.

L'hydratation est un facteur important pour la performance et ces boissons n'ont pas un bon potentiel hydratant. **L'EAU ET LES BOISSONS POUR SPORTIFS DEMEURENT DE MEILLEURS CHOIX.**

Boissons énergisantes et santé dentaire

Les boissons acides comme les boissons énergisantes « rongent l'émail des dents » et rendent ces dernières plus exposées au risque d'érosion dentaire en fragilisant l'émail qui recouvre la dent. L'érosion dentaire entraîne des dommages permanents aux dents et les rend plus vulnérables à l'usure par le brossage ou la mastication. De plus, la haute concentration en sucres de ces boissons favorise l'apparition de la carie dentaire.

INFO-TOXICO – ÉDITION EN RAPPEL

BOISSONS ÉNERGISANTES

Qu'est-ce que c'est ?

Les boissons énergisantes font partie d'une nouvelle catégorie de produits stimulants et elles sont en vente libre sous forme de canettes dans plusieurs endroits publics. Ces produits côtoient habituellement les boissons gazeuses, les jus et les boissons pour sportifs dans les dépanneurs, les marchés d'alimentation, les stations-services et les bars. De plus en plus de personnes en font un usage quotidien et on les voit même apparaître dans les boîtes à « lunch » de nos jeunes. Imaginons l'effet « hyper-stimulant » en classe.

La publicité faite sur ces produits suggère que ces substances donnent de l'énergie et augmentent la vigilance. Elles procurent une stimulation mentale et physique pour une courte période. Elles renferment également de la caféine, de la taurine (un acide aminé, élément constitutif des protéines) et du glucuronolactone (un glucide).

Certaines marques sur le marché

- Red Bull Energy Drink
- Impulse Energy Drink
- Dark Dog
- Shark Energy Drink
- SoBe Adrenaline Rush
- EAS Piranha Energy Drink
- AMO Energy Drink
- Red Rain
- Red Dragon Energy Drink
- Diablo Energy Drink
- YJ Stringer

Différences entre boissons énergisantes et boissons pour sportifs

Les boissons énergisantes ne doivent pas être confondues avec les boissons pour sportifs comme Gatorade ou Powerade, qui favorisent la réhydratation. Ces boissons contiennent également des glucides que le corps utilise pour faire le plein d'énergie et d'électrolytes. Les électrolytes permettent de maintenir l'équilibre entre le sodium et le potassium dans l'organisme. Il n'y a pas de caféine dans ces produits. En conclusion, la boisson énergisante déshydrate et la boisson pour sportif réhydrate.

Les boissons énergisantes sont considérées comme des drogues, compte tenu de la présence de caféine (drogue stimulante ayant un effet au niveau du cerveau). Rappelons-nous de la définition d'une drogue : tout produit qui modifie le fonctionnement électrique et chimique du cerveau.

Saviez-vous...

- Notre corps a besoin de recharger sa batterie d'énergie par un minimum de 8 heures de sommeil ?
- 1,5 à 4 litres d'eau par jour est essentiel pour remplacer nos pertes de liquides par la respiration, la digestion et la transpiration ?
- Une heure d'entraînement demande de compenser par un litre d'eau ou plus ?

Saviez-vous...

- Qu'une petite canette de ces boissons contient entre 2 et 4 fois plus de caféine qu'une canette de cola standard ?
- Que ce type de boisson contient 2 fois plus de sucre que les boissons pour sportifs ?
- Qu'il existe des symptômes de sevrage à la caféine : maux de tête, irritabilité, fatigue, tremblement.

Risques pour la santé


Différents effets indésirables sont remarqués avec une consommation inappropriée :


- Crampes musculaires et d'estomac
- Nuit à l'hydratation
- Nausées et diarrhées
- Diminution de l'endurance
- Augmentation du rythme cardiaque
- Surcharge des reins par une production accrue d'urine
- Le mélange avec l'alcool est déconseillé

Une surconsommation de caféine peut entraîner des maux de tête, des palpitations, l'hypertension, l'anxiété, la nausée et des troubles gastro-intestinaux. Ces effets peuvent être ressentis longtemps après l'ingestion, car la caféine demeure dans l'organisme en moyenne 12 heures.

Recommandations de Santé Canada concernant les boissons énergisantes

- ◆ Éviter les excès : se limiter à une consommation quotidienne de 500.
- ◆ Éviter les mélanges : ne pas consommer avec de l'alcool.
- ◆ Ne pas utiliser ces boissons pour s'hydrater lors d'activités physiques intenses : longue randonnée à bicyclette, party rave, course de longue distance, etc.
- ◆ Signaler à Santé Canada les effets indésirables ressentis à la suite de la consommation d'une de ces boissons :

 par téléphone : **1-866-234-2345**

 par courriel : **cadrmpe-sc.gc.ca**

Source : Santé Canada

JOCELYNE ALLAIRE
Responsable en toxicomanie
2009-01-30