



Les boissons énergisantes Energy Drinks

Que sont les boissons énergisantes?

Les boissons énergisantes sont des liquides à haute teneur en caféine disponibles dans un assortiment de marques, de saveurs et de formats. La publicité les présente souvent comme procurant une stimulation physique et mentale, mais elles ne procurent aucun bienfait spécial sur le plan de la santé. Elles renferment habituellement d'autres ingrédients dont du sucre, des édulcorants artificiels, des acides aminés, des vitamines et des herbes médicinales. Présentement, elles sont vendues dans la plupart des magasins, aux côtés des boissons gazeuses, des jus et des boissons pour sportifs.

Santé Canada exige que l'étiquette des boissons énergisantes présente les mises en garde suivantes :

- Renferme de la caféine.
- Déconseillé aux enfants, aux femmes enceintes ou qui allaitent ou aux personnes sensibles à la caféine.
- Ne pas mélanger avec de l'alcool.
- « Ne pas consommer plus de _ canettes par jour. » Le nombre de canettes varie, selon le produit.

Les formats de petite dose « à lamper » constituent une forme concentrée de boisson énergisante. Ils renferment une grande quantité de caféine dans une petite portion de 60 à 90 mL.

Parmi les marques courantes de boissons énergisantes, on retrouve notamment :

- Red Bull^{MD};
- Amp Energy^{MD};
- Rockstar Energy^{MD};
- Rockstar Energy Shot^{MD};
- Monster Energy^{MD}.

Les boissons énergisantes ne doivent pas être confondues avec les boissons pour sportifs comme Gatorade^{MD} et Powerade^{MD} qui ne contiennent pas de caféine et sont conçues pour réhydrater le corps après un exercice physique intense.

En quoi les boissons énergisantes sont-elles différentes?

Caféine

Les boissons énergisantes renferment plus de caféine que les boissons gazeuses. L'effet de stimulation des boissons énergisantes provient de la caféine. La quantité de caféine varie, allant de la quantité contenue dans une tasse de café

(240 ml) à celle que renferment 3 tasses ou plus. Voir le Tableau 1.

Les boissons énergisantes sont tenues de déclarer la dose recommandée sur l'étiquette, qui correspond habituellement à une ou deux canettes par jour, selon le format et la quantité de caféine.

Boisson	Format (ml)	Caféine (mg)	Sucre (g)	Calories (kcal/)
Cola	355	36-46	40	143
Café	240 355	119-181 177-268	0	2
Red Bull	355	113,6	39	156
Monster Energy	473	164	53	197
Rockstar Energy à lamper	75	200	-	-
Nos	650	343	74	296

Tableau 1 - Teneur en caféine et en sucre de certaines boissons

Certaines boissons énergisantes renferment plus de caféine que la quantité indiquée sur l'étiquette. Certains ingrédients, tels que la yerba mate, le guarana et le thé noir, sont des sources naturelles de caféine. La caféine provenant de ces sources n'est pas toujours incluse dans la quantité déclarée sur l'étiquette.

Selon Santé Canada, les adultes en santé peuvent consommer jusqu'à 400 mg de caféine par jour en toute sûreté (pour les femmes en âge de procréer, la quantité s'élève à 300 mg). Une consommation plus élevée de caféine peut rendre irritable et nerveux et peut causer des maux de tête et de l'insomnie.

Les enfants ne devraient pas consommer de boissons énergisantes, parce que leur teneur élevée en caféine dépasse la limite quotidienne pour ce groupe d'âge. Les adolescents devraient limiter leur consommation de caféine, à cause des effets secondaires.

L'alimentation saine des enfants et des adolescents ne comprend pas de caféine.

Sucre

De nombreuses boissons énergisantes renferment une quantité égale ou supérieure de sucre et de calories à celles des boissons gazeuses. Le sucre fournit des calories, mais

pas d'éléments nutritifs. La consommation de grandes quantités de sucre favorise le gain de poids.

Autres ingrédients ajoutés

La plupart des boissons énergisantes renferment d'autres ingrédients ajoutés, tels que les vitamines du complexe B, des acides aminés (comme la taurine) et des herbes médicinales, comme le ginseng et le ginkgo biloba. Bon nombre déclarent que ces ingrédients ont des effets bénéfiques sur la santé, mais il n'y a pas assez d'études pour prouver que cela est vrai.

Les boissons énergisantes sont-elles sûres?

Les boissons énergisantes peuvent être sans danger si elles sont consommées par des adultes en santé en quantité ne dépassant pas plus de 400 mg de caféine par jour **de toutes les sources**, y compris le café et le thé. Il **ne faut pas** mélanger les boissons énergisantes et l'alcool. Lorsqu'on mélange les deux, les effets de l'alcool sont masqués, ce qui peut entraîner la conduite automobile avec des facultés affaiblies et d'autres comportements à risques. Santé Canada a rapporté la présence des symptômes suivants lors de consommation excessive de boissons énergisantes et de mélange avec de l'alcool : des nausées, des vomissements et une irrégularité du rythme cardiaque.

Les adolescents sont plus susceptibles que les adultes d'encourir les effets secondaires d'une grande consommation de caféine et du mélange de la caféine et de l'alcool. La publicité relative aux boissons énergisantes cible souvent les adolescents et les jeunes adultes. Les consommateurs de boissons énergisantes y sont représentés avec des comportements extrêmes et rebelles, ce qui encourage les adolescents à boire plus de boissons énergisantes que la portion recommandée.

Devrait-on consommer des boissons énergisantes pendant qu'on fait de l'exercice?

Non. L'eau et les boissons pour sportifs sont ce qui hydrate le mieux pendant un exercice physique. La publicité sur les boissons énergisantes montre souvent des sports extrêmes, mais leur consommation est déconseillée quand on fait de l'exercice.

Quelle est la réglementation de Santé Canada sur les boissons énergisantes?

Présentement, Santé Canada considère que les boissons énergisantes appartiennent au groupe des « produits de santé naturels » (PSN). Les boissons énergisantes qui ont été évaluées par Santé Canada affichent un numéro de produit de santé naturel (NPN) sur leur étiquette et figurent dans la Base de données des produits de santé naturels homologués de Santé Canada. La plupart des boissons énergisantes, format « à lamper » compris, n'ont pas encore été évaluées par Santé Canada.

La C.-B. ne limite pas l'accès aux boissons énergisantes. Toutefois, les *Directives sur la vente d'aliments et de*

boissons dans les écoles de la Colombie-Britannique n'autorisent pas la vente de boissons énergisantes dans les écoles, à cause de leur teneur élevée en caféine et en sucre.

Si vous envisagez de consommer des boissons énergisantes, rappelez-vous de ce qui suit :

- Les enfants et les femmes enceintes ou qui allaitent ne devraient pas consommer de boissons énergisantes.
- Les adolescents sont plus susceptibles que les adultes d'encourir les effets secondaires d'une consommation élevée de caféine.
- Les boissons énergisantes en format à lamper renferment une concentration plus élevée de tous les ingrédients et la portion ou dose est plus petite que celle du format ordinaire.
- Ne dépassez pas la portion ou dose recommandée sur l'étiquette.
- Ne mélangez pas les boissons énergisantes à l'alcool. Ne consommez pas de boissons énergisantes lorsque vous faites de l'exercice ou du sport. Si vous avez des problèmes de santé ou prenez des médicaments ou d'autres suppléments, consultez votre médecin avant de consommer des boissons énergisantes.
- Signalez toute réaction indésirable ou inattendue associée à la consommation de boissons énergisantes à votre médecin ou à [MedEffect Canada](#). Les réactions possibles sont les suivantes : nausées, vomissements, irrégularité du rythme cardiaque, déséquilibre électrolytique, nervosité, anxiété, agitation, insomnie, irritation gastro-intestinale, tremblements et agitation psychomotrice (agitation et marcher de long en large).

Pour plus de renseignements :

- Pour parler à un diététiste de HealthLink BC, composez le 811.
- Consommation sans risque de boissons énergisantes, Santé Canada www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/iyh-vsv/food-aliment/boissons-energ-drinks-eng.php
- Base de données des produits de santé naturels homologués de Santé Canada. www.hc-sc.gc.ca/dhp-mps/prodnatur/applications/licen-prod/lnhpd-bdpsnh-fra.php

Pour les autres sujets traités dans les fiches HealthLink BC File, visitez www.HealthLinkBC.ca/healthfiles/index.stm ou votre unité de santé publique locale.

Pour obtenir des renseignements sur la santé et des services de santé non urgents, cliquez sur www.HealthLinkBC.ca ou composez le **8-1-1** en C.-B.

Les personnes sourdes ou malentendantes peuvent obtenir de l'aide en composant le 7-1-1 en C.-B.

Des services de traduction dans plus de 130 langues sont disponibles sur demande.