

Boissons énergisantes Energy Drinks

Que sont les boissons énergisantes?

Selon la publicité, les boissons énergisantes stimuleraient votre énergie et vous feraient sentir plus alerte. Toutefois, elles ne présentent aucun avantage pour la santé et doivent être utilisées avec prudence.

Il existe une profusion de marques, de saveurs et de formats de boissons énergisantes. On compte parmi les marques courantes Red Bull®, Amp Energy®, Rockstar Energy® et Monster Energy®. Les boissons énergisantes sont souvent offertes dans les magasins à proximité des boissons gazeuses, des eaux vitaminées et des boissons pour sportifs.

Quels sont les ingrédients des boissons énergisantes?

Les boissons énergisantes contiennent un stimulant ajouté, généralement de la caféine. Du sucre, des succédanés du sucre, des vitamines, des minéraux, des acides aminés et des herbes médicinales peuvent également avoir été ajoutés.

Caféine

La quantité de caféine dans une boisson énergisante est spécifiée sur son étiquette. Une boisson énergisante à portion unique peut en contenir jusqu'à 180 mg. En comparaison, une tasse de café (250 ml) en contient 135 mg. Les contenants multiporcionés ne peuvent pas en contenir plus de 180 mg pour 500 ml.

Cette teneur maximale de caféine doit prendre en compte la caféine provenant de tous les ingrédients. Certaines boissons énergisantes contiennent aussi du maté, du guarana et du thé noir, qui sont des sources naturelles de caféine.

Sucre et succédanés du sucre

La quantité de sucre que contient une boisson énergisante est indiquée sur son étiquette. Elle peut être aussi, voire plus, élevée que celle contenue dans d'autres boissons sucrées. L'excès de calories de boissons sucrées peut entraîner un gain de poids. À la place du sucre, certaines boissons énergisantes sont édulcorées à l'aspartame ou à l'acésulfame de potassium, qu'on trouve aussi dans la plupart des boissons « de régime ».

Vitamines, minéraux et acides aminés

Si une boisson énergisante contient des vitamines, des minéraux ou des acides aminés, ceux-ci figurent sur son étiquette.

Les quantités varient selon les produits. Santé Canada réglemente ces quantités pour s'assurer qu'elles se situent à l'intérieur des limites sécuritaires pour des adultes en bonne santé.

Herbes médicinales

Certaines boissons énergisantes contiennent des herbes ajoutées telles que le ginseng, le chardon Marie ou le ginkgo. Avant d'approuver une boisson énergisante, Santé Canada examine ses ingrédients pour s'assurer qu'elle respecte des limites sûres pour les adultes en bonne santé. Les herbes médicinales sont inscrites sur l'étiquette des boissons énergisantes.

Comment les boissons énergisantes sont-elles réglementées?

Santé Canada gère la qualité et la sécurité des boissons énergisantes en vertu des règlements pour les produits alimentaires.

Santé Canada exige que les étiquettes de toutes les boissons énergisantes présentent les renseignements suivants :

- La quantité totale de caféine provenant de tous les ingrédients
- Un tableau de la valeur nutritive qui indique les calories et les autres nutriments que contient la boisson
- Tout étiquetage des allergènes applicable
- Des mises en garde imprimées clairement sur l'étiquette, d'une manière facile à voir pour les consommateurs.

Il existe quatre mises en garde qui sont exigées sur l'étiquette des boissons énergisantes à base de caféine :

- « Source élevée de caféine »
- « Ne pas consommer plus de (x) contenant(s)/portion(s) par jour » ou « Utilisation : maximum quotidien de (x) contenant(s)/portion(s). »
- « N'est pas recommandé aux enfants, ni aux femmes enceintes ou qui allaitent, ni aux personnes sensibles à la caféine »
- « Ne pas mélanger avec des boissons alcoolisées »

Les boissons énergisantes sont-elles sûres?

Les boissons énergisantes ne présentent généralement aucun danger pour les adultes, lorsqu'elles sont consommées conformément aux instructions sur l'étiquette. La plupart des adultes en bonne santé peuvent consommer jusqu'à 400 mg

de caféine par jour. Cependant, certaines personnes sont très sensibles aux effets de la caféine ou prennent des médicaments qui interagissent avec elle.

Santé Canada recommande aux femmes enceintes, à celles qui allaitent et à celles qui pourraient tomber enceintes d'éviter les boissons énergisantes en raison des risques potentiels qu'elles présentent pour la santé, causés par leurs niveaux élevés de caféine et de vitamines, de minéraux, d'acides aminés et d'herbes médicinales ajoutés.

Les boissons énergisantes ne sont pas recommandées aux enfants ni aux adolescents, à cause des teneurs élevées en caféine et d'autres ingrédients.

Les Lignes directrices 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. Pour de plus amples renseignements sur ces lignes directrices, visitez For Schools and Communities à l'adresse:

www.healthlinkbc.ca/healthyeating/everyone/schools-communities.html.

Quelles sont les réactions possibles aux boissons énergisantes?

Les boissons énergisantes peuvent avoir de nombreux effets secondaires, dont les suivants :

- des nausées, des vomissements et des maux d'estomac;
- un rythme cardiaque irrégulier;
- un déséquilibre électrolytique;
- de la nervosité, de l'irritabilité et de l'anxiété;
- de l'insomnie;
- des tremblements;
- de l'agitation et du va-et-vient (faire les cent pas).

Si vous avez des problèmes de santé ou que vous prenez des médicaments ou des suppléments, consultez votre professionnel de santé avant de consommer des boissons énergisantes.

Signalez à votre professionnel de santé ou à l'Agence canadienne d'inspection des aliments toute réaction indésirable ou inattendue que vous pourriez avoir subie en consommant des boissons énergisantes.

Peut-on mélanger les boissons énergisantes avec de l'alcool?

Il n'est pas recommandé de mélanger des boissons énergisantes avec de l'alcool. En raison des effets stimulants de la caféine présente dans ces boissons, les consommateurs peuvent ne pas ressentir les effets enivrants de l'alcool.

La recherche montre que les personnes qui mélangent des boissons énergisantes avec de l'alcool consomment plus d'alcool. Elles courent également plus de risques d'accident de voiture, de violence et de comportements à risque tels que des rapports sexuels non protégés.

Que sont les « doses énergisantes »?

Les doses énergisantes sont différentes des boissons énergisantes. Elles sont une source concentrée de caféine liquide vendue en petits formats qui, au Canada, ne dépassent pas 90 ml.

Santé Canada considérant les doses énergisantes comme un produit de santé naturel, elles sont par conséquent assujetties à des règlements et à des exigences d'étiquetage différents de ceux des boissons énergisantes. Il a fixé une limite de 200 mg de caféine par dose énergisante.

Soyez prudent lorsque vous consommez ces produits. Ils ne présentent aucun avantage pour la santé, et leur petit format et leur haute concentration de caféine rendent plus probable une consommation de caféine dépassant la limite quotidienne de 400 mg. Les enfants, les femmes enceintes et les autres personnes sensibles à la caféine ne devraient pas en consommer.

En quoi les boissons pour sportifs diffèrent-elles des boissons énergisantes?

Les boissons pour sportifs, comme Gatorade® et Powerade®, contiennent des nutriments spécifiques qui permettent de réhydrater le corps après un exercice intense. Les types et les quantités de nutriments ajoutés à ces boissons sont également réglementés par Santé Canada.

En général, l'eau est le choix par excellence lorsque l'activité physique dure moins d'une heure. Pour les activités d'endurance ou à haute intensité de plus d'une heure, comme la course ou le hockey, une boisson pour sportifs peut avoir des bienfaits.

Les boissons énergisantes ne doivent pas être consommées à la place des boissons pour sportifs.

Pour de plus amples renseignements

Pour obtenir de plus amples renseignements sur les boissons énergisantes contenant de la caféine, consultez Santé Canada à l'adresse : www.canada.ca/fr/sante-canada/services/aliments-nutrition/aliments-vendus-comme-produits-sante-naturels/boissons-energisantes-contenant-cafeine.html.

Pour de plus amples renseignements sur la nutrition, appelez le **8-1-1** pour parler à un diététiste.

Pour les autres sujets traités dans les fiches HealthLinkBC, consultez la page www.HealthLinkBC.ca/healthfiles ou votre service de santé publique local. Pour obtenir des renseignements sur la santé et des services de santé non urgents, visitez www.HealthLinkBC.ca ou composez le **8-1-1** (sans frais). Les personnes sourdes et malentendantes peuvent obtenir de l'aide en composant le **7-1-1**. Des services d'interprétation sont offerts, sur demande, dans plus de 130 langues.