



## Boissons énergisantes contenant de la caféine Caffeinated Energy Drinks

### Que sont les boissons énergisantes contenant de la caféine?

Selon la publicité, les boissons énergisantes contenant de la caféine stimuleraient votre énergie et vous feraient sentir plus alerte. Consommez avec prudence et suivez les instructions de l'étiquette.

Il existe de nombreuses marques et saveurs, et de nombreux formats de boissons énergisantes. Les marques communes comprennent Red Bull® et Rockstar 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 de la caféine stimulante. Du sucre, des succédanés du sucre, des vitamines, des minéraux, des acides aminés et des herbes médicinales peuvent également avoir été ajoutés.

Santé Canada limite les types et les quantités de bon nombre de ces ingrédients à des niveaux de sécurité pour les adultes lorsqu'ils sont consommés conformément aux directives sur l'étiquette. Santé Canada gère la qualité et la sécurité des boissons énergisantes en vertu des règlements pour les produits alimentaires.

#### Caféine

La quantité de caféine dans une boisson énergisante est spécifiée sur son étiquette. Un contenant à portion unique peut en contenir jusqu'à 180 mg. Les contenants multiporions ne peuvent pas en contenir plus de 180 mg pour 500 ml (2 tasses). En comparaison, une tasse de café (250 ml) en contient 135 mg.

Le contenu de la caféine comprend toutes les sources de caféine dans le produit. 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 est souvent aussi élevée que celle contenue dans d'autres boissons sucrées, comme

les boissons gazeuses. L'excès de calories de boissons sucrées peut entraîner un gain de poids. Consultez le tableau des valeurs nutritives pour connaître leur teneur en sucre.

À la place du sucre, certaines boissons énergisantes sont édulcorées à l'aspartame, à l'acésulfame de potassium, aux stéviols et au sucralose. Ces succédanés du sucre sont également utilisés dans les boissons sans sucre ou « diètes ».

#### Vitamines, minéraux et acides aminés

Les vitamines, les minéraux ou les acides aminés ajoutés sont inscrits sur l'étiquette. Les quantités doivent être inférieures aux limites établies par Santé Canada.

#### Herbes médicinales

Certaines boissons énergisantes contiennent des herbes ajoutées telles que le ginseng, le chardon Marie ou le ginkgo. Seules les herbes médicinales autorisées dans les aliments peuvent être ajoutées. Les herbes médicinales sont inscrites sur l'étiquette des boissons énergisantes.

### Les boissons énergisantes sont-elles sûres?

Les boissons énergisantes ne présentent généralement aucun danger pour les adultes, lorsque la consommation quotidienne ne dépasse pas la quantité maximale inscrite 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. D'autres personnes prennent des médicaments qui interagissent avec la caféine ou les autres ingrédients. 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.

Les enfants, les adolescents, les femmes enceintes ou celles qui allaitent et les personnes sensibles à la caféine devraient 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.

## Peut-on vendre les boissons énergisantes dans les écoles?

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/healthy-eating-physical-activity/policies-and-guidelines/guidelines-food-and-beverage-sales-bc](http://www.healthlinkbc.ca/healthy-eating-physical-activity/policies-and-guidelines/guidelines-food-and-beverage-sales-bc).

## Quelles sont les réactions possibles aux boissons énergisantes?

Les boissons énergisantes peuvent avoir de nombreux effets secondaires, surtout lorsqu'elles sont consommées en grandes quantités. Voici certaines réactions signalées :

- Des maux de tête
- 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 ou des crises épileptiques

Signalez à votre professionnel de santé, à l'Agence canadienne d'inspection ou au fabricant de boissons énergisantes 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?

Ne mélangez pas les boissons énergisantes avec de l'alcool. La caféine fait en sorte qu'il est plus difficile de ressentir les effets de l'alcool. Les personnes qui mélangent des boissons énergisantes avec de l'alcool sont plus susceptibles de consommer 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. Il s'agit d'une source concentrée de caféine vendue dans un petit contenant qui ne dépasse pas 90 ml.

Santé Canada considère 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. Les doses énergisantes sont limitées à 200 mg de caféine par contenant.

Utilisez les doses énergisantes avec prudence et suivez les instructions de l'étiquette. Elles renferment une grande quantité de caféine dans un petit contenant, ce qui rend plus probable une consommation de caféine dépassant la limite quotidienne de 400 mg. Ne mélangez pas les doses énergisantes avec de l'alcool.

Les enfants, les adolescents, les femmes enceintes et celles qui allaitent et les autres personnes sensibles à la caféine ne devraient pas en consommer.

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

Oui. Les boissons pour sportifs, comme Gatorade® et Powerade®, sont conçues pour réhydrater le corps après un exercice intense. Elles ne contiennent généralement pas de caféine.

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 être utile.

Les boissons énergisantes ne doivent pas remplacer les boissons pour sportifs.

## Pour obtenir 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](http://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/aliments-nutrition/aliments-vendus-comme-produits-sante-naturels/boissons-energisantes-contenant-cafeine.html)

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/salubrite-aliments/additifs-alimentaires/cafeine-aliments/aliments.html](http://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/aliments-nutrition/salubrite-aliments/additifs-alimentaires/cafeine-aliments/aliments.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, visitez [www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files](http://www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files) ou votre service de santé publique local. Pour les demandes de renseignements et de conseils sur la santé en C.-B. qui ne constituent pas une urgence, visitez [www.HealthLinkBC.ca](http://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 de traduction sont disponibles sur demande dans plus de 130 langues.