



Boissons énergisantes :

Adaptée de la présentation de Laurie Plamondon,
conseillère scientifique.
En collaboration avec Pierre-André Dubé,
pharmacien en toxicologie clinique.
Décembre 2011

Introduction

Croissance phénoménale du marché des boissons énergisantes au cours des dernières années

Multiple motifs de consommation rapportés :

- se tenir éveillé, obtenir un regain d'énergie, être plus motivé, améliorer la performance sportive, faire la fête toute la soirée, s'hydrater
- le bon goût, les bénéfices perçus pour la santé, améliorer le goût des boissons alcoolisées, etc.

QUI CONSOMME DES
BOISSONS ÉNERGISANTES?
À QUELLE FRÉQUENCE?
EN QUELLE QUANTITÉ?
DANS QUEL CONTEXTE?

Données de consommation

Habitudes de consommation

- Enquête auprès de Québécois du secondaire et du collégial :

	N'en a jamais consommé	Jamais ou rarement (< 1 fois/mois)	À l'occasion (de 1 x/mois à < 1 x/sem.)	Souvent (≥ 1 x/semaine)
3862 Élèves du secondaire	35 %	39 %	14 %	12 %
394 Étudiants du collégial	39 %	35 %	15 %	11 %

Source : Adaptation de ÉCOBES Recherche et transfert, exploitation spéciale tirée de l'enquête interrégionale de 2008 « Parle-nous de toi! ».

l'enquête
de santé publique

Québec



QU'EST-CE QU'UNE BOISSON ÉNERGISANTE?

Qu'est-ce qu'une boisson énergisante?

Définition

Mélange d'ingrédients se présentant sous la forme d'une boisson ou d'un concentré liquide ayant la propriété prétendue de **rehausser les niveaux d'énergie et de vivacité**

Classification

Produit de santé naturel



- teneurs d'**ingrédients** non permises dans les aliments et **allégations** d'usage thérapeutiques

Composition

eau

sucres

caféine (synthétique ou de source naturelle comme le guarana)

taurine

ginseng

glucuronolactone

inositol

vitamines, etc.

QUELS SONT LES EFFETS DES BOISSONS ÉNERGISANTES SUR LA SANTÉ?

Effets sur la santé

Effets de la consommation de boissons énergisantes : **combinaison** des ingrédients

- Baisse de la qualité du sommeil
- Hausse de la fréquence cardiaque et de la tension artérielle
- Effets principalement associés à la caféine

Effets sur la santé

Effets des différents ingrédients :

- Caféine et sucre : principaux ingrédients posant des risques ou ayant des effets indésirables potentiels pour la santé
- Autres ingrédients : peu d'effets indésirables à court terme dans les teneurs présentes dans les boissons énergisantes

QUELS SONT LES EFFETS DE LA CONSOMMATION DE CAFÉINE?

Effets de la consommation de caféine

Principal ingrédient actif des boissons énergisantes

Substance légale la plus consommée dans le monde

- présente dans plusieurs produits de consommation :
 - café (~100 mg), thé (~ 40 mg), boissons gazeuses (~ 40 mg), chocolat (5-20 mg), produits de santé naturels et médicaments (~ 30-200 mg), etc.

Contribution à l'effet cumulatif de la caféine consommée au cours d'une même journée

Effets de la consommation de caféine

Apport supérieur aux limites recommandées :

- tremblements, agitation, nausée, vomissements, palpitations... problèmes cardiaques graves (arythmies)

Population	Apport quotidien maximal recommandé*	Équivalence en tasse de café filtre (135 mg de caféine)
Enfants de 12 ans et moins	2,5 mg/kg de poids corporel	
4-6 ans	45 mg	≈ 1/3 de tasse
7-9 ans	62,5 mg	≈ 1/2 tasse
10-12 ans	85 mg	≈ 2/3 de tasse
Adolescents de 13 ans et plus	2,5 mg/kg de poids corporel**	
	<i>Ex. 13 ans, fille ou garçon (45 kg) = 112 mg 17 ans : fille (55 kg) = 138 mg; garçon (65 kg) = 162 mg</i>	≈ 3/4 de tasse ≈ 1 tasse; ≈ 1 1/4 tasse
Femmes qui prévoient devenir enceintes, femmes enceintes et mères qui allaitent	300 mg	≈ 2 1/4 tasses
Adultes (en bonne santé)	400 mg	≈ 3 tasses

*Source : Santé Canada

**Il s'agit d'une suggestion prudente et non d'une recommandation définitive.

Effets de la consommation de caféine

Enfants et adolescents :

+ à risque d'intoxication chronique ou aiguë
et

+ susceptibles à l'apparition d'effets
indésirables

Teneur en caféine

Format régulier (250 ml) :

- 2/3 de tasse de café filtre ou 2 canettes de cola

Grand format (473 ml) :

- > 1 tasse de café ou 4 canettes de cola

Très grand format (710 ml) :

- 2 tasses de café ou 6 canettes de cola

Format concentré (60-75 ml) :

- de < 1 à 1,5 tasse de café ou de 2 à 6 canettes de cola

Boissons	Volume (ml)	Caféine (mg)
Café	1 tasse	
Espresso allongé	237	75
Infusé (café filtre)	237	135
Boissons gazeuses	1 canette ou bouteille	
Cola	355 590	36-46 60-76
Boissons énergisantes concentrées	1 bouteille	
Red Bull®*	60	80
Rage shot®	60	150
Rockstar <i>energy shot</i> ®	75	200
Boissons énergisantes	1 canette ou bouteille	
A-Rush®*, Red Bull®*	250	80
Monster <i>Java –Loca Moca</i> ®	444	190
Full Throttle®*, Red Bull®*, et Sobe No Fear®*	473	141-151
Amp®*, Monster®, Rockstar®	473	142-164
NOS®	650	343
Monster®, Rockstar®	710	246

* Boissons énergisantes (produit de santé naturel) homologuées par

Impact sur l'apport total en caféine

Enfants (12 ans et moins)

- Pour la plupart des BE, *une seule boisson fournit un apport similaire ou supérieur aux limites recommandées*
 - Même les moins concentrées en contiennent trop pour plusieurs
 - La consommation de BE est déconseillée par Santé Canada

Adolescents (13 ans et +)

- Grand format (473 ml) et versions concentrées : *une seule peut atteindre ou excéder la limite*
 - Note : une tasse de café peut aussi excéder la limite pour plusieurs.
- Petit format (250 ml) combiné à d'autres sources de caféine = apport excessif en caféine

EST-CE QUE LES BOISSONS ÉNERGISANTES ET L'ACTIVITÉ PHYSIQUE FONT BON MÉNAGE?

CONSOMMATION LORS D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Ne pas confondre les boissons
énergisantes avec boissons pour sportifs
ou boissons énergétiques
(ex. : Gatorade®, Powerade®)

Consommation lors d'activité physique

Boissons pour sportifs : formulées pour répondre aux besoins physiologiques liés à la pratique d'activité physique prolongée

- pas de caféine ou autres ingrédients aux effets stimulants
- non gazéifiées
- concentration en sucre moins élevée que les boissons énergisantes
- présence de sels minéraux (sodium, potassium, chlore)

Impact de la consommation lors d'activités physiques

Effets sur la performance sportive :

- résultats non concluants (effet positif vs absence d'effet)
- effets positifs sur la performance : principalement attribuables à la caféine

Effets indésirables :

- Glucides élevée, caféine, gazéification
 - obstacle à la réhydratation
 - troubles gastro-intestinaux
 - risques de problèmes cardiaques

QUELS SONT LES IMPACTS LIÉS AU CONTENU EN SUCRE DES BOISSONS ÉNERGISANTES?

Impacts sur le poids et la santé dentaire

Teneur en sucre des boissons énergisantes

- comparable aux autres boissons sucrées
- gros formats

Consommation régulière de boissons sucrées

- remplacement d'autres boissons (ex. : eau, lait)
- excès de poids
- carie dentaire
- érosion dentaire (pH acide boissons énergisantes : ++)

LES PRATIQUES DE MISE EN MARCHÉ DES BOISSONS ÉNERGISANTES FAVORISENT-ELLES UN USAGE SÉCURITAIRE?

Stratégies de promotion

Utilisation de stratégies qui s'inscrivent bien dans la culture des **jeunes**

- thématiques populaires auprès des jeunes : sports extrêmes, musique, jeux vidéo, etc.
- canaux de diffusion **non traditionnels** : sites Internet, réseaux sociaux, commandites et partenariats, concours

➤ *Stratégies qui rejoignent une jeune clientèle et qui risquent d'inciter à la consommation*

Stratégies de promotion

Promotion de l'intérêt de l'**effet stimulant** en contexte de récréation et de performance

- ex. : pour étudier, travailler, pratiquer une activité sportive, danser toute la soirée, etc.
- *Suggestion que l'usage favorise la réussite académique et professionnelle, et la jouissance de la vie*
- *Banalisation de l'usage de substances*

Stratégies de promotion

Effets bénéfiques prétendus exagérés et **surreprésentés**

Conditions d'usage, risques et effets indésirables **éclipsés**

- *Risque que les boissons énergisantes soient perçues comme étant inoffensives et soient consommées en grandes quantités pour obtenir les effets souhaités*

QUE PEUT-ON CONCLURE À LA LUMIÈRE DE L'ÉTAT ACTUEL DES CONNAISSANCES SUR LES BOISSONS ÉNERGISANTES?

Conclusions

Adultes en bonne santé

- Risques et effets indésirables (liés à la caféine)

Enfants et adolescents

- Enjeux potentiels pour la santé : liés à la teneur élevée en caféine et en sucre, et à leur acidité :
 - intoxication à la caféine, troubles du sommeil, problèmes de santé dentaire, excès de poids

Conclusions

Enjeux liés aux pratiques de commercialisation :

- attrait d'une **jeune clientèle**
- **normalisation** d'une consommation fréquente de quantités importantes de caféine et de sucre
- **banalisation** de l'usage de substances stimulantes à des fins récréatives ou de performance

