

Boissons énergisantes contenant de la caféine Caffeinated Energy Drinks

Selon la publicité, les boissons énergisantes contenant de la caféine stimuleraient votre énergie et vous feraient sentir plus alerte. Les marques communes comprennent Red Bull® et Rockstar Energy®.

Les enfants et les adolescents sont les plus grands consommateurs de ces boissons, et ce, malgré les mises en garde inscrites sur les étiquettes et les avis émis contre leur consommation par la Société canadienne de pédiatrie. On devrait sensibiliser les parents et les tuteurs aux risques et aux effets indésirables encourus.

Si vous choisissez de consommer ces boissons, faites-le avec prudence. Vérifiez l'étiquette pour connaître la teneur en caféine. Respectez les mises en garde et les limites de consommation.

Quels sont les ingrédients des boissons énergisantes?

Ces boissons sont composées de caféine, de sucre ou d'édulcorants de synthèse, d'aromatisants et, souvent, d'un mélange de vitamines et de sels minéraux. Parfois, des herbes et d'autres substances sont ajoutées. Elles sont offertes en plusieurs arômes, comme punch aux fruits, fraise ou bleuet.

Santé Canada limite les types et les quantités de bon nombre de ces ingrédients au moyen du *Règlement sur les aliments supplémentés*. Les quantités sont en deçà des niveaux de sécurité lorsqu'ils sont consommés conformément aux directives sur l'étiquette.

Caféine

La quantité totale de caféine dans une boisson énergisante est spécifiée sur son

étiquette. L'ensemble des sources de caféine, synthétiques et naturelles, sont comptabilisées dans la quantité totale. Le maté, le guarana et le thé noir sont des exemples de sources naturelles de caféine. Santé Canada autorise des doses pouvant atteindre 180 mg de caféine par contenant.

Les doses énergisantes sont différentes des boissons énergisantes. Il s'agit d'une source concentrée de caféine comprise dans un petit contenant qui ne dépasse généralement pas 90 ml. Elles peuvent atteindre 200 mg de caféine par contenant. Les mêmes précautions s'appliquent pour elles que pour les boissons énergisantes.

La plupart des adultes en bonne santé peuvent consommer jusqu'à 400 mg de caféine par jour. La quantité maximale sécuritaire pour les enfants et les adolescents est beaucoup plus faible et dépend de leur masse corporelle. La caféine contenue dans une boisson ou une dose énergisante dépasse souvent la limite sécuritaire. Un excès de caféine peut :

- perturber le sommeil et avoir des répercussions sur la santé mentale et physique
- entraîner une augmentation de la fréquence cardiaque et de la tension artérielle
- mener à l'anxiété, à des problèmes digestifs et à la déshydratation

Boire de l'eau en quantité suffisante, bien dormir et prendre des repas et des collations à des heures régulières peut contribuer à augmenter son énergie sans dépendre de la caféine.

Sucre

La quantité de sucre contenue dans les boissons énergisantes est souvent aussi élevée, et parfois plus, que celle contenue dans d'autres boissons sucrées, comme les boissons gazeuses. De nombreuses boissons énergisantes comptent de 10 à 15 cuillères à thé (40 à 60 grammes) de sucre par cannette. Consultez l'étiquette pour connaître leur teneur en sucre.

Les boissons sucrées sont la principale source de sucre du régime alimentaire de la moyenne des Canadiens. Les enfants et les adolescents sont les plus grands consommateurs de ces boissons par jour. En consommer de grandes quantités dans l'enfance et l'adolescence peut avoir des répercussions sur les habitudes alimentaires et la santé dans l'avenir.

Édulcorants de synthèse

Certaines boissons énergisantes emploient des édulcorants de synthèse comme agents sucrants, tel que l'aspartame, le sucralose ou le stévia. Si vous consommez régulièrement des boissons sucrées, vous pourriez éprouver des difficultés à vous alimenter sainement pour les raisons suivantes :

- vous préférerez les aliments sucrés;
- vous choisirez des boissons énergisantes au lieu de l'eau et d'autres boissons nutritives comme le lait.

Vitamines et minéraux

La quantité de vitamines et de minéraux contenue dans un contenant de boisson énergisante est sécuritaire pour la plupart des adultes en bonne santé. Évitez de consommer une plus grande quantité que celle recommandée sur l'étiquette.

La quantité de vitamines et de minéraux peut dépasser celle pouvant être consommée par des enfants et des adolescents de façon sécuritaire. Certaines

vitamines, comme la vitamine A, peuvent s'entreposer dans le corps et s'accumuler avec le temps. L'accumulation de grandes quantités de certaines vitamines et de certains minéraux peut détériorer la santé.

Qui devrait éviter de consommer des boissons énergisantes?

Les enfants, les adolescents, les personnes enceintes, celles qui allaitent ou celles qui sont sensibles à la caféine devraient éviter de consommer des boissons énergisantes. Les étiquettes de toutes ces boissons portent un avertissement s'adressant à ces populations vulnérables.

La caféine et d'autres ingrédients contenus dans les boissons énergisantes peuvent interagir avec de nombreux médicaments. Consultez votre pharmacien ou votre professionnel de santé avant de consommer des boissons énergisantes si :

- vous prenez des médicaments ou des suppléments;
- vous êtes atteint d'un problème de santé.

Est-il sécuritaire de mélanger des boissons énergisantes avec de l'alcool?

Non. La caféine est un stimulant qui masque les effets de l'alcool. On court le risque de consommer de plus grandes quantités d'alcool, ce qui met davantage à risque d'avoir un accident de voiture, d'être violent et d'avoir des comportements dangereux comme des rapports sexuels non protégés.

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. Certaines d'entre elles contiennent une grande quantité de sucre. D'autres contiennent des édulcorants de synthèse.

Elles ne contiennent généralement pas de caféine.

La plupart des enfants et des adolescents physiquement actifs n'ont pas besoin de boissons pour sportifs. L'eau est le meilleur choix pour s'hydrater. Pour les personnes participant à des activités vigoureuses et prolongées, comme un tournoi de hockey, une boisson pour sportifs pourrait être utile.

Il est facile de confondre les boissons pour sportifs et les boissons énergisantes contenant de la caféine, car leurs emballages sont semblables. Lisez les étiquettes avec attention.

En savoir plus

Santé Canada : Les boissons sucrées

<https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/recommandations-en-matiere-dalimentation-saine/faites-eau-votre-boisson-de-choix/les-boissons-sucrees/>