



Cahier

Santé

N° 16

Boissons énergisantes : potion magique ?



Boissons
énergisantes



PROVINCE DE
LUXEMBOURG

UNE RÉALISATION DE LA PROVINCE DE LUXEMBOURG

Loin d'un effet de mode passager, les boissons énergisantes (à ne pas confondre avec les boissons énergétiques) se sont durablement installées dans le paysage de nos supermarchés. Difficile d'échapper aux publicités qui entourent toutes ces nouvelles boissons dites aux super-pouvoirs et qui ciblent les populations jeunes via un marketing original et agressif.

A en croire les allégations présentes sur les emballages, les boissons énergisantes sont souvent présentées comme naturelles et bonnes pour la santé en stimulant le cerveau et le corps, en augmentant la vigilance intellectuelle, en combattant la fatigue et même en améliorant l'endurance physique. Pourtant, en consommer n'est pas aussi banal qu'il n'y paraît, surtout lorsque cela devient un acte régulier. De plus, les effets des boissons énergisantes sur les performances physiques et intellectuelles sont encore relativement peu étudiés.

Selon une étude européenne publiée en 2013¹, les plus grands consommateurs de boissons énergisantes sont les adolescents (68 % des 10-18 ans) devant les adultes (30 %) et les enfants en-dessous de 10 ans (18 %).

En 2014, l'enquête HBSC² a analysé la consommation de boissons énergisantes chez les jeunes en Fédération Wallonie-Bruxelles. Près de 25 % des élèves en fin de primaire et en secondaire scolarisés en FWB consomment des boissons énergisantes au moins une fois par semaine. La consommation hebdomadaire est plus fréquente chez les garçons que chez les filles.

En province de Luxembourg, l'Enquête Jeunes³ réalisée en 2012 a mis en lumière des chiffres de consommation de boissons énergisantes un peu différents de ceux de la FWB, à savoir que 16,3 % des jeunes déclarent en consommer au moins une fois par semaine, la consommation de ces boissons étant également supérieure chez les garçons.

¹ ZUCCONI S., VOLPATO C., ADINOLFI F., GANDINI E., GENTILE E., LOI A., FIORITI L., "Gathering consumption data on specific consumer groups of energy drinks". Supporting Publications 2013:EN-394. [190 pp]. Available online: www.efsa.europa.eu/publications.

Par consommateurs, il faut entendre quelqu'un qui a consommé au moins une fois au cours de l'année.

² MOREAU N., LEBACQ T., DUJEU M., DE SMET P., GODIN I., CASTETBON K., « Comportements, bien-être et santé des élèves. Enquête HBSC 2014 (Health Behaviour in School-Aged Children) en 5e-6e primaire et dans le secondaire en Fédération Wallonie-Bruxelles ». Service d'Information Promotion Éducation Santé (SIPES), École de Santé Publique, Université libre de Bruxelles. 2017.

³ OBSERVATOIRE DE LA SANTE - Service Provincial Social et Santé - Province de Luxembourg, « Assuétudes, regard sur la santé des jeunes. Résultats de l'Enquête Jeunes 2010-2012 », Arlon, 2015.

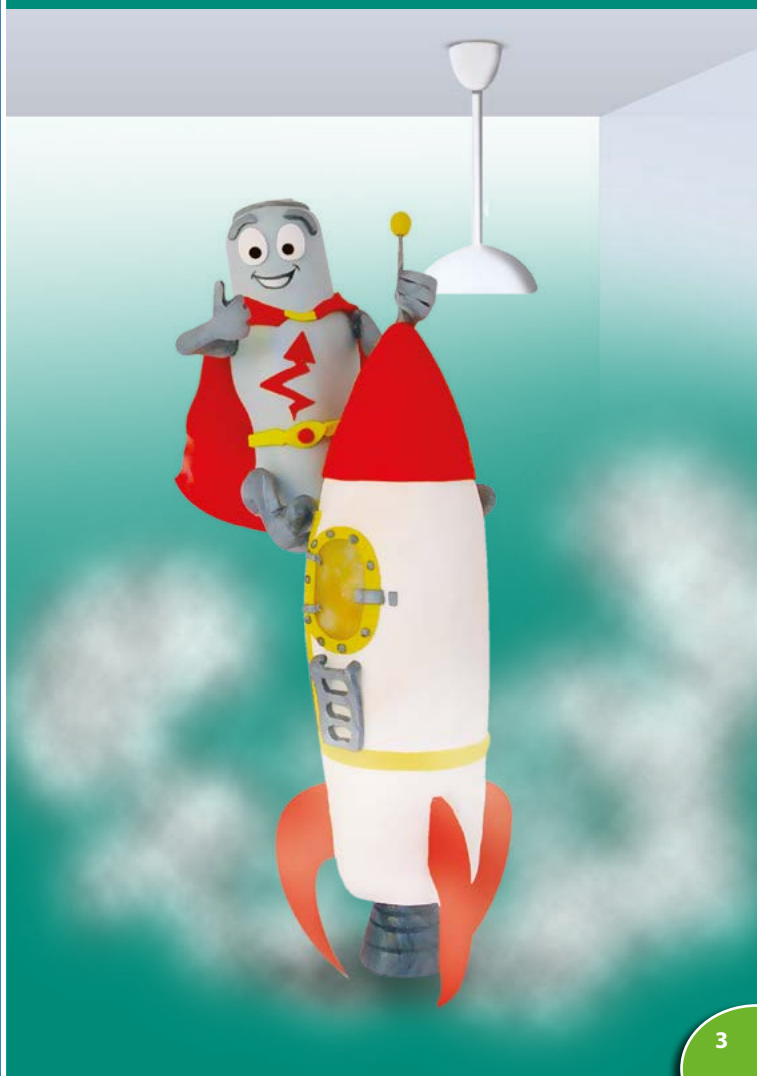
Au vu de ces différents constats, ce Cahier Santé souhaite apporter, dans la limite des connaissances actuelles, un éclairage sur ce que sont réellement les boissons énergisantes, leur impact sur les performances, les risques pour la santé et les recommandations d'usage.

Bonne lecture !

Stephan DE MUL

Député provincial en charge du Pôle Social et Santé

**« Boissons énergisantes,
informer pour mieux prévenir »**



BOISSONS ÉNERGISANTES = BOISSONS ÉNERGÉTIQUES ?

52 % de la population sondée ne font pas la distinction entre boisson énergétique et énergisante.

Résultat de l'enquête de consommation de boissons énergisantes, IRBMS, 2012.
www.boissons-energisantes.fr



Beaucoup d'utilisateurs ne font pas la distinction entre les deux termes, ce qui peut les exposer à des risques réels sur leur santé notamment quand ils font du sport.

La dénomination « **boissons énergisantes ou energy drinks** » est un terme marketing qui n'a pas de définition sur le plan réglementaire. Il désigne une famille de boissons ciblant une population jeune et active. Les plus connues sont Red Bull®, Monster®, Burn®, Golden Power®, Nalu®...

Les principaux ingrédients contenus dans les boissons énergisantes sont généralement l'eau, le sucre, la caféine synthétique ou de source naturelle (plantes), les acides aminés et les vitamines. Par action sur le système nerveux, ces ingrédients sont censés apporter un regain d'énergie et de vivacité. Les boissons énergisantes ne doivent pas être consommées avant, pendant, ni après un effort physique. D'une part, leur composition (sucre, minéraux, vitamines et autres substances) n'est pas adaptée aux besoins de l'organisme dans ces situations d'effort. D'autre part, cette consommation expose à des risques potentiels sur la santé (mauvaise hydratation, fuite minérale, troubles du rythme cardiaque, autres effets cardiovasculaires...).

Par contre, les **boissons énergétiques** sont à l'origine destinées aux sportifs. Elles servent à lutter contre la déshydratation due à l'effort physique et à apporter de l'énergie sous forme de sucres à assimilation rapide pour soutenir le sportif immédiatement et des sucres à digestion lente pour l'endurance. Elles contiennent aussi des vitamines (B et C) et des sels minéraux (ou électrolytes) pour ramener un certain équilibre à l'organisme. Des boissons à priori utiles donc... mais uniquement lors d'efforts physiques intenses et prolongés (plus de 1h30 de vélo ou de course à pied par exemple) ! Pour une pratique de sport basique, l'eau est amplement suffisante.



« Attention,
la confusion est facile ! »

ZOOM SUR LES INGRÉDIENTS

La caféine

La caféine est un stimulant bien connu qui agit sur le cerveau, le cœur et les muscles. De ce fait, elle masque la fatigue (sans toutefois l'enrayer) et améliore les performances cognitives à court terme. La caféine est le principal ingrédient actif des boissons énergisantes.

La teneur en caféine de la boisson énergisante la plus connue dans notre pays atteint la limite légale autorisée par le Ministère de la Santé Publique en Belgique, soit 80 mg par canette. A titre de comparaison, le Coca-Cola® contient 45,6 mg de caféine par canette et un expresso en contient 100 mg⁴.

Même lorsque la quantité de caféine semble modérée, elle peut être camouflée par l'utilisation de la guarana, un grain qui contient deux fois plus de caféine que celui du café.

La taurine

La taurine est produite naturellement par le corps humain et on la retrouve également dans les aliments d'origine animale. Elle a été identifiée comme étant un neurotransmetteur et intervient dans les fonctions cardiaques et musculaires, notamment en renforçant la contractilité des muscles.

Les boissons énergisantes contiennent des doses élevées en taurine, de l'ordre de 1000 mg par canette de 250 ml, soit l'équivalent d'environ 8 jours de consommation alimentaire⁵ alors que rien ne prouve que cela soit une substance énergisante.

Le glucuronolactone

Le glucuronolactone est produit naturellement à partir du glucose dans le foie.

Il est présent dans les boissons énergisantes à des concentrations très importantes (600 mg par canette de 250 ml, soit l'équivalent de 600 fois la consommation journalière habituelle).

⁴ DE DUVE M.,
« Les compléments alimentaires
et les boissons énergisantes »,
Université Catholique de Louvain,
Atout santé 2009 n°24.



⁵ Société Française de Nutrition du Sport (SFNS), « Recommandations de la SFNS sur la consommation de boissons énergisantes chez le sportif », Paris, Juin 2008

1 CANETTE (25 cl) de boisson énergisante

Les vitamines du groupe B

Les vitamines du groupe B agissent sur le métabolisme de la production de l'énergie et sont naturellement présentes dans de nombreux aliments comme les viandes, le lait, les fruits et les légumes.

Les boissons énergisantes contiennent des quantités importantes de vitamines B2, B3, B5, B6 et B12. La consommation de deux canettes suffit à atteindre et/ou à dépasser le seuil de toxicité établi pour les vitamines B3 et B6. La dose maximale absorbable est également dépassée pour la vitamine B12.

Le ginseng

Le ginseng est une plante médicinale qui permettrait, comme certaines autres plantes, de renforcer le système immunitaire et de relever le niveau d'énergie. Certaines boissons énergisantes en contiennent en quantité variable.

Le sucre

Les boissons énergisantes contiennent une très forte concentration en glucides, de l'ordre d'environ 112 g/l (27 g/canette, soit l'équivalent d'environ 6 morceaux de sucre). Ces calories sont rapidement utilisées par le corps et ne procurent de l'énergie que de façon temporaire.

SUCRE

27 g = environ 6 morceaux de sucre

CAFÉINE

80 mg

TAURINE

1000 mg = 8 fois la dose quotidienne normalement apportée par l'alimentation

GLUCURONOLACTONE

600 mg = 600 fois la dose quotidienne normalement apportée par l'alimentation

VITAMINES B

2 canettes suffisent à dépasser les seuils de toxicité des vitamines B3 et B6

+ Colorants, arômes...



EFFETS RECHERCHÉS

La population déclare consommer ce type de boisson pour le goût (58 % des personnes interrogées) ainsi que dans un but de découverte (35 %).

Les sondés déclarent essentiellement un usage dans un contexte de soirée (61 %), 26 % dans un cadre sportif et 32 % en journée.

26 % des sondés recherchent une prolongation de l'état de veille, 22 % une excitation et 10 % une amélioration de performance.

58 % des consommateurs déclarent ne percevoir aucun effet sur leur santé, les autres évoquant un énervement (29 %) et une tachycardie (13 %).

Résultat de l'enquête de consommation de boissons énergisantes, IRBMS, 2012.
www.boissons-energisantes.fr

Les boissons énergisantes peuvent être consommées pour diverses raisons selon les circonstances et les motivations.

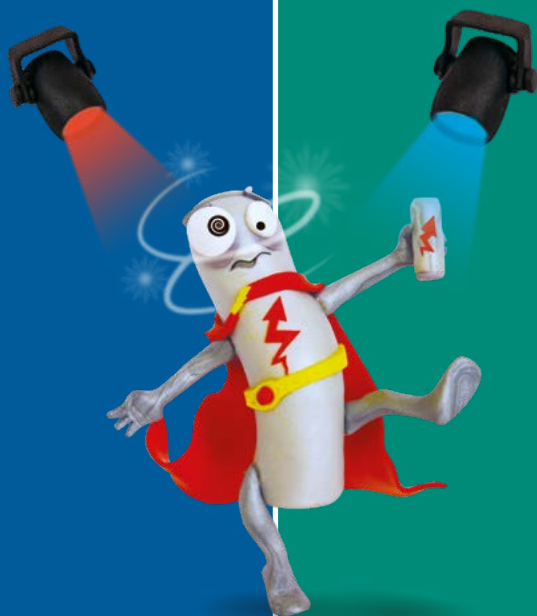
Pour prolonger la fête

C'est initialement le mode de consommation le plus fréquent, dès la commercialisation de ces boissons fin des années 1980. Très prisées des adolescents, étudiants et adultes dans le cadre festif, elles ont un réel succès en soirées et en discothèques. Victimes d'un marketing explosif, les jeunes y voient une nouvelle boisson, originale, autour de laquelle traîne une polémique sur ses effets sur la santé et l'autorisation de vente. Cette boisson prend alors une connotation de « produit interdit » qui n'incite qu'à transgresser les recommandations et ne fait qu'amplifier la consommation.

Les consommateurs recherchent dans cette boisson une excitation, une façon de prolonger leur état de veille pour s'amuser jusqu'au bout de la nuit. Cette consommation répond à un besoin de se désinhiber, d'optimiser la fête, voire de s'évader.

Ce type de consommation n'est pas dénué de répercussions sur la santé, d'éventuels troubles du comportement, ce dont les consommateurs n'ont souvent pas conscience.

D'autant plus que le contexte festif encourage souvent à associer ces boissons à de l'alcool ou à d'autres substances, malgré les mises en garde des fabricants. Le cocktail devient alors explosif et à l'origine de troubles comportementaux qui peuvent s'avérer dangereux (agressivité, perte de contrôle, accidents de voiture...).





L'Enquête Jeunes (questions posées uniquement aux élèves du secondaire) permet de mettre en évidence une fréquence de consommation de boissons énergisantes plus importante en fonction de la consommation d'alcool.

En effet, pour les jeunes n'ayant jamais bu un verre entier d'alcool, un sur cinq (20,7 %) consomme des boissons énergisantes au moins une fois par semaine. Pour les jeunes ayant déjà bu un verre entier d'alcool mais sans avoir expérimenté l'ivresse, le pourcentage augmente pour atteindre un peu plus d'un jeune sur trois (36,8 %).

Par contre, lorsque les jeunes ont déjà expérimenté un état d'ivresse, ils sont près du double (65,7 %) à déclarer consommer des boissons énergisantes au moins une fois par semaine.

OBSERVATOIRE DE LA SANTE
- Service Provincial Social et Santé
- Province de Luxembourg,
« Assuétudes, regard sur la santé des jeunes. Résultats de l'Enquête Jeunes 2010-2012 », Arlon, 2015.

Les boissons énergisantes et l'alcool : Un cocktail explosif !



Dans le milieu festif, entre autres, il est très fréquent de voir les boissons énergisantes mélangées à de l'alcool fort. L'effet stimulant et énergisant de ces boissons est recherché pour prolonger la fête jusqu'aux petites heures. Or, ce comportement n'est pas sans risque :

- La caféine contenue dans les boissons énergisantes masque les effets de l'alcool. Les sensations d'alcoolisation et les perceptions d'ébriété sont réduites mais pas la réalité de l'intoxication alcoolique, ce qui expose le consommateur à une consommation d'alcool non contrôlée et à une prise de risques inconsidérée avec toutes les conséquences que cela implique (coma éthylique, accidents de la route, blessures...);
- De plus, l'alcool atténue aussi les effets de la caféine. Les sensations sont alors moins perçues, ce qui pousse à consommer davantage de boissons énergisantes avec tous les risques qui y sont associés ;
- L'association d'alcool et de boissons énergisantes accentue la déshydratation. Les effets cumulés sur l'organisme peuvent amener des troubles comportementaux (agitation, irritabilité, agressivité, perte de contrôle...) et cardiaques déjà cités auparavant ;
- Le corps élimine la caféine plus rapidement que l'alcool ce qui peut mener à une ivresse soudaine et importante ;
- Plusieurs études ont mis en évidence que la consommation de ce mélange est également associée à la consommation d'une grande quantité d'alcool en un très court moment (binge drinking), à des épisodes d'ivresse hebdomadaire plus importants et à la survenue ultérieure d'une dépendance à l'alcool (Beck et al. 2014 ; Plamondon 2011).

Pour travailler ou étudier

Les propriétés excitantes de ces boissons envahissent certains milieux professionnels et séduisent également les hyperactifs, cadres, traders, chefs d'entreprise... à la recherche d'un produit pour faire face à leur vie surbookée ou pour tout simplement finir leur journée. Ce sont les mêmes raisons rencontrées chez les chauffeurs routiers par exemple, désireux de vaincre la fatigue d'une conduite excessive.

En dehors du milieu professionnel, les propriétés excitantes vont progressivement séduire toute personne devant faire face à une tâche difficile. Les élèves et étudiants y trouveront un moyen de stimulation intellectuelle, une prolongation de leur état de veille pour travailler tard. Ces boissons vont accompagner les départs des vacanciers pour rouler toute la nuit... Or, l'excitation provoquée par ces boissons risque au contraire de renforcer le stress et de nuire à la concentration.

Pour faire du sport

En consommant des boissons énergisantes, certains sportifs y recherchent une amélioration des performances, même si cela reste encore à démontrer. D'autres cherchent une stimulation, une excitation, une combativité vis-à-vis de l'adversaire dans les disciplines d'équipe ou de combat, ce qui va à l'encontre du fair-play et peut être dangereux dans les sports mécaniques, sans compter les autres risques potentiels (déshydratation, troubles cardiaques...). Les sportifs représentent une cible marketing importante. Ils sont, eux aussi, victimes de la connotation « stimulante », déclinée en performance sportive et mise en avant dans les messages publicitaires.

Or, les boissons énergisantes sont contre-indiquées avant, pendant ou après le sport car, d'une part, elles n'améliorent pas les performances sportives et, d'autre part, elles peuvent être dangereuses :

- Les boissons à base de caféine et de taurine n'hydratent pas le corps. Au contraire, elles augmentent la déshydratation ;
- La concentration et l'acidité des boissons énergisantes les rendent peu digestes ;
- L'excitabilité du cœur suite à la consommation de boissons énergisantes expose le sportif à des troubles cardiaques qui peuvent conduire à la mort subite ;
- L'état d'excitation peut nuire au fair-play et expose à une certaine dangerosité dans certaines disciplines⁶.

28 % des personnes sondées pensent que les boissons énergisantes sont adaptées à l'effort.

18 % pensent que les boissons énergisantes améliorent les performances.

Résultat de l'enquête de consommation de boissons énergisantes, IRBMS, 2012.
www.boissons-energisantes.fr

⁶ IRBMS. www.boissons-energisantes.fr

RISQUES POUR LA SANTÉ

Les boissons énergisantes devraient être consommées uniquement de façon modérée et occasionnelle par des adultes en bonne santé, n'ayant pas de contre-indication médicale particulière. Des interactions médicamenteuses sont possibles, tant psychiatrique, que physique. Il est donc important d'en parler avec son médecin ou son pharmacien lors de la prise de ces produits.

LA CAFÉINE est un excitant de tous les systèmes du corps.

Ses effets sur notre fonctionnement physiologique sont extrêmement pervers :

- **Effets sur le système nerveux central** : perte de sommeil, irritabilité, anxiété, maux de tête, troubles de la mémoire, sautes d'humeur, nervosité...
- **Effets sur le système cardiovasculaire** : accélération du rythme cardiaque, augmentation de la pression artérielle, risque potentiel d'arythmie... Il faut aussi noter que ces risques augmentent lors de l'activité physique.
- **Effets sur le système respiratoire** : broncho-dilatation.
- **Effets sur le système digestif** : digestion difficile, diarrhées, vomissements.
- **Effets sur le système rénal** : effet diurétique qui peut conduire à une déshydratation.
- **Effets sur le fœtus** : risque de fausse couche.

Enfin, au même titre que certaines drogues, l'alcool et le tabac, la caféine contenue dans les boissons de ce type entraîne une dépendance.

L'arrêt de consommation de ces boissons comporte des effets secondaires tels que maux de tête, irritabilité, nervosité, anxiété, somnolence...



Les effets sur la santé découlant de la consommation de boissons énergisantes seraient principalement liés à une consommation excessive et à leur contenu en caféine et en sucre ainsi qu'à leur taux élevé d'acidité.



LE SUCRE contenu dans les boissons énergisantes ainsi que le taux d'acidité élevé engendrent également leur lot de conséquences négatives sur la santé :

- *Prise de poids - voire obésité - pouvant entraîner des risques cardio-vasculaires, du diabète...*
- *Effets sur la santé bucco-dentaire : érosion des dents et augmentation du risque de caries dentaires.*

LA TAURINE : aucune étude fiable n'a été publiée sur ses effets pharmacologiques et sur son degré de toxicité.

LE GLUCURONOLACTONE : ses effets sur les performances physiques et psychiques n'ont pas été identifiés, ni le seuil de toxicité.

LES VITAMINES DU GROUPE B : leur toxicité en cas de consommation excessive n'a pas été clairement démontrée, même si des hypothèses avancent des troubles d'ordre neurocomportemental.

LE GINSENG : aucune étude scientifique ne confirme ses effets.

MARKETING



Les fabricants de boissons énergisantes regorgent d'idées pour convaincre de la puissance de leurs produits. Les valeurs véhiculées par le marketing de ces boissons sont : la référence aux super-pouvoirs, le fait de se différencier, la force, l'extrême, le courage, et même le sexe. Ces boissons vendent du dépassement de soi, de la performance ainsi que la transgression d'interdits. Elles sont présentées comme des potions magiques qui permettent d'être compétitif et qui donnent de la puissance au corps et au cerveau.

Les fabricants ciblent particulièrement les jeunes (population inexpérimentée) par une publicité séduisante qui n'éveille pas l'attention sur des risques éventuels.



Ils usent d'un marketing très efficace voire parfois agressif qui valorise le dépassement de ses limites et la prise de risques, à une période de la vie où les jeunes sont particulièrement sensibles à ce discours. Ils s'offrent une très grande visibilité en infiltrant de grands événements fréquentés par les jeunes tels que concerts, événements sportifs, campus universitaires... et à travers le parrainage

d'athlètes, le sponsoring d'évènements...

Les fabricants suggèrent également de consommer ces boissons lors d'occasions diverses et variées, ce qui peut banaliser la consommation fréquente de substances stimulantes.

De plus, alors que les effets bénéfiques prétendus des boissons énergisantes sont surreprésentés dans les stratégies de promotion, les messages sur les risques et les effets indésirables potentiels liés à leur utilisation sont éclipsés. Les consommateurs peuvent donc croire que les boissons énergisantes sont inoffensives et, de ce fait, en boire de grandes quantités pour obtenir les effets souhaités.

« L'esprit critique, la meilleure arme face au marketing féroce »

RECOMMANDATIONS

Concernant les boissons énergisantes, le Conseil Supérieur de la Santé⁷ recommande de :

- Les consommer de manière modérée et occasionnelle par des adultes en bonne santé, en veillant à ne pas dépasser un apport journalier total en caféine supérieur à 400 mg, voire même à 300 mg, donc pas plus de 4 ou 5 cannettes par jour ;
- Éviter de les consommer lors de la prise de boissons alcoolisées ou de drogues ;
- Éviter leur consommation chez les femmes enceintes ou allaitantes, chez les enfants de moins de 16 ans et les sujets sensibles à la caféine ;

- Éviter les boissons énergisantes en cas d'hypertension artérielle ou de maladie cardiaque ;
- Éviter d'en consommer lors de la pratique d'une activité physique intense vu le risque important de déshydratation et de perturbations cardiaques.

De plus, le Règlement (UE) n°1169/2011 relatif à l'information des consommateurs impose, depuis décembre 2014, de faire figurer sur l'étiquetage des boissons contenant plus de 150 mg/l de caféine (à l'exception du thé ou du café), la mention « Teneur élevée en caféine, déconseillé aux enfants et aux femmes enceintes ou allaitantes ».

ALTERNATIVES AUX BOISSONS ÉNERGISANTES

En panne d'énergie, les ressources sont nombreuses :

- **L'EAU** qui a un réel impact sur le dynamisme. La déshydratation favorise l'apparition d'une sensation de fatigue mais aussi de faim et entrave la concentration. Par ailleurs, le fait d'être déshydraté empêche la digestion et diminue la pression sanguine, autant de phénomènes qui entraînent une baisse d'énergie. À chaque coup de fatigue ou sensation de faim en dehors des repas, boire un grand verre d'eau est bénéfique ;
- **UNE ALIMENTATION ÉQUILBRÉE** tout au long de la journée : des fruits et légumes riches en eau, des féculents sources d'énergie, des protéines, un peu de matières grasses ajoutées ;

- **L'EXERCICE PHYSIQUE** régulier ;
- L'eau sucrée ou une boisson énergétiqu pour les efforts sportifs prolongés ;
- Pendant le fête, l'eau ou éventuellement un peu de jus de fruits ou de soda pour **S'HYDRATER** et se rafraichir ;
- Un **SOMMEIL RÉPARATEUR** avec un nombre d'heures en suffisance ;
- Une bonne **GESTION DE SON EMPLOI DU TEMPS**. Cela nécessite parfois de faire des choix. Les boissons énergisantes sont, en effet, présentées comme des armes parfois indispensables pour tenir le coup dans notre monde qui tourne vite et qui ne tolère pas la faiblesse.

« Une alimentation équilibrée, une hydratation suffisante et un sommeil réparateur sont les meilleures sources d'énergie pour le corps et l'esprit ! »

⁷ Avis du Conseil Supérieur de la Santé, N° 8622 « Boissons énergisantes », 2 décembre 2009.

IDÉES REÇUES

*Il paraît
que...*



LES BOISSONS ÉNERGISANTES SONT SANS RISQUE.

FAUX : Consommer de telles boissons n'est pas sans risque, d'autant plus que les consommateurs ne sont pas informés des dangers que représentent ces boissons pour la santé. Elles sont d'ailleurs particulièrement déconseillées pour certaines populations : les personnes dont le cœur n'est pas en bonne santé, celles qui mélangent ces produits à l'alcool (très fréquent chez les adolescents), les femmes enceintes ou allaitantes, les sportifs.

LES BOISSONS ÉNERGISANTES PERMETTENT DE LUTTER CONTRE LA FATIGUE.

VRAI : Les boissons énergisantes contiennent des substances excitantes (caféine, guarana) qui permettent, en effet, de lutter **momentanément** contre la fatigue. Le danger, c'est de lutter artificiellement contre ces baisses d'énergie. Le corps, incapable de dormir, n'arrive pas à récupérer. Le seul vrai «remède» à la fatigue, c'est le sommeil !

LA CONSOMMATION RÉGULIÈRE DE BOISSONS ÉNERGISANTES CHEZ LES SPORTIFS PEUT ENTRAÎNER DES RISQUES DE BLESSURES.

VRAI : Les risques de blessures liés à la consommation de certains composants des boissons énergisantes sont bien réels. La caféine et la surdose en micro-nutriments provoquent une déshydratation ainsi que des troubles du rythme cardiaque, deux facteurs de risques importants favorisant les déchirures musculaires et les crises cardiaques. Enfin, leur concentration trop élevée en sucres peut provoquer des nausées ou des troubles du système digestif pendant l'effort.

LA TAURINE PRÉSENTE DANS LES BOISSONS ÉNERGISANTES EST ISSUE DES TESTICULES DE TAUREAUX.

FAUX : C'est le marketing qui joue sur la confusion des termes avec la force du taureau. La taurine est un acide aminé naturellement présent dans le corps humain, chez les animaux (dont le taureau mais pas dans les testicules) et dans l'alimentation. Elle est impliquée dans de nombreux mécanismes biologiques, comme le développement neurologique et les fonctions immunitaires. La taurine utilisée dans les boissons énergisantes est, elle, produite synthétiquement. Elle n'est donc pas d'origine animale.

LES BOISSONS ÉNERGISANTES PERMETTENT DE MIEUX « TENIR » L'ALCOOL.

FAUX : Certes, elles prolongent l'état de veille, mais le mélange caféine-aurine-alcool est traître parce que les effets de l'ébriété sont masqués. Les consommateurs sont pourtant intoxiqués par l'alcool et leurs facultés sont affaiblies. De plus, les principes excitants de la boisson énergisante peuvent altérer la méfiance et pousser les consommateurs à prendre des risques dans un état alcoolisé (accidents de la circulation, relations sexuelles à risques, coma éthylique...). Enfin, la caféine contenue dans les boissons énergisantes et l'alcool sont des diurétiques, c'est-à-dire qu'ils empêchent la réabsorption de l'eau par les reins et augmentent son élimination. Le véritable risque est de continuer à boire de l'alcool (surconsommation), et non de l'eau, ce qui augmente la soif et la déshydratation.

LES BOISSONS ÉNERGISANTES AMÉLIORENT NOS CAPACITÉS INTELLECTUELLES.

FAUX : Il ne faut pas confondre l'excitation que les boissons énergisantes procurent avec les performances intellectuelles. Bien au contraire, la mémorisation et la concentration demandent du calme et certainement pas une excitation parasite. L'excitation « nerveuse » ou « cérébrale » induite par les boissons énergisantes peut au contraire engendrer une angoisse, augmenter le stress déjà important à l'approche d'une épreuve (un examen par exemple) pouvant ainsi déstabiliser complètement le consommateur.

TAURINE, GUARANA, GINSENG, VITAMINES... CE SONT CES INGRÉDIENTS QUI LES RENDENT ÉNERGISANTES.

VRAI : Les boissons énergisantes sont composées majoritairement d'eau, de sucre et de caféine (synthétique ou de source naturelle, comme le guarana). Elles contiennent du ginseng, de la taurine, des vitamines et d'autres ingrédients, en fonction de la marque. Selon les fabricants, ces ingrédients aideraient à accroître le niveau d'énergie. Cependant, les effets de ces ingrédients sont contestés. La hausse du niveau d'énergie provient surtout de la caféine.

IL N'Y A PAS DE DIFFÉRENCE ENTRE BOISSONS ÉNERGÉTIQUES ET BOISSONS ÉNERGISANTES.

FAUX : Contrairement aux boissons énergisantes qui sont contre-indiquées lors d'activités physiques, la composition des boissons énergétiques ou « boissons d'effort » est régie par un cadre législatif européen strict. Spécialement conçues pour répondre aux besoins des sportifs pendant l'effort, les boissons énergétiques contiennent principalement des sucres et des minéraux. Rappelons que ces boissons doivent être réservées pour une activité physique intense. En dehors de ce contexte, l'eau reste la meilleure boisson pour assurer une bonne hydratation.

LA CONSOMMATION RÉGULIÈRE DE BOISSONS ÉNERGISANTES PEUT ENGENDRER DES PROBLÈMES DE DÉPENDANCE.

VRAI : Au même titre que les drogues, l'alcool et la cigarette, la caféine contenue dans les boissons de ce type peut entraîner une dépendance et ce, au grand bonheur de leurs fabricants. L'arrêt de consommation de celles-ci peut donc s'accompagner d'effets secondaires tels que maux de tête, irritabilité, nervosité, anxiété et somnolence.

Sources des données

PROVINCE DE LUXEMBOURG
Observatoire de la Santé
Service Provincial Social et Santé -
Province de Luxembourg, « Assuétudes,
regard sur la santé des jeunes. Résultats de
l'Enquête Jeunes 2010-2012 », Arlon, 2015.

IRBMS, « Résultat de
l'enquête de consommation de
boissons énergisantes », 2012.
www.boissons-energisantes.fr

MOREAU N., LEBACQ T., DUJEU M.,
DE SMET P., GODIN I., CASTETBON K.,
« Comportements, bien-être et santé des
élèves. Enquête HBSC 2014 en 5e-6e primaire
et dans le secondaire en Fédération Wallonie-
Bruxelles », Service d'Information Promotion
Education Santé (SIPES), École de Santé
Publique, Université libre de Bruxelles, 2017.

DE DUVE M.,
« Les compléments alimentaires et les
boissons énergisantes », Université
Catholique de Louvain, Atout santé
2009 n°24.
<http://www.univers-sante.be/Les-aliments>.

Société Française de Nutrition du Sport
(SFNS), « Recommandations de la SFNS sur
la consommation de boissons énergisantes
chez le sportif », Paris, Juin 2008.

ZUCCONI S., VOLPATO C., ADINOLFI F.,
GANDINI E., GENTILE E., LOI A., FIORITI L.,
"Gathering consumption data on
specific consumer groups of energy drinks",
Supporting Publications 2013:EN-394.
[190 pp.]. Available online:
www.efsa.europa.eu/publications.

Avis du Conseil Supérieur de la Santé,
N° 8622 « Boissons énergisantes »,
2 décembre 2009.

Producteur

Province de Luxembourg

Édition

2020



Observatoire de la Santé

✉ Rue du Carmel, 1
6900 MARLOIE

☎ 084/ 31 05 05

📠 084/ 31 18 38

✉ obs.sante@province.luxembourg.be

Nos Cahiers Santé :

- n° 01 - Santé du cœur
(Non ré-édité)
- n° 02 - Mode de vie sain
- n° 03 - Sensibilisation au diabète
- n° 04 - Ostéoporose
- n° 05 - Cancer du sein
- n° 06 - Ostéoporose masculine
(Non ré-édité)
- n° 07 - Médecine scolaire
- n° 08 - Santé et habitat
- n° 09 - Risque cardio-vasculaire global
- n° 10 - Soleil
- n° 11 - Eau
- n° 12 - Dents
- n° 13 - Tabac
- n° 13 bis - Cannabis (Hors-série)
- n° 14 - Audition
- n° 15 - Alcool
- n° 16 - Boissons énergisantes



www.province.luxembourg.be