

Les boissons énergisantes

GUIDE POUR LES PARENTS



Pourquoi les jeunes en boivent-ils?

Parce qu'ils sont accrochés par les promesses de performance, d'un mode de vie vraiment « cool » et de sensations fortes associées à ces produits.

Qu'est-ce qu'une boisson énergisante?

C'est une boisson qui contient de la **caféine**, du **sucré** (lorsque non sucrée avec un édulcorant) et plusieurs autres ingrédients. À ne pas confondre avec une boisson pour sportifs dite « énergétique », qui elle ne contient pas de caféine.

Du sucre

La quantité de sucre dans une boisson énergisante ressemble à celle contenue dans les boissons gazeuses régulières.

Une consommation fréquente est associée à :

- la carie;
- la détérioration de l'émail des dents;
- l'apparition de plusieurs maladies chroniques comme le diabète de type 2;
- une prise de poids.

De plus, boire fréquemment ce type de boisson peut faire en sorte que les breuvages favorables à la santé, comme l'eau et le lait, soient moins souvent consommés.



De la caféine

La caféine se retrouve dans les boissons énergisantes sous plusieurs formes : caféine ajoutée, guarana, yerba maté, etc. La teneur maximale en caféine est de 180 mg par contenant de portion individuelle (canette non refermable), ce qui équivaut à un peu plus d'une tasse de café ou à trois canettes de boisson gazeuse.



Pourquoi faire attention à la quantité de caféine?

Il y a de la caféine dans plusieurs aliments : chocolat, boisson gazeuse, café glacé, thé, etc. Il faut donc faire attention à la quantité totale de caféine prise dans une journée.

Consommer trop de caféine peut causer :

- de l'irritabilité, de la nervosité et de l'anxiété;
- des maux de tête et des tremblements;
- des problèmes digestifs;
- des troubles du sommeil;
- une hausse de la tension artérielle et de la fréquence cardiaque.

Les boissons énergisantes ne sont pas conseillées aux enfants et aux adolescents. Une seule boisson énergisante peut contenir plus de caféine que la quantité maximale recommandée par jour.

Quelles sont les précautions à prendre?

Éviter de boire des boissons énergisantes avant, pendant ou après une activité physique.

Les boissons énergisantes risquent de nuire aux performances sportives. Elles peuvent causer des troubles digestifs et nuire à l'hydratation. Il est important de boire une boisson appropriée lors d'une activité physique.

QUAND	TYPE DE BOISSON
Avant l'exercice	L'eau est le meilleur choix.
Pendant l'exercice	L'eau est le meilleur choix. On peut aussi choisir les boissons pour sportifs si l'activité physique est pratiquée plus d'une heure ou dans certaines circonstances (ex. : chaleur intense).
Après l'exercice	L'eau continue d'être un bon choix, mais voici aussi d'autres options : <ul style="list-style-type: none">• lait ou lait au chocolat;• jus de fruits 100 % pur;• boissons pour sportifs.

Ne pas remplacer un repas par une boisson énergisante.

Des collations nutritives et trois repas par jour sont importants pour avoir de l'énergie.

Éviter de mélanger les boissons énergisantes avec de l'alcool.

Elles peuvent réduire la sensation d'ivresse, sans diminuer les effets de l'alcool sur la coordination motrice et le temps de réaction.

Les ingrédients des boissons énergisantes peuvent être incompatibles avec certains médicaments et certains problèmes de santé.

Il est conseillé d'en parler à un professionnel de la santé.

Avril 2014 - Version adaptée et autorisée du document produit par la Direction de santé publique des Laurentides.
Révision : juin 2017

Centre intégré de santé et de services sociaux de Lanaudière

Québec



En tant que parents, que pouvez-vous faire?

Exprimez votre position :

« En tant que parent, je m'inquiète... », « Je ne suis pas d'accord que tu prennes des boissons énergisantes... ».

Par contre, évitez de lui interdire d'en boire pour ne pas rendre le produit plus attrayant.

Informez-le des raisons qui appuient votre opinion :

« Il n'est pas recommandé de prendre des boissons énergisantes car... ».

Référez-vous à ce guide ou à d'autres sources sûres d'information.

Montrez l'exemple en n'en consommant pas devant lui et habituez-le, dès son jeune âge, à boire de l'eau.

Intéressez-vous à lui et orientez-le vers des alternatives qui répondent à ses besoins :

« Pourquoi bois-tu des boissons énergisantes? », « Qu'est-ce qui t'attire dans ce produit? », « Que pourrais-tu faire au lieu de prendre ce produit? Dormir plus? Manger trois repas par jour avec des collations? Faire de l'activité physique? Trouver une autre boisson qui te plaît? ».

Référez-le à des ressources professionnelles au besoin.

Saisissez l'occasion de le sensibiliser sur la puissance et la créativité des fabricants pour vendre leurs produits.

« N'oublie pas que leur seul but est de faire des profits. Souhaites-tu vraiment encourager cette multinationale? », « Crois-tu vraiment que ce type de produit fait tout ce qu'il prétend faire? ».

Sources :

Extenso. Le portail d'information de NUTRIUM. 2008 (31 mars). Plein feu sur... Boissons énergisantes : pas pour nos jeunes sportifs! En ligne. <http://www.extenso.org/pleins_feux/detail.php?r/1653/p2>. Consulté le 23 février 2012.

Institut national de santé publique du Québec. 2010 (novembre). Synthèse des connaissances. Boissons énergisantes : risques liés à la consommation et perspectives de santé publique. En ligne. Québec: INSPQ, Direction de la santé environnementale et de la toxicologie, Direction du développement des individus et des communautés. <http://www.inspq.qc.ca/pdf/publications/1167_BoissonsEnergisantes.pdf>. Consulté le 23 février 2012.

Institut national de santé publique du Québec. 2011 (numéro 2, août). Topo, les synthèses de l'Équipe nutrition, activité physique, poids. En ligne. Québec : INSPQ. <http://www.inspq.qc.ca/pdf/publications/1311_BoissonsEnergisantes.pdf>. Consulté le 23 février 2012.

Les diététistes du Canada. 2010. Le sport et l'hydratation. En ligne. Canada : Les diététistes du Canada. <<http://www.dietitians.ca/getattachment/4ce29f16-adbc-4f09-bdda-f032ebf71abb/FACTSHEET--Sports-Hydratation-French.pdf.aspx>>. Consulté le 29 novembre 2011.

Santé Canada. 2011 (octobre). Information à l'intention des parents sur la caféine dans les boissons énergisantes. En ligne. Canada : Santé Canada/Aliments et nutrition. <http://www.hc-sc.gc.ca/fn_an/securite/addit/caffa-q-fra.php>. Consulté le 23 février 2012.

Ward, Alyson C. "The Impact of Knowledge, Attitude, and Peer Influence on Adolescent Energy Drink Consumption" (2009). All Graduate Theses and Dissertations. Paper 465. <<http://digitalcommons.usu.edu/etd/465>>.

Québec. Agence de la santé et des services sociaux de Chaudière-Appalaches et Commission scolaire des Navigateurs. Dépliant Fais le bon choix!