

ON SURVEILLE POUR VOUS

Bulletin d'information lanauois

Avril 2014 | NUMÉRO 25

La consommation de boissons énergisantes dans Lanaudière

La consommation de boissons énergisantes est en croissance au Québec comme au Canada. Avec un marché se chiffrant à plusieurs milliards de dollars, le phénomène se répand à vitesse grand V, surtout parmi les jeunes. Ces derniers sont séduits 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?

Les boissons énergisantes sont des produits qui contiennent de la caféine et une grande quantité de sucre. Il ne faut pas confondre les boissons énergisantes avec les boissons pour sportifs comme le Gatorade® ou le Powerade® aussi connues sous le nom de **boissons énergétiques**. La consommation d'une seule boisson énergisante peut contenir plus de caféine que la quantité maximale recommandée par jour pour les enfants et les adolescents. Celle-ci pourrait entraîner chez ces jeunes de l'agitation, de l'anxiété, des palpitations, des troubles du sommeil, des troubles gastriques, des maux de tête, etc.

Quelques données lanauoises

Deux enquêtes réalisées dans Lanaudière permettent d'obtenir pour la première fois un profil de la consommation de boissons énergisantes chez les jeunes : l'*Enquête québécoise pour la santé des jeunes du secondaire 2010-2011 (EQSJS)* et l'*Enquête interrégionale auprès d'étudiants des dix collèges du Saguenay-Lac-Saint-Jean, de la Mauricie et de Lanaudière, 2010*.

La consommation des boissons énergisantes semble être plus répandue parmi les jeunes du cégep qu'elle ne l'est pour ceux du secondaire. Dans Lanaudière, 9 % des élèves du secondaire et 13 % des cégépiens de 1^{re} année déclarent en consommer **au moins une fois par semaine**.

Les garçons demeurent plus susceptibles que les filles de faire partie des consommateurs hebdomadaires de boissons énergisantes. Au secondaire, ce sont 11 % des garçons qui disent boire des boissons énergisantes au moins une fois par semaine comparativement à 7 % pour les filles. Au cégep, ces pourcentages se situent respectivement à 15 % et à 12 %.

Pour plus d'information sur les boissons énergisantes, voir les documents suivants :
[Les boissons énergisantes, Guide de pour les parents](#), DSP de Lanaudière, 2014 : www.agencelanaudiere.qc.ca
[Les boissons énergisantes : entre menace et banalisation](#), INSPQ, 2013 : www.inspq.qc.ca

Élèves du secondaire en 2010-2011 et cégépiens de première année en 2010 déclarant consommer au moins une fois par semaine des boissons énergisantes selon le sexe, Lanaudière (%)

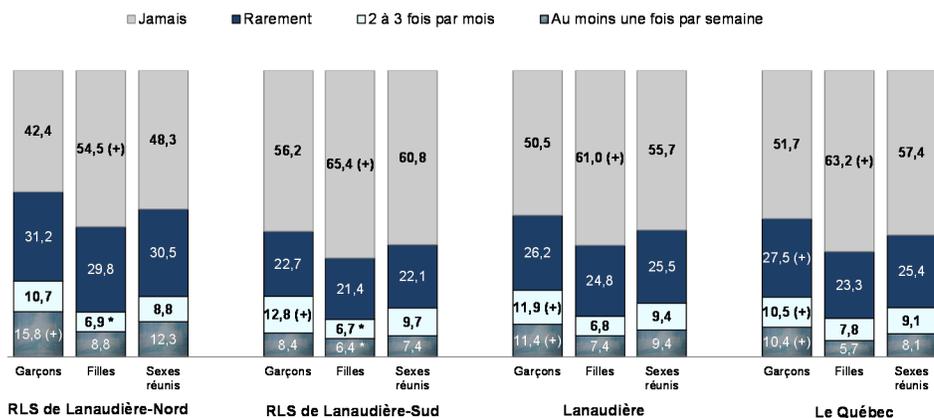


(+) Valeur significativement plus élevée que celle de l'autre sexe.

Sources : GOUVERNEMENT DU QUÉBEC, Institut de la statistique du Québec, 2012. Fichier masqué contre l'identification involontaire (FMII), *Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire (EQSJS) 2010-2011*. GAUDREAU, Michaël. *Analyses statistiques portant sur les habitudes de vie et la santé des collégiens de la région de Lanaudière*, Jonquière, produit pour l'Agence de la santé et des services sociaux de Lanaudière, ÉCOBES Recherche et transfert, Cégep de Jonquière, 2013, 49 p.

Fréquence de consommation

Répartition des élèves du secondaire selon le sexe et la fréquence de consommation des boissons énergisantes, territoires de RLS, Lanaudière et le Québec, 2010-2011 (%)



* Coefficient de variation supérieur à 15 % et inférieur ou égal à 25 %. La valeur doit être interprétée avec prudence.
(+) Valeur significativement plus élevée que celle de l'autre sexe.

Source : GOUVERNEMENT DU QUÉBEC, Institut de la statistique du Québec, 2012. Fichier masqué contre l'identification involontaire (FMII), *Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire (EQSJS) 2010-2011*.

Dans Lanaudière, selon l'EQSJS 2010-2011, plus de la moitié des élèves du secondaire déclarent ne **jamais** consommer des boissons énergisantes. Les filles (61 %) sont plus nombreuses, en proportion, que les garçons (51 %) à ne **jamais** en avoir pris. Ces pourcentages lanaudois ne se démarquent pas de ceux du reste du Québec, peu importe le sexe. Toutefois, les élèves du RLS de Lanaudière-Nord (12 %) sont plus susceptibles que leurs homologues du reste du Québec (8 %) et du RLS de Lanaudière-Sud (7 %) de consommer des boissons énergisantes au moins une fois par semaine. Parmi les cégépiens de 1^{re} année, quatre sur dix disent n'avoir **jamais** consommé de boissons énergisantes. Les filles (44 %) sont plus susceptibles que les garçons (31 %) à ne **jamais** en avoir pris (données non présentées).

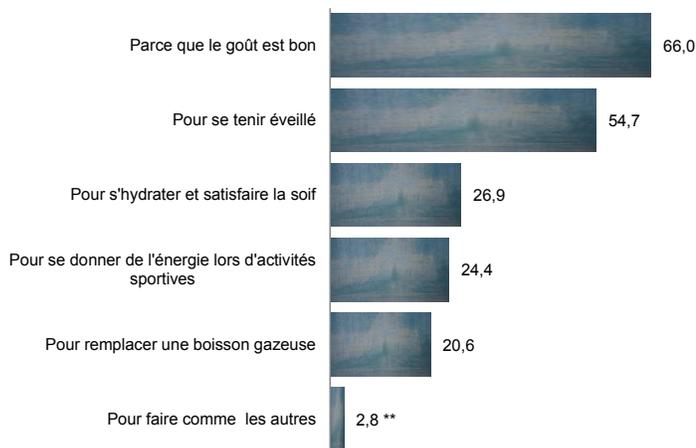
Il est important de surveiller l'évolution de la consommation des boissons énergisantes et de ses impacts sur la santé.

La plus grande prudence est de mise quant à leur consommation et à leur utilisation. Les boissons énergisantes ne doivent pas remplacer l'eau pour s'hydrater lors de la pratique d'activités physiques. De plus, il est fortement déconseillé de mélanger alcool et boissons énergisantes.

Il faut aussi retenir que les boissons énergisantes sont des breuvages contenant une grande quantité de sucre. Elles ne doivent pas remplacer l'eau et le lait.

Motifs de consommation chez les cégépiens

Raisons invoquées¹ par les cégépiens de première année pour consommer des boissons énergisantes, Lanaudière, 2010 (%)



** Coefficient de variation supérieur à 25 %. La valeur n'est présentée qu'à titre indicatif.

¹ Un même élève pouvait invoquer plus d'une raison.

Source : GAUDREAU, Michaël. *Analyses statistiques portant sur les habitudes de vie et la santé des collégiens de la région de Lanaudière*, Jonquière, produit pour l'Agence de la santé et des services sociaux de Lanaudière, ÉCOBES Recherche et transfert, Cégep de Jonquière, 2013, 49 p.

Pour des données supplémentaires sur l'EQSJS 2010-2011, le lecteur est invité à consulter le SYLIA sur le site Web de l'Agence au : www.agencelanaudiere.qc.ca/sylia

Plusieurs raisons incitent les cégépiens de 1^{re} année à consommer des boissons énergisantes. Les deux tiers (66 %) disent en prendre pour leur bon goût et plus de la moitié (55 %) le font pour se tenir éveillé. Environ le quart déclarent en consommer pour s'hydrater et satisfaire leur soif (27 %) ou pour se donner de l'énergie lors de la pratique d'activités sportives (24 %). Cette dernière raison s'avère être un comportement non recommandé puisqu'il pourrait présenter des risques pour la santé.

Finalement, autour du cinquième (21 %) des cégépiens en prennent pour remplacer une boisson gazeuse. Peu importe les raisons mentionnées, aucune différence significative n'est détectée entre les filles et les garçons.

Rédaction : Louise Lemire et Josée Payette
Comité de lecture : Dominique Corbeil et Robert Peterson (DSP)
Michaël Gaudreault (ÉCOBES Recherche et transfert)

Sous la coordination de : Élizabéth Cadieux
Conception graphique : Josée Payette
Mise en page : Micheline Clermont

Dépôt légal
Bibliothèque et Archives nationales du Québec
Deuxième trimestre 2014
ISSN : 1925-783X (PDF)
1925-7848 (en ligne)

Agence de la santé
et des services sociaux
de Lanaudière
Québec