

Boissons énergisantes **Bonnes ou mauvaises pour la santé?**

Les boissons à haute teneur en caféine, connues sous le nom de « boissons énergisantes », sont apparues dans les années 1960 en Europe et en Asie. La tendance observée de nos jours vers un marketing vigoureux de ces boissons tire toutefois son origine de la commercialisation du Red Bull® en Autriche en 1987 et en Amérique du Nord en 1997.

Les pratiques commerciales entourant les boissons énergisantes sont peu documentées, en particulier en ce qui a trait au Québec. Une mise en marché persuasive, axée sur l'accessibilité, la visibilité, la segmentation et le mode de vie associé à la consommation de ces boissons font augmenter considérablement les ventes. La consommation de boissons énergisantes a connu une croissance phénoménale au cours des cinq dernières années, de sorte que ces produits occupent maintenant une part considérable du marché des boissons.

Les quelques données disponibles du portrait de la consommation, au Québec et ailleurs dans le monde, révèlent qu'elles sont principalement consommées par des adolescents et des jeunes adultes.

Ces boissons sucrées, promues pour leur capacité à rehausser les niveaux d'énergie et de vivacité, contiennent de la caféine comme principal ingrédient actif, en plus de diverses autres substances aux propriétés dites stimulantes, telle que la taurine, le glucuronolactone, le ginseng, l'inositol, et des vitamines.

Un apport supérieur en caféine, aux limites recommandées, peut entraîner l'apparition d'effets indésirables, depuis la simple nausée jusqu'à des problèmes cardiaques graves. La consommation régulière de quantités modérées à élevées peut entraîner différents effets secondaires associés à une intoxication chronique (céphalées, nervosité, irritabilité, tremblements, palpitations, bouffées de chaleur, diurèse, troubles gastro-intestinaux).

On déconseille généralement l'utilisation de la caféine chez les personnes atteintes de maladies cardiovasculaires, d'hypertension, d'insomnie, de troubles anxieux, de troubles gastriques et duodénaux. Sa consommation doit également être limitée chez la femme enceinte ou qui allaite.

L'augmentation notable du nombre d'appels au Centre antipoison du Québec, à propos des boissons énergisantes, met en évidence les risques potentiels que celles-ci représentent pour la santé publique.

Pourrions-nous dire alors qu'il faut en boire avec modération?



Isabelle Larouche
Personne-ressource en Entraide

Encadrement au Canada

Le Règlement sur les produits de santé naturels (RPSN) permet un certain encadrement des boissons énergisantes. Pour être mises en marché, les boissons énergisantes doivent être approuvées par Santé Canada, qui doit leur attribuer un numéro de produit naturel (NPN) après avoir évalué leur innocuité.

L'étiquette doit comporter les conditions d'usage recommandées, les mentions de risques connus associés à l'utilisation du produit ainsi que la liste des ingrédients médicinaux et la teneur de chacun d'entre eux par unité posologique.

Par contre, le RPSN n'exige pas que la présence de caféine provenant de source naturelle comme la guarana soit inscrite sur l'étiquette, ni que sa teneur soit incluse dans la caféine totale affichée.

Institut national de santé publique du Québec

Pharmacologie

À la suite d'une administration orale, la caféine est complètement et rapidement absorbée et distribuée, et elle atteint son pic plasmatique en 30 à 75 minutes. La demi-vie d'élimination, à la suite de la prise modérée de caféine, est d'environ 4 à 6 heures dans la population générale.

Institut national de santé publique du Québec



Principaux symptômes d'une Surdose de caféine



Ressources

Centre antipoison du Québec

1-800-463-5060

Ouvert 24 heures sur 24, 7 jours sur 7

www.capcc.ca

211

www.211quebecregions.ca

Toxicité

Les premiers symptômes d'intoxication aiguë par la caféine sont généralement les tremblements et l'agitation, suivis de nausées, de vomissements, d'une tachycardie et de l'agitation. En cas d'intoxication grave, un délire, des convulsions, de la tachycardie et fibrillation ventriculaires, une hyperglycémie en sont les principaux symptômes.

Les décès secondaires à une intoxication aiguë à la caféine sont rares, mais il faut savoir qu'une consommation excessive de fortes doses de caféine (plus de 250 mg) sur une longue période peut provoquer un syndrome appelé « caféinisme » dont les principaux symptômes sont : les céphalées, la nervosité, l'irritabilité, les tremblements, les soubresauts musculaires occasionnels, les palpitations, les bouffées de chaleur, l'hyperventilation, les arythmies, la tachypnée, la tachycardie, la diurèse et certains troubles gastro-intestinaux. La consommation chronique de caféine peut entraîner une dépendance psychologique et physique.

Centre antipoison du Québec

Pour rejoindre la personne-ressource en Entraide, Isabelle Larouche, vous pouvez le faire les lundis et mardis.
Téléphone : 418 647-5885 Courriel : isabelle.larouche@csn.qc.ca

Le comité de soutien est formé de :

Sylvain Coulombe, Robert Grace, Marcelle Nadeau et Lynne Perreault ainsi que Julie Morissette, conseillère.

Document produit par le Réseau Entraide en milieu de travail du Conseil central Québec-Chaudière-Appalaches (CSN).