

Les boissons énergisantes

Énoncé de position

La médecin-hygiéniste en chef déconseille la consommation de boissons énergisantes chez les enfants et les adolescents et déconseille fortement aux détaillants de vendre des boissons énergisantes à ces groupes d'âge et aux fabricants de cibler ces groupes d'âge dans la commercialisation de leurs produits. Les boissons énergisantes contiennent, en concentrations allant de modérées à élevées, des stimulants associés à des effets néfastes sur la santé, dont la caféine. Les boissons énergisantes ne doivent pas être consommées avec de l'alcool ou être bues en tant que boisson pour sportifs dans le but d'améliorer la performance athlétique ou de prévenir la déshydratation.

La médecin-hygiéniste en chef encourage fortement la population à porter à l'attention de l'Agence canadienne d'inspection des aliments tout effet indésirable attribuable à la consommation de boissons énergisantes.

Contexte

Les boissons énergisantes sont des boissons censées stimuler le consommateur et lui donner de l'énergie [1, 2]. Les boissons énergisantes contiennent des ingrédients comme la caféine, la taurine (un acide aminé), le glucuronolactone, l'inositol, des vitamines B, du sucre et des herbes [3]. De nombreuses marques de boissons énergisantes sont vendues au Nouveau-Brunswick, notamment Red BullMD, Monster EnergyMD et RockStarMD. Il est facile de s'en procurer en épicerie, dans les dépanneurs et dans les stations-service, où elles sont généralement placées à côté des boissons gazeuses et des boissons pour sportifs [4].

Au Canada, les boissons énergisantes sont considérées comme un aliment, ce qui oblige leurs fabricants à apposer sur leur emballage un tableau sur la valeur nutritive [2, 4]. Des règlements sont également en place pour limiter la quantité de caféine permise dans les boissons énergisantes. La quantité maximale de caféine autorisée dans les boissons énergisantes est de 400 mg/L ou ≤ 180 mg par emballage-portion, c'est-à-dire un récipient qui ne peut être refermé ou qui ne fait pas plus de 591 ml s'il est refermable. Les étiquettes des boissons énergisantes approuvées doit présenter des renseignements sur les risques indiquant que ces produits ne sont pas recommandés aux enfants, aux femmes enceintes ou allaitantes ou aux personnes sensibles à la caféine, et qu'il ne faut pas en consommer plus de 500 ml par jour ni les mélanger avec de l'alcool.

Problème

Les boissons énergisantes posent des problèmes lorsqu'elles sont consommées en trop grande quantité, prises avec de l'alcool ou bues pendant ou après un exercice intense.

Les boissons énergisantes contiennent, en concentrations allant de modérées à élevées, des stimulants, dont la caféine. Cette dernière cause notamment de l'agitation, de l'anxiété, de la nervosité, de l'insomnie et de l'irritabilité [3, 5]. Elle peut aussi affecter la tension artérielle et le rythme cardiaque. À plus fortes doses, elle peut causer du délire, des vomissements, des tremblements neuromusculaires et des convulsions [5]. Les enfants courent un plus grand risque de subir les effets de la caféine sur leur comportement [6]. Santé Canada recommande un apport quotidien maximal en caféine de 2,5 mg par kilogramme du poids corporel chez les enfants et les adolescents. Pour les adultes en santé et les adolescents plus âgés dont le poids est plus élevé, Santé Canada recommande un apport quotidien maximal de 400 mg. Puisque les canettes de boissons énergisantes contiennent chacune de 50 mg à 200 mg de caféine, il suffit d'une ou deux canettes pour dépasser l'apport maximal en caféine recommandé pour les enfants et les adolescents.

Par ailleurs, les mélanges de boissons énergisantes et d'alcool gagnent en popularité chez les adolescents et les jeunes adultes [3, 7]. La consommation de boissons énergisantes en combinaison avec de l'alcool peut augmenter les risques de blessures liées à l'alcool en dissimulant les symptômes de l'intoxication alcoolique [3]. De plus, le mélange d'alcool avec des boissons énergisantes est associé à des comportements plus à risque et à une augmentation de la prévalence de conséquences associées à la consommation d'alcool [3, 7].

Le terme « boisson énergisante » suggère que la consommation de ces boissons peut améliorer la performance physique, et par conséquent, il n'est pas rare que les fabricants en fassent la promotion auprès des consommateurs qui s'intéressent aux sports et ont un mode de vie actif [3]. Toutefois, contrairement aux boissons pour sportifs, qui contiennent un

mélange de glucides et d'électrolytes pour améliorer la performance athlétique et prévenir la déshydratation, les boissons énergisantes n'aident pas le corps à retrouver son fonctionnement normal après un exercice en raison de leur teneur en caféine.

Au Canada, de nombreux cas d'effets indésirables attribuables à la consommation de boissons énergisantes ont été signalés, et plusieurs ont été jugés graves [3]. Environ 25 % des effets indésirables signalés avaient trait à des malaises cardiaques, parfois chez des adolescents âgés de 13 à 17 ans. La grande majorité des effets indésirables signalés ont été observés chez de jeunes Canadiens en santé.

Statistiques du Nouveau-Brunswick

La vente de boissons énergisantes est en hausse au Canada [3] et leur consommation est répandue chez les jeunes [8, 9]. Les données sur les habitudes de consommation des jeunes du Nouveau-Brunswick recueillies dans l'enquête sur la consommation de drogues chez les élèves indiquaient que 57 % des jeunes avaient consommé une boisson énergisante au moins une fois dans la dernière année et 12 % d'entre eux en avaient consommé tous les mois [9]. De plus, environ 20 % des élèves du secondaire au pays avaient consommé un mélange d'alcool et de boisson énergisante dans la dernière année [7]. Le Bureau du médecin-hygiéniste en chef est conscient des préoccupations croissantes des parents, des groupes communautaires et des fournisseurs de soins de santé au Nouveau-Brunswick concernant la consommation de boissons énergisantes par les enfants et les adolescents.

En octobre 2013, le ministère de la Santé a organisé une séance de discussion d'une journée pour apprendre et engager la discussion à propos de la consommation de boissons énergisantes chez les enfants et les adolescents [10]. Le rapport sommaire de cette séance de discussion se trouve sur le site Web du gouvernement du Nouveau-Brunswick.

Questions émergentes

Au Canada, on trouve aussi sur le marché des concentrés énergétiques, qui ont une teneur en caféine plus élevée que celle des boissons énergisantes, mais dans environ 50 ml de liquide. Contrairement aux boissons énergisantes, les concentrés énergétiques sont commercialisés en tant que produits de santé naturels. Ils ne sont donc pas assujettis aux mêmes exigences réglementaires que les boissons énergisantes. Les données probantes relatives à la consommation de concentrés énergétiques sont limitées. Il faut mener un examen rigoureux de ces données pour évaluer la consommation des concentrés énergétiques chez les enfants et les adolescents et les risques qui y sont associés.

Bibliographie

- [1] Les diététistes du Canada, « Nouveau regard sur les boissons énergisantes », *Enjeux d'actualité : Le fond de l'histoire* (novembre 2012).
- [2] Santé Canada, « Boissons énergisantes contenant de la caféine », *Aliments et nutrition* (en ligne), dernière mise à jour le 10 mai 2012, <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/prodnatur/caf-drink-boissons-fra.php>, consulté le 6 octobre 2014.
- [3] J. Rotstein et coll., « Energy Drinks: An Assessment of the Potential Health Risks in the Canadian Context », *International Food Risk Analysis Journal*, vol. 3, no 5 (2013), p. 1-29.
- [4] Santé Canada, *Approche de gestion des boissons énergisantes contenant de la caféine proposée par Santé Canada* (en ligne), mise à jour le 10 mai 2012, <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/legislation/pol/energy-drinks-boissons-energisantes-fra.php>, consulté le 8 octobre 2014.
- [5] N. Macdonald et coll., *Rapport du groupe d'experts sur les boissons énergisantes caféinées*, Ottawa, Santé Canada, 2010.
- [6] Santé Canada, « Information à l'intention des parents sur la caféine dans les boissons énergisantes », *Aliments et nutrition* (en ligne), dernière mise à jour le 10 mai 2014, <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/legislation/pol/energy-drinks-boissons-energisantes-fra.php>, consulté le 8 octobre 2014.
- [7] S. Azagba, D. Langille et M. Asbridge, « The consumption of alcohol mixed with energy drinks: prevalence and key correlates among Canadian high school students », *CMAJ Open*, vol. 1, no 1 (2013), p. E19-E26.
- [8] S. Azagba, D. Langille et M. Asbridge, « An emerging adolescent health risk: Caffeinated energy drink consumption patterns among high school students », *Preventive Medicine*, vol. 62 (2014), p. 54-59.
- [9] Nouveau-Brunswick, Bureau du médecin-hygiéniste en chef, « La consommation de boissons énergisantes chez les jeunes », *Indicateurs de la santé du Nouveau-Brunswick*, no 9 (2013), p. 1-6.
- [10] Nouveau-Brunswick, Bureau du médecin-hygiéniste en chef, *Séance de discussion des intervenants du Nouveau-Brunswick au sujet des boissons énergisantes : rapport sommaire*, Fredericton, Ministère de la Santé, 2014.