

TOPO



LES SYNTHÈSES DE L'ÉQUIPE NUTRITION • ACTIVITÉ PHYSIQUE • POIDS

NUMÉRO 2 • AOÛT 2011

Dans ce numéro

Les effets des boissons énergisantes sur la santé des jeunes

Les pratiques de commercialisation des boissons énergisantes

Et des réponses aux questions suivantes :

- Qu'est-ce qu'une boisson énergisante ?
- Quels sont les effets de la consommation de ces produits ?
- La commercialisation peut-elle encourager une consommation risquée chez les jeunes ?

Qu'est-ce que topo ?

La collection TOPO est produite par l'équipe multidisciplinaire Nutrition, activité physique et prévention des problèmes reliés au poids (NAPP)¹ de l'Institut national de santé publique (INSPQ) afin de rendre accessible son expertise et éclairer les choix des intervenants et des décideurs impliqués dans la prévention des problèmes reliés au poids. Chaque numéro en format électronique imprimable se penche sur un thème et conjugue un résumé de la littérature scientifique pertinente avec des observations ou des illustrations pouvant contribuer à l'application de ces connaissances dans le contexte québécois.

¹ L'équipe NAPP est chargée de développer une expertise sur la problématique du poids afin de soutenir l'action du réseau de la santé en la matière. L'équipe NAPP est rattachée à l'unité Habitudes de vie et lutte au tabagisme à la Direction du développement des individus et des communautés de l'INSPQ.

Les boissons énergisantes : entre menace et banalisation

Le marché des boissons énergisantes a connu une croissance phénoménale au cours des dernières années. Devant les bénéfices allégués de ces produits sur les niveaux d'énergie, de vivacité et de performance, les consommateurs y recourent pour différentes raisons et dans une variété d'occasions. Parmi les motifs de consommation rapportés dans la littérature, on retrouve : se tenir éveillé, obtenir un regain d'énergie, être plus motivé, améliorer sa performance sportive ou faire la fête toute la soirée. Certains vont également les consommer pour leur bon goût, pour s'hydrater, pour leurs bénéfices perçus sur la santé, ou pour améliorer le goût des boissons alcoolisées⁽¹⁾.

La montée en popularité des boissons énergisantes étant relativement récente, on en sait peu sur les habitudes de consommation de ces produits. Néanmoins, une enquête menée auprès de Québécois du secondaire et du collégial⁽²⁾ indique que ces boissons sont consommées chez ces jeunes : la majorité de ceux interrogés avait déjà consommé des boissons énergisantes et environ le quart en consommait souvent (≥ 1 fois/semaine : 11-12 %) ou à l'occasion (1 fois/mois à < 1 fois/semaine : 14-15 %) pour se stimuler ou se tenir éveillé. Quelques études menées ailleurs dans le monde, principalement auprès d'étudiants adultes, révèlent également que certains buveurs de boissons énergisantes en consomment plusieurs par épisode de consommation ou les consomment en combinaison avec l'alcool⁽³⁾.

Plusieurs acteurs des milieux scolaires, des loisirs, des sports et de la santé publique s'inquiètent de la consommation de boissons énergisantes chez les enfants et les adolescents, craignant des risques pour la santé. Ce document vise donc à faire le point sur les effets de la consommation de boissons énergisantes sur la santé des jeunes et ainsi orienter les actions envisagées à leur égard.

Boissons énergisantes : définition et composition

Il n'existe aucun consensus dans la littérature ou parmi les organismes de réglementation quant à la définition des boissons énergisantes. Dans ce document, le terme « **boisson énergisante** » désigne : tout produit se présentant sous la forme d'une boisson ou d'un concentré liquide et qui prétend contenir un mélange d'ingrédients ayant la propriété de rehausser les niveaux d'énergie et de vivacité, excluant les boissons pour sportifs (ex. : Gatorade®, Powerade®). Les produits correspondants à cette définition, mais qui contiennent de l'alcool sont appelés « **boissons énergisantes prémélangées avec de l'alcool** ».

Au sens de la loi au Canada, les boissons énergisantes sont en ce moment considérées comme des *produits de santé naturels*, parce qu'elles présentent des teneurs d'ingrédients qui ne sont pas permises dans les aliments et parce qu'elles sont présentées comme ayant des usages thérapeutiques (ex. : rétablir la vivacité d'esprit en présence de fatigue et de somnolence). Les principaux ingrédients contenus dans les boissons énergisantes sont généralement de l'eau, du sucre et de la caféine synthétique ou de source naturelle (ex. : guarana, herba mate). La caféine est le principal ingrédient actif des boissons énergisantes, et est souvent accompagnée de diverses autres substances (ex. : taurine, ginseng, vitamines) qui contribueraient notamment à leur effet stimulant.

Les boissons énergisantes prémélangées avec de l'alcool sont, quant à elles, classifiées avec les aliments, au même titre que les autres boissons alcoolisées. Notons toutefois que l'unique substance active permise dans ces boissons au Canada est la caféine de source naturelle (ex. : guarana); l'ajout des autres ingrédients habituellement contenus dans les boissons énergisantes non alcoolisées et ayant des effets potentiels sur la santé (ex. : caféine synthétique, taurine, vitamines) est interdit.

Les boissons énergisantes sont souvent confondues avec les **boissons pour sportifs**, parfois appelées boissons énergétiques (ex. : Gatorade®, Powerade®). Toutefois, les boissons pour sportifs ne contiennent pas de caféine ou d'autres ingrédients stimulants et ne sont pas gazéifiées. Ces dernières contiennent une quantité moindre de sucre ainsi que des sels minéraux (généralement sodium, potassium, chlore), afin de répondre aux besoins suscités par un effort physique prolongé et accompagné d'une sudation importante.

Les effets sur la santé

La consommation de boissons énergisantes est un phénomène nouveau et peu étudié. Selon la littérature scientifique disponible, les effets sur la santé découlant de leur consommation seraient principalement liés à leur contenu en caféine et en sucre. Pour ce qui est des autres ingrédients, les teneurs présentes dans les boissons énergisantes semblent induire peu d'effets indésirables à court terme.

LA CONSOMMATION DE CAFÉINE : SES EFFETS

La caféine est sans aucun doute la substance stimulante légale la plus consommée dans le monde. En plus des boissons énergisantes, plusieurs produits de consommation peuvent en contenir, comme le café, le thé, les boissons gazeuses, le chocolat, les friandises et les médicaments. Bien que cette substance puisse produire un certain effet stimulant (hausse d'énergie temporaire, amélioration de la concentration, maintien de l'éveil), ses effets ne sont pas que positifs.

Peu importe le groupe d'âge et la condition médicale, un apport en caféine supérieur aux limites recommandées peut entraîner l'apparition de différents symptômes, depuis la simple nausée jusqu'à des problèmes cardiaques graves. Le tableau 1 présente l'apport maximal en caféine recommandé par jour pour la population en bonne santé.

Tableau 1 Limites recommandées de l'apport quotidien en caféine chez la population en bonne santé

Population	Apport quotidien maximal de caféine recommandé	Équivalence en tasse de café filtre contenant 135 mg de caféine
Enfants de 12 ans et moins 4-6 ans 7-9 ans 10-12 ans	2,5 mg/kg de poids corporel 45 mg 62,5 mg 85 mg	≈ 1/3 de tasse ≈ 1/2 tasse ≈ 2/3 de tasse
Adolescents âgés de 13 ans et plus Ex. : 13 ans, fille ou garçon (45 kg) 17 ans : fille (55 kg) garçon (65 kg)	2,5 mg/kg de poids corporel ^a 112 mg 138 mg 162 mg	≈ 3/4 de tasse ≈ 1 tasse; ≈ 1 ¼ tasse ≈ 1 tasse; ≈ 1 ¼ tasse
Femmes qui prévoient devenir enceintes, femmes enceintes et mères qui allaitent	300 mg	≈ 2 ¼ tasses
Adultes (en bonne santé)	400 mg	≈ 3 tasses

^a Il s'agit d'une suggestion prudente et non d'une recommandation définitive. Santé Canada n'a pas établi de recommandation pour ce groupe d'âge en raison du manque de données.

Source : Santé Canada.

La consommation sur une base régulière d'une quantité modérée à élevée de caféine peut également entraîner un syndrome d'intoxication chronique appelé « caféinisme » et caractérisé par des symptômes tels que : maux de tête, nervosité, irritabilité, tremblements, soubresauts musculaires occasionnels, troubles gastro-intestinaux, hyperventilation, augmentation de la quantité d'urine (effet diurétique), palpitations cardiaques et arythmies.

Une dépendance physique et psychologique à la caféine peut également se développer à la suite d'une consommation régulière de produits qui en contiennent, et ainsi induire des symptômes de sevrage à l'arrêt de la consommation (ex. : baisse d'énergie, somnolence, humeur dépressive, difficulté de concentration, maux de tête, irritabilité). Ces symptômes sont souvent à l'opposé des effets stimulants recherchés, et se manifestent assez rapidement après l'arrêt de la consommation. La durée d'une nuit de sommeil est parfois suffisante pour que ces symptômes de sevrage soient ressentis au réveil.



Les enfants et les adolescents sont beaucoup plus à risque d'intoxication chronique ou aiguë à la caféine et sont particulièrement susceptibles à l'apparition d'effets indésirables. Ceux qui sont atteints d'une maladie chronique (cardiovasculaire, psychiatrique, neurologique, gastroduodénale, hépatique, rénale) sont d'autant plus sensibles à cette substance. Par ailleurs, il existe plusieurs interactions médicamenteuses importantes avec la caféine (ex. : Clozaril®, Ritalin®, amphétamines) qui peuvent entraîner des effets indésirables à la suite d'une consommation de boissons énergisantes.

DES BOISSONS À TENEUR ÉLEVÉE EN CAFÉINE

À leurs débuts, les boissons énergisantes étaient généralement offertes en canettes de 250 ml, un format légèrement plus petit qu'une canette de boisson gazeuse (355 ml). On retrouve maintenant sur le marché des formats individuels plus volumineux, le plus souvent de 473 ml, mais dont certains atteignent 710 ml, de même que des versions concentrées offertes dans des petits flacons de 60 ml à 75 ml.

La teneur en caféine des boissons énergisantes varie grandement entre les marques, les variétés et les formats, pouvant aller de 80 à près de 350 mg par contenant individuel. En général, plus le volume augmente, plus la teneur en caféine est élevée. Il faut toutefois se méfier de certaines marques ou variétés qui sont plus concentrées que les autres produits du même format, de même que des versions concentrées de petit volume qui fournissent une quantité importante de caféine en quelques gorgées.

Le tableau 2 montre qu'en général, les canettes de 250 ml contiennent plus ou moins l'équivalent en caféine de 2/3 de tasse de café filtre ou de deux boissons gazeuses de type cola. Les canettes de grand volume le plus répandu, soit 473 ml, équivalent pour la plupart à plus d'une tasse de café, ou à quatre canettes de cola. Les plus volumineuses (710 ml) correspondent le plus souvent à près de deux tasses de café ou six canettes de cola. Quant aux versions concentrées, leur teneur en caféine peut équivaloir à moins d'une tasse de café ou deux canettes de cola, mais peut aller jusqu'à une tasse de café et demie, ou près de six canettes de cola.

Tableau 2 Teneur en caféine de différentes boissons, par format unitaire

Boissons	Volume (ml)	Caféine (mg)
Café	1 tasse	
Espresso allongé	237	75
Infusé (café filtre)	237	135
Boissons gazeuses	1 canette ou 1 bouteille	
Cola	355	36-46
	590	60-76
Boissons énergisantes concentrées	1 bouteille	
Red Bull®*	60	80
Rage shot®	60	150
Rockstar energy shot®	75	200
Boissons énergisantes	1 canette ou 1 bouteille	
A-Rush®*, Red Bull®*	250	80
Monster Java – Loca Moca®	444	190
Full Throttle®*, Red Bull®*, Sobe No Fear®*	473	141-151
Amp®, Monster®, Rockstar®, NOS®	473	142-164
	650	343
Monster®, Rockstar®	710	246

* Boissons énergisantes (produit de santé naturel) homologués par Santé Canada.

Sources : Santé Canada, sites Internet des entreprises, étiquettes des produits.

L'IMPACT SUR L'APPORT EN CAFÉINE DES ENFANTS ET DES ADOLESCENTS

Les données disponibles ne permettent pas d'évaluer l'apport total de caféine (incluant la quantité provenant des boissons énergisantes) chez les jeunes Québécois, et de comparer cette valeur aux limites recommandées. La consommation d'une seule boisson énergisante peut toutefois représenter un apport important de caféine pour les enfants et les adolescents.

La teneur en caféine de la plupart des boissons énergisantes (tableau 2) se rapproche ou dépasse les limites maximales quotidiennes recommandées chez les enfants de 12 ans et moins (tableau 1). Même les moins concentrées peuvent facilement fournir un excès de caféine pour plusieurs d'entre eux. Santé Canada déconseille d'ailleurs la consommation de boissons énergisantes chez les enfants.

Chez les adolescents, le contenu en caféine des boissons énergisantes de « petit » format (tableau 2) est inférieur à la limite quotidienne proposée (tableau 1). Cependant, lorsque la consommation d'une boisson énergisante de petit format est combinée à d'autres sources de caféine présentes dans l'alimentation, il peut s'ensuivre un apport excessif en caféine. Quant au grand format le plus répandu (473 ml) et aux versions concentrées (60-75 ml), la consommation d'une seule boisson peut atteindre ou excéder la limite proposée, chez la plupart des adolescents. Cela dit, la teneur en caféine d'une tasse de café peut aussi excéder la limite pour un bon nombre d'adolescents.

En plus des boissons énergisantes, les autres sources de caféine qui sont susceptibles d'être consommées par les enfants et les adolescents incluent : le café, le thé, les boissons gazeuses de type cola, le chocolat, ainsi que diverses friandises caféinées. Tous ces produits contribuent à l'effet cumulatif de la caféine consommée au cours d'une même journée.

DES IMPACTS SUR LE POIDS ET LA SANTÉ DENTAIRE

Le contenu en sucre et en calories de la plupart des boissons énergisantes est comparable à celui des autres boissons sucrées, telles que les boissons gazeuses et les boissons aux fruits (ex. : punch aux fruits, limonade, thé glacé). La consommation régulière de boissons sucrées, incluant les boissons énergisantes, n'est pas une habitude favorable à une saine alimentation. En plus de fournir un excès de sucre et de favoriser le gain de poids, ces boissons risquent de remplacer celles qui méritent une plus grande place dans l'alimentation, comme l'eau et le lait.

Par ailleurs, tout comme les autres boissons sucrées, les boissons énergisantes peuvent être néfastes pour la santé dentaire si elles sont consommées fréquemment. Le sucre qu'elles contiennent contribue à augmenter le risque de carie dentaire, tandis que leur acidité concourt au phénomène de l'érosion dentaire qui fragilise l'émail des dents et entraîne des dommages permanents. L'émail affaibli rend alors la dent plus sensible aux variations de température, plus friable au brossage et à la mastication, et plus vulnérable aux chocs. Des études indiquent que le potentiel érosif des boissons énergisantes pourrait être supérieur à celui des autres boissons sucrées⁽¹⁾.

LES RISQUES DU MÉLANGE AVEC L'ALCOOL

La consommation simultanée de boissons énergisantes et d'alcool est déconseillée par Santé Canada. Quelques études suggèrent que la caféine contenue dans les boissons énergisantes pourrait réduire la sensation d'ébriété, sans toutefois diminuer l'affaiblissement de certaines facultés par l'alcool (ex. : coordination motrice, temps de réaction)⁽¹⁾.

La consommation de ce mélange a également été associée à la consommation d'une plus grande quantité d'alcool et à l'adoption de comportements risqués. Cependant, la consommation de boisson énergisante n'est pas nécessairement responsable de la quantité d'alcool ingérée ou des comportements risqués adoptés qui ont été rapportés dans ces études; il est possible que des facteurs personnels ou contextuels déjà présents chez ceux qui consomment des boissons énergisantes aient eu une influence. D'ailleurs, il semble que ces boissons soient particulièrement populaires chez ceux qui consomment davantage d'alcool et de drogue⁽⁵⁻⁶⁾.

DES BOISSONS NON CONÇUES POUR LA PRATIQUE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Le marketing associe les boissons énergisantes aux sports et suggère leur utilisation lors de la pratique d'activité physique. Toutefois, les études concernant l'effet des boissons énergisantes sur la performance sportive portent principalement sur de petits groupes d'athlètes et leurs résultats ne sont pas concluants; tandis que certaines études rapportent un effet positif, d'autres ne démontrent aucun effet⁽¹⁾.

De plus, les boissons énergisantes ne sont pas formulées pour répondre aux besoins associés à la pratique d'activité physique, contrairement aux boissons pour sportifs. Bien que les effets indésirables et les risques liés à la consommation de boissons énergisantes lors d'efforts physiques soient peu documentés, il semble que leur composition (haute teneur en sucre et en caféine, formulation gazéifiée) puisse entraîner des troubles gastro-intestinaux (nausées, ballonnements, diarrhée) et nuire à la réhydratation. De plus, la caféine que ces boissons contiennent pourrait augmenter le risque de problèmes cardiovasculaires lors d'un l'effort physique, par son effet diurétique et par sa toxicité cardiaque directe déjà connue.

Les pratiques de commercialisation

UN PRODUIT POUVANT ENTRAÎNER DES EFFETS NÉGATIFS SUR LA SANTÉ VENDU COMME UNE BOISSON SUCRÉE TRADITIONNELLE

Les boissons énergisantes présentent des conditions d'usage et des mises en garde liées à leur teneur élevée en caféine. Malgré cela, elles sont vendues parmi les boissons sucrées traditionnelles sous la forme de boissons gazeuses de saveurs variées, et ce, dans de nombreux points de vente (ex. : dépanneurs, épiceries, machines distributrices). De plus, les boissons énergisantes sont le plus souvent présentées dans des contenants individuels de gros format, souvent en canette, un format non refermable destiné à être consommé en une seule occasion.

Les pratiques de mise en marché des boissons énergisantes peuvent laisser supposer que ces produits peuvent être consommés à volonté, et sans égard à l'âge et à l'état de santé du consommateur. Dans ce cas, le consommateur risque de ne pas porter attention aux mises en garde et aux conditions d'usage affichées sur ces boissons, lorsqu'elles le sont, ou de minimiser leur importance.

Des boissons énergisantes non conformes présentes sur le marché

Considérées au sens de la loi comme un produit de santé naturel, les boissons énergisantes devraient, en principe, être assujetties à la réglementation destinée à encadrer la mise en marché de cette catégorie de produits. Par exemple, leur contenu en caféine devrait respecter certaines limites et on devrait lire sur les emballages des renseignements de type : « contient de la caféine », « ne pas mélanger avec de l'alcool ». Or, la mise en application de la réglementation des produits de santé naturels est graduelle et non complétée, si bien que l'on peut retrouver sur les tablettes des commerces des boissons énergisantes qui n'ont pas fait l'objet d'une évaluation approfondie par Santé Canada. Ainsi, certaines boissons contiennent des quantités très élevées de caféine ou n'affichent pas la teneur en ingrédients actifs, les conditions d'usage, ou les mises en garde.



DES BOISSONS ÉNERGISANTES PRÉMÉLANGÉES AVEC DE L'ALCOOL DISPONIBLES SUR LE MARCHÉ

Bien que Santé Canada déconseille la consommation simultanée de boissons énergisantes et d'alcool, des boissons énergisantes prémélangées avec de l'alcool sont disponibles dans les dépanneurs et à la Société des alcools du Québec. De plus, ces boissons n'affichent pas la teneur en caféine, ni les mentions exigées pour les boissons énergisantes ordinaires (ex. : « contient de la caféine », « déconseillé aux personnes sensibles à la caféine »). Les États-Unis ont récemment commencé à retirer de tels produits du marché en raison de leur danger potentiel.

Certaines des boissons énergisantes prémélangées avec de l'alcool (ex. : Rockstar + Vodka®, Octane 7.0®) sont semblables aux versions ordinaires pour ce qui est de leur marketing et de leur apparence⁽⁷⁾. D'autres (ex. : Rev Bleu®, Mojo®) ressemblent davantage à des coolers à base de spiritueux. Ces mélanges prêts-à-boire ont souvent l'avantage d'être plus économiques que l'achat séparé de boissons énergisantes et d'alcool, et leur saveur sucrée les rend plus acceptables pour ceux qui n'apprécient pas le goût des boissons alcoolisées.

Le bien-fondé de la mise en marché de boissons alcoolisées qui contiennent de la caféine peut être mis en doute, étant donné les dangers que peut représenter le mélange de caféine et d'alcool. L'absence de mises en garde associée à la présence de caféine dans ces boissons est d'autant plus problématique. De plus, on peut craindre que les boissons énergisantes prémélangées avec de l'alcool attirent une jeune clientèle et encouragent le mélange de boissons énergisantes et d'alcool.

UN MARKETING AXÉ SUR UN MODE DE VIE ATTRAYANT POUR LES JEUNES

La promotion des boissons énergisantes est différente de celle des autres boissons contenant de la caféine (ex. : café, thé, boissons gazeuses de type cola). Elle met davantage en évidence l'intérêt de leur effet stimulant et fait appel à des stratégies qui s'inscrivent bien dans la culture des jeunes.

En plus de la promotion directe dans les lieux de vente, les entreprises de boissons énergisantes privilégient des canaux de diffusion non traditionnels, tels que la publicité sur Internet (ex. : sites des fabricants, sites de réseautage social), les concours, ainsi que les commandites et les partenariats (ex. : événements sportifs et culturels, jeux vidéo). Des thèmes liés à la rébellion, au risque et à l'aventure, dont l'attrait se manifeste souvent à l'adolescence, sont également exploités dans les stratégies de marketing⁽⁷⁾. En effet, les événements et organisations auxquels les compagnies de boissons énergisantes s'associent sont souvent en lien avec des sports extrêmes (ex. : planche à roulettes, parachute, boxe) et avec des styles musicaux prisés des jeunes (ex. : musique alternative, hip-hop)⁽⁸⁾. De plus, les fabricants suggèrent de tirer profit de l'effet stimulant de leurs boissons énergisantes pour différentes activités, tel que pour étudier et travailler, pour pratiquer une activité sportive ou encore pour danser toute la soirée.

Les canaux de communication, les activités et les thèmes exploités par le marketing des boissons énergisantes identifient leur consommation à la jeunesse, et à un mode de vie intense et mouvementé; une approche qui peut être efficace pour rejoindre les adolescents.

Les fabricants suggèrent également de consommer ces boissons dans une variété d'occasions, 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.



En conclusion

La teneur élevée en caféine et en sucre, ainsi que l'acidité des boissons énergisantes comportent des enjeux potentiels pour la santé des enfants et des adolescents : intoxication à la caféine, troubles du sommeil, problèmes de santé dentaire, excès de poids, etc. De plus, les stratégies de commercialisation suscitent des questionnements quant à l'attrait d'une jeune clientèle, à la normalisation d'une consommation fréquente de quantités importantes de caféine et de sucre, et à la banalisation de l'usage de substances stimulantes à des fins récréatives ou de performance.

Aucune intervention visant la réduction de la consommation de boissons énergisantes chez les jeunes n'a été identifiée et évaluée. De plus, le portrait de la consommation de ces boissons par les enfants et les adolescents québécois est peu connu, ce qui rend difficiles l'identification des cibles d'intervention et l'évaluation du niveau de risque que représente actuellement ce nouveau phénomène. Il est d'autant moins évident d'en saisir l'importance par rapport aux autres problématiques de santé publique chez ce groupe de population.

Il serait donc utile de surveiller les habitudes de consommation de boissons énergisantes (fréquence de consommation, nombre de boissons consommées par épisode de consommation, contextes de consommation), et plus largement, de produits caféinés dans leur ensemble. À cet égard, il pourrait être intéressant d'inclure cet élément dans les futures enquêtes s'intéressant aux habitudes de vie des jeunes, ce qui permettrait de mieux connaître l'ampleur du phénomène et suivre son évolution. Une attention particulière devrait également être portée à la consommation de boissons énergisantes prémélangées avec de l'alcool, et du mélange de boissons énergisantes et d'alcool.

Étant donné les effets indésirables liés à la consommation de caféine et de boissons sucrées sur la santé des enfants et des adolescents, les parents et les intervenants qui agissent auprès d'eux auraient avantage à être sensibilisés à la teneur élevée en caféine et en sucre des boissons énergisantes, ainsi qu'aux conditions d'usage appropriées de ces produits. Ainsi, ils risqueraient moins d'être portés à offrir ce type de boisson en contexte sportif ou en d'autres occasions. Ils seraient par ailleurs plus enclins à prêter attention aux habitudes de consommation de boissons énergisantes des jeunes qui les entourent et plus en mesure d'identifier si ces derniers semblent en faire un usage pouvant entraîner des effets négatifs.

L'influence du marketing sur les habitudes de consommation

Aucune étude au sujet de l'effet des stratégies de marketing des boissons énergisantes sur les habitudes de consommation des adolescents ou d'autres clientèles n'a été recensée. Cependant, des travaux de recherche documentent l'effet du marketing de certains produits de consommation sur d'autres comportements de santé chez les adolescents, tels que la consommation d'alcool⁽⁹⁾ et de tabac⁽¹⁰⁾. Par exemple, les expositions multiples à la publicité favoriseraient des attitudes positives par rapport à la consommation d'alcool et normaliseraient la consommation importante d'alcool. La publicité aurait également des effets modestes, mais significatifs sur l'initiation à la consommation, et sur la quantité d'alcool consommée chez ceux qui en boivent déjà.

Le même phénomène pourrait avoir lieu pour les boissons énergisantes, d'autant plus que les stratégies de promotion des boissons énergisantes incitent à tirer profit de leur effet stimulant à des fins de récréation et de performance sportive ou intellectuelle. Le maintien d'un rythme de vie actif et l'atteinte de performance ou de sensations fortes par des moyens artificiels plutôt que naturels peuvent ainsi être valorisés ou banalisés. L'usage de substances psychoactives dans leur ensemble pourrait également être indirectement encouragé⁽¹¹⁾.

Attention aux effets pervers...

Comme pour toute autre problématique, il importe d'être vigilant avant d'entreprendre des interventions visant à prévenir ou limiter la consommation de boissons énergisantes, afin de minimiser d'éventuels effets pervers et d'optimiser les efforts et les ressources déployés. Rappelons que certains programmes de prévention de l'usage de substances (ex. : alcool, tabac et autres drogues) en milieu scolaire, notamment ceux basés principalement sur l'éducation et la communication d'information sur la nocivité des produits, peuvent avoir des effets indésirables, tels qu'une augmentation de la consommation⁽¹²⁾.

À retenir

Pour les adultes en bonne santé, les enjeux potentiels pour la santé que peuvent représenter les boissons énergisantes sont surtout liés à la façon dont elles sont consommées et aux modes de vie qui entourent leur utilisation, plutôt qu'à leur composition. Chez les plus jeunes toutefois, la consommation d'une seule de ces boissons peut suffire à l'apparition de symptômes d'intoxication à la caféine. Les stratégies de marketing des boissons énergisantes sont donc préoccupantes puisqu'elles peuvent attirer une jeune clientèle, en plus de banaliser leur consommation dans plusieurs occasions et d'encourager leur combinaison avec l'alcool.

- La consommation de boissons énergisantes devrait être évitée chez les enfants et devrait être limitée chez les adolescents en raison des impacts néfastes sur la santé liés à la teneur élevée en caféine et en sucre de ces boissons, et à leur niveau d'acidité.
- Les boissons énergisantes ne sont pas formulées pour répondre aux besoins liés à la pratique d'activité physique; elles ne devraient pas être utilisées à la place de l'eau ou des boissons pour sportifs.
- Dans l'optique que la prise simultanée de caféine et d'alcool pourrait augmenter la quantité d'alcool consommée et atténuer la sensation d'ébriété, ces deux substances ne devraient pas être consommées de façon concomitante.



Le contenu de ce document est basé sur le rapport *Boissons énergisantes : risques liés à la consommation et perspectives de santé publique*, aussi disponible en format électronique (PDF) sur le site Web de l'Institut national de santé publique du Québec au : http://www.inspq.qc.ca/pdf/publications/1167_BoissonsEnergisantes.pdf

Références

- (1) Dubé, P. A., Plamondon, L., Tremblay, P. Y. (2010). *Boissons énergisantes : risques liés à la consommation et perspectives de santé publique*. Québec : Institut national de santé publique du Québec.
- (2) Gaudreault, M., Gagnon, M., Arbour, N. *Être jeune aujourd'hui : habitudes de vie et aspirations des jeunes des régions de la Capitale-Nationale, du Saguenay—Lac-Saint-Jean et des Laurentides*. Série Enquête interrégionale 2008. ÉCOBES, Cégep de Jonquière 2009; [En ligne] <http://www.crepas.qc.ca/recherche.php?idDetail=42&page=2> (consulté le 2010-10-27).
- (3) Arria, A. M., Caldeira, K. M., Kasperski, S. J., O'Grady, K. E., Vincent, K. B., Griffiths, R. R., Wish, E. D. (2010). Increased Alcohol Consumption, Nonmedical Prescription Drug Use, and Illicit Drug Use Are Associated With Energy Drink Consumption Among College Students. *Journal of Addiction Medicine* 4(2).
- (4) O'Brien, M. C. M., McCoy, T. P. M., Rhodes, S. D. P., Wagoner, A. B., Wolfson, M. P. (2008). Caffeinated Cocktails: Energy Drink Consumption, High-risk Drinking, and Alcohol-related Consequences among College Students. *Academic Emergency Medicine* 5(5):453-60.
- (5) Oteri, A., Salvo, F., Caputi, A. P., Calapai, G. (2007). Intake of Energy Drinks in Association With Alcoholic Beverages in a Cohort of Students of the School of Medicine of the University of Messina. *Alcoholism: Clinical & Experimental Research* (10):1677-80.
- (6) Miller, K. E. (2008). Energy drinks, race, and problem behaviors among college students. *Journal of Adolescent Health* 43(5):490-7.
- (7) Simon, M., Mosher, J. (2007). *Alcohol, Energy Drinks, and Youth: A Dangerous Mix*. Marin Institute; 18. [En ligne] http://www.marininstitute.org/alcopops/energy_drink_report.htm (consulté le 2010-10-27).
- (8) Agriculture et Agroalimentaire Canada. *Le segment des boissons énergisantes en Amérique du Nord*. Agriculture et Agroalimentaire Canada 2008; [En ligne] <http://www.ats.agr.gc.ca/info/4387-fra.htm> (consulté le 2009-11-10).
- (9) April, N., Bégin, C., Morin, R. (2010). *La consommation d'alcool et la santé publique au Québec*. Institut national de santé publique du Québec.
- (10) National Cancer Institute. *The Role of the Media in Promoting and Reducing Tobacco Use*. Tobacco Control Monograph No. 19. U S Department of Health and Human Service, National Institute of Health, National Cancer Institute 2008; [En ligne] <http://www.cancercontrol.cancer.gov/tcrb/monographs/19/index.html> (consulté le 2010-10-27).
- (11) Reissig, C. J., Strain, E. C., Griffiths, R. R. (2009). Caffeinated energy drinks - a growing problem. *Drug Alcohol Depend* 99(1-3):1-10.
- (12) Werch, C., Owen, D. (2002). Iatrogenic effects of alcohol and drug prevention programs. *Journal of studies on alcohol and drugs* 63(5):581-90.

LES BOISSONS ÉNERGISANTES : ENTRE MENACE ET BANALISATION

AUTEUR

Laurie Plamondon, Développement des individus et des communautés

COLLABORATEUR

Pierre-André Dubé, Santé environnementale et toxicologie

COMITÉ DE RÉDACTION

Johanne Laguë, Développement des individus et des communautés

Gérald Baril, Développement des individus et des communautés

Pascale Bergeron, Développement des individus et des communautés

Catherine Gervais, Développement des individus et des communautés

Yun Jen, Développement des individus et des communautés

Étienne Pigeon, Développement des individus et des communautés

Irène Langis, Secrétariat général et communications

COMITÉ CONSULTATIF

Caroline de Pokomandy-Morin, ministère de la Santé et des Services sociaux

Christiane Paquette, Agence de la santé et des services sociaux de la Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine

Dominique Perron, Agence de la santé et des services sociaux du Bas-Saint-Laurent

Ce document est disponible intégralement en format électronique (PDF) sur le site Web de l'Institut national de santé publique du Québec au : <http://www.inspq.qc.ca>.

Les reproductions à des fins d'étude privée ou de recherche sont autorisées en vertu de l'article 29 de la Loi sur le droit d'auteur. Toute autre utilisation doit faire l'objet d'une autorisation du gouvernement du Québec qui détient les droits exclusifs de propriété intellectuelle sur ce document. Cette autorisation peut être obtenue en formulant une demande au guichet central du Service de la gestion des droits d'auteur des Publications du Québec à l'aide d'un formulaire en ligne accessible à l'adresse suivante : <http://www.droitauteur.gouv.qc.ca/autorisation.php>, ou en écrivant un courriel à : droit.auteur@cspq.gouv.qc.ca.

Les données contenues dans le document peuvent être citées, à condition d'en mentionner la source.

DÉPÔT LÉGAL – 3^e TRIMESTRE 2011
BIBLIOTHÈQUE ET ARCHIVES NATIONALES DU QUÉBEC
BIBLIOTHÈQUE ET ARCHIVES CANADA
ISSN : 1925-5748 (PDF)
ISBN : 978-2-550-62444-8 (PDF)

©Gouvernement du Québec (2011)

La réalisation de la collection TOPO – Les synthèses de l'équipe nutrition, activité physique, poids est rendue possible grâce à la participation financière du ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec.