

Module 2 - Les boissons énergisantes

Tâches à réaliser pour les cours 6 à 10



Cours 6 – Introduction aux boissons énergisantes

Historique des boissons énergisantes

Au Royaume-Uni, Lucozade a été mise en marché en 1929 comme une boisson à l'hôpital qui « aide à guérir ». Au début des années 1980, elle est vendue comme étant une boisson énergétique qui « recouvre l'énergie perdue ». Au Japon, le phénomène des boissons énergisantes date au moins du début des années 1960, avec la mise en marché de Lipovitan. La plupart des produits énergisants au Japon ne ressemblent pas à des boissons gazeuses, mais sont plutôt vendus dans des petits contenants en verre brun qui ressemblent à des contenants de médicament. Ces boissons, qui sont aussi produites en Corée du Sud, visent principalement les hommes d'affaires pour les aider à travailler de longues heures ou rester éveillé le soir à la maison.

En Europe, les boissons énergisantes ont commencé à faire surface par Dietrich Mateschitz, un entrepreneur autrichien qui a développé le Red Bull, basé sur une boisson thaïlandaise, le Krating Daeng, lui-même basé sur le Lipovitan.

Aux États-Unis Red Bull a été importé en 1997 et en a été la marque dominante jusqu'au mois de juin 2011, moment où son principal concurrent Monster Energy l'a dépassé en volume de vente, tout circuits confondus (source Nielsen). Les boissons énergisantes deviennent populaires sous forme de mélanges alcoolisés. Les boissons comme Spark et 3Sum sont des boissons énergisantes titrant 6 % d'alcool (Wikipedia, 2015).

Tâche 1 - visionnement

Visionner la vidéo : [boissons énergisantes et le sport : penses-y bien!](#)

En vous référant à la vidéo, répondez aux questions suivantes :

- 1) Pourquoi les boissons énergisantes sont-elles consommées?
- 2) Quels sont les principaux ingrédients que l'on retrouve dans les boissons énergisantes?
- 3) Quels sont les effets recherchés des boissons énergisantes?
- 4) Quels sont les effets nocifs des boissons énergisantes?

**** Intégrer les réponses dans votre porte-folio**

Le document de l'Institut de santé publique du Québec intitulé : [Synthèse des connaissances - boissons énergisantes et risques liés à la consommation et perspectives de santé publique](#), sera votre document principal de référence pour le module sur les boissons énergisantes. Il est également disponible sur Moodle.

Tâche 2 – Lecture et réponses aux questions

À partir des pages 1 à 11 du document de référence de l'Institut de santé publique du Québec, répondez aux questions suivantes :

- 1) Comment définit-on le terme boisson énergisante?
- 2) Quelles sont les principales marques de boissons énergisantes consommées?
- 3) Quel est le principal groupe d'âge ayant eu des rapports d'intoxication aux boissons énergisantes?
- 4) Quels sont les principaux ingrédients des boissons énergisantes?
- 5) Quel groupe d'âge consomme le plus de boissons énergisantes?
- 6) Quelle est la fréquence de consommation des étudiants du collégial dans la région des Laurentides
- 7) Pourquoi les collégiens et les étudiants universitaires consomment des boissons énergisantes?

**** Intégrer les réponses dans votre porte-folio**

Tâche 3 – Questionnements

Élaborer 5 questions précises que vous vous posez à propos des boissons énergisantes.

**** Intégrer ces questions dans votre porte-folio**

Cours 7 – La démarche scientifique

À la fin de ce module, vous devrez **élaborer et réaliser** un protocole de recherche sur les boissons énergisantes. Le cours de cette semaine vise à vous préparer à la tâche qui vous attend.

La démarche scientifique

Tâche 4 – visionnement

À partir de la vidéo suivante sur la démarche scientifique, notez quelles sont les observations, l'hypothèse et la méthode scientifique utilisée dans l'extrait vidéo.

<https://www.youtube.com/watch?v=XhFT2lYpW9w>

**** Intégrer le travail dans votre porte-folio**

Tâche 5 - La schématisation

Faire une illustration ou un schéma de la démarche scientifique en vous appuyant sur le document power point de la démarche scientifique distribué cette semaine sur Moodle.

**** Le schéma ou l'illustration doit être intégré dans votre porte-folio**

Tâche 6 – Le protocole de recherche

À partir des questionnements que vous avez notés à la **tâche 3** de la semaine dernière et du document sur la démarche scientifique (disponible sur Moodle), élaborer un protocole sur les boissons énergisantes comprenant la section observations et questionnements, hypothèse et méthode.

****Le protocole doit être remis au plus tard le mercredi 21 octobre à 23h55 pour approbation.**

Tâche 7 – Le forum de discussion

Le forum cette semaine doit être utilisé pour vous entraider dans l'élaboration de votre protocole. Vous pouvez poser des questions et valider vos idées.

Cours 8 – Boissons énergisantes et ingrédients actifs

Tâche 8- Répondre aux questions

Vous devez déterminer les effets des ingrédients actifs des boissons énergisantes à l'aide des pages 15 à 48 de votre document de référence de l'Institut de santé publique du Québec. Pour vous aider, répondez aux questions suivantes.

- 1) Quel est le principal ingrédient actif des boissons énergisantes?
- 2) Quel type de boisson énergisante contient le plus de caféine?
- 3) Quel est l'apport quotidien maximal en caféine recommandé par Santé Canada pour un adulte en bonne santé?
- 4) Selon Santé Canada, quelle est la consommation maximale quotidienne de boissons énergisantes?
- 5) Combien de temps après la consommation de caféine celle-ci a son effet maximal?
- 6) La caféine influence quelles fonctions ou systèmes du corps humain?
- 7) Quels peuvent être les effets indésirables de la caféine?
- 8) Quels facteurs peuvent rendre une personne particulièrement sensible à la caféine?
- 9) De manière générale, on déconseille la consommation de caféine aux personnes qui souffrent de quels maux?
- 10) Que contiennent les graines de Guarana?
- 11) Quelles sont les sources naturelles de la taurine, ingrédient présent dans les boissons énergisantes?
- 12) Est-ce que la quantité de taurine présente dans les boissons énergisantes soulève l'inquiétude des scientifiques?
- 13) Quel est l'effet du ginseng sur le corps humain?
- 14) Selon certaines études, quels peuvent être les effets indésirables liés à la consommation de ginseng?
- 15) Quels peuvent être les effets de l'interaction entre le ginseng et la caféine?
- 16) Qu'est-ce que l'inositol?
- 17) Y-a-t-il des effets indésirables connus liés à la consommation d'inositol?

**** Intégrer les réponses aux questions dans votre porte-folio**

Tâche 9 – Protocole de recherche

Intégrer les corrections au protocole de recherche et exécuter le protocole.

**** Intégrer le protocole corrigé dans votre porte-folio**

Cours 9 – Boissons énergisantes – sport et alcool

Tâche 10 – Retour sur les lectures

À partir des pages 49 à 61 de votre document de référence de l'Institut de santé publique du Québec, répondez aux questions suivantes en lien avec le sport et les boissons énergisantes.

- 1) Quels sont les effets de la caféine qui permettent d'améliorer la performance sportive?
- 2) Quelles sont les différences entre les boissons énergisantes et les boissons pour les sportifs (type Gaterade)?
- 3) Pourquoi les boissons énergisantes ne sont pas adaptées aux besoins associés à l'activité physique?
- 4) Est-ce que les boissons énergisantes contiennent plus de sucre que les boissons gazeuses?
- 5) Selon le Guide alimentaire canadien (GAC), pourquoi devrait-on limiter la consommation de boissons énergisantes (et les boissons gazeuses)?

**** Intégrer les réponses dans votre porte-folio**

Tâche 11 - actualité, boissons énergisantes et alcool

Trouvez deux articles d'actualité portant sur les boissons énergisantes et l'alcool. Faire un court résumé de ces deux articles.

****Intégrer les deux articles et le résumé associé à chacun d'eux dans votre porte-folio**

Tâche 12 – Résumé des enjeux

Les pages 73 à 84 du document de référence de l'Institut de santé publique résument les principaux faits et enjeux liés aux boissons énergisantes.

Faire un tableau résumé des principaux enjeux liés à la consommation des boissons énergisantes

**** *Intégrer le tableau dans votre porte-folio***

Cours 10 – Remise de la recherche

VOUS DEVEZ REMETTRE LE RAPPORT SUR LES BOISSONS ÉNERGISANTES AU PLUS TARD :

LE MERCREDI 11 NOVEMBRE À 23H55.

Références :

Institut national de santé publique du Québec. 2010. Synthèse des connaissances - boissons énergisantes et risques liés à la consommation et perspectives de santé publique. En ligne. http://www.inspq.qc.ca/pdf/publications/1167_boissonsenergisantes.pdf Consulté le 1^{er} juin 2015.

Institut national de santé publique. 2011. Les boissons énergisantes entre menace et banalisation. En ligne : http://www.inspq.qc.ca/pdf/publications/1311_BoissonsEnergisantes.pdf Consulté le 1^{er} juin.

Société française de nutrition du sport. 2008. Recommandations de la Société Française de Nutrition du Sport sur la consommation de boissons énergisantes chez le sportif. En ligne : <http://www.nutritiondusport.fr/sante/wp-content/uploads/boissons-energisantes-sfns-juin-2008.pdf>, Consulté le 1^{er} juin.

Wikipedia, 2015. Les boissons énergisantes. En ligne : http://fr.wikipedia.org/wiki/Boisson_%C3%A9nergisante Consulté le 1^{er} juin 2015.