

La Presse

Actuel Santé, dimanche 2 avril 2006, p. ACTUEL6

La Nutrition

BOISSONS ÉNERGÉTIQUES

Attention à la caféine!

Côté, Jacinthe

Collaboration spéciale

Les boissons énergétiques gagnent en popularité. On trouve maintenant les Red Bull, Hype, Guru et compagnie dans les bars, mais aussi dans les clubs sportifs, les dépanneurs, les stations d'essence et les magasins d'alimentation.

J'ai même constaté que la SAQ offrait un produit fait à base d'un mélange de boisson énergétique et de vodka!

On leur attribue toutes sortes de propriétés sur l'étiquette, dans les annonces publicitaires ou sur leur site Internet: " source d'énergie ", " améliore l'endurance physique ", " améliore les réflexes, la concentration, la mémoire ", etc. Ces attributs visent à attirer une clientèle d'hommes de 30 ans et moins.

Qu'est-ce que toutes ces boissons énergétiques ont en commun? Une longue liste de savants ingrédients: sucre, caféine, taurine (acide aminé), glucoronolactone (type de sucre), ginseng, ginkgo, inositol, L-carnitine.

À part pour le sucre et la caféine, aucune étude crédible n'a démontré que ces ingrédients contribuaient à améliorer la vitalité, la vigueur, l'endurance, etc. Au contraire, certains peuvent nuire à la santé.

Source de caféine avant tout

La caféine est le seul ingrédient des boissons énergétiques que l'on reconnaît comme étant capable d'affecter notre niveau d'énergie. La présence de cette substance stimulante pourrait en partie expliquer les effets secondaires parfois ressentis par les consommateurs qui abusent des boissons énergétiques.

En général, le taux de caféine de ces boissons se situe autour de 75-85 mg par canette de 250 ml (voir encadré).

Une surconsommation de caféine peut entraîner des maux de tête, des palpitations, l'hypertension, l'anxiété, la nausée et des troubles gastro-intestinaux. Ces effets peuvent se faire ressentir longtemps après l'ingestion d'une boisson énergétique, car la caféine demeure dans l'organisme en moyenne 12 heures.

De plus, l'effet diurétique (augmentation de la production d'urine) de la caféine favorise la perte excessive d'eau et de sel. Cet effet diurétique accroît également l'élimination du calcium, du potassium et du magnésium. La consommation de boissons énergétiques durant un exercice intense peut donc causer la déshydratation et entraîner un déséquilibre électrolytique.

Si on s'attarde aux autres ingrédients supposément actifs des boissons énergétiques (taurine, glucoronolactone, ginkgo, inositol, etc.), on constate que, pour la plupart, leur apport maximal tolérable n'a pas encore été déterminé. En d'autres mots, on ne connaît pas les risques de toxicité associés à leur

consommation.

De plus, il manque toujours des études portant sur leurs interactions possibles avec les médicaments, l'alcool et autres substances.

Mise en garde

C'est pour toutes ces raisons que Santé Canada a émis des recommandations concernant la consommation des boissons énergétiques (voir encadré).

Chose certaine, les boissons énergétiques ne devraient pas être confondues avec les boissons pour sportifs telles que Gatorade ou Powerade, qui servent à favoriser la réhydratation.

Les boissons énergétiques sont à éviter quand il fait très chaud et ne devraient pas être utilisées pour se réhydrater après un effort physique, ni être mélangées à l'alcool.

L'auteure de cette chronique hebdomadaire est membre de l'Ordre professionnel des diététistes du Québec.

Une fois par mois, la chronique Nutrition porte sur vos questions et commentaires. Adressez-les à:

Chronique Nutrition
La Presse
7, rue Saint-Jacques
Montréal, QC
H2Y 1K9
ou par courriel à:
questiondenutrition@hotmail.com

TENEUR EN CAFÉINE DES BOISSONS ÉNERGÉTIQUES

En moyenne, une boisson énergétique renferme de 75 à 85 mg de caféine par canette de 250 ml.

La teneur d'autres boissons :

- 1 tasse de 250ml de café filtre : 179 mg.
- 1 tasse de 250ml de café expresso : 135mg.
- 1 canette de 355ml de Coke ou de Pepsi : 45 mg.
- 1 tasse de 250ml de chocolat chaud : 25mg.
- 1 tasse de 250ml de thé : 20 à 90mg.

Attention à la caféine!

RECOMMANDATIONS DE SANTÉ CANADA CONCERNANT LES BOISSONS ÉNERGÉTIQUES

- Éviter les excès : se limiter à une consommation quotidienne de 500 ml.
- Éviter les mélanges : ne pas les consommer avec de l'alcool.
- Ne pas utiliser ces boissons pour s'hydrater lors d'activités physiques intenses : longue randonnée à bicyclette, rave, course de longue distance, etc.
- Signaler à Santé Canada les effets indésirables ressentis à la suite de la consommation d'une boisson énergisante : 1-866-234-2345 ou cadrmpp@hc-sc.gc.ca.