

BOISSONS ÉNERGÉTIQUES

Attention à la caféine!



JACINTHE CÔTÉ

LA NUTRITION

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.



PHOTO MARTIN TREMBLAY. ARCHIVES LA PRESSE

La boisson énergétique déshydrate, la boisson pour sportifs réhydrate.

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 auquel on reconnaît un effet stimulant notre énergie. 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 250 ml de café filtre : 179 mg.
- > 1 tasse de 250 ml de café expresso : 135 mg.
- > 1 canette de 355 ml de Coke ou de Pepsi : 45 mg.
- > 1 tasse de 250 ml de chocolat chaud : 25 mg.
- > 1 tasse de 250 ml de thé : 20 à 90 mg.

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 cadrmphc-sc.gc.ca.

CÉLÉBRITÉS...



GISÈLE ET GÉRARD DRAPEAU

Papa et maman pour vos 65 ans de mariage, nous vous souhaitons un joyeux anniversaire

De vos enfants, petits-enfants et arrière petits-enfants



GASTON, NOTRE PAPA ADORÉ

Tu es notre soleil à nous  
Nous t'aimons très fort et nous te souhaitons un bel anniversaire pour tes 82 ans!  
De ta femme Simone, tes enfants Pierre, Ginette, Louise, Diane et Céline



LÉO MORIN  
JOYEUX 90e ANNIVERSAIRE

Jocelyne, Daniel, Jean, Charlotte et ton petit-fils Stéphane



MARIE-PAULE  
Bon anniversaire

Quelque part au siècle dernier naissait en ce jour celle qui allait devenir la maman chérie, la grand-maman adorée et l'arrière grand-maman de tous les bonheurs et de toutes les joies.



MARIE-CLAUDE LAPORTE  
Maître ès Art  
Félicitations!

Pour l'obtention de ta maîtrise en littérature française. Joyeux anniversaire de naissance  
Bravo Marie-Claude de la famille Laporte



MARIETTE ET ROBERT CREVIER  
Heureux 50ième

Votre amour et votre dévouement demeurent une source d'inspiration pour nous tous. Puissiez-vous profiter pleinement de votre retraite bien méritée dans votre nouvelle résidence de Saint-Sauveur. Vos enfants, leur conjoint et vos petits-enfants

VOUS AVEZ UN ÉVÉNEMENT À CÉLÉBRER?

Soulignez-le!

LA PRESSE

tous les dimanches dans La Presse

Composez le (514) 285-7274

appels interurbains (sans frais) 1 866 987-8363

COMPRIMÉS

Cortisol contre panique

Des chercheurs suisses ont découvert que le cortisol, l'hormone associée au stress, pouvait réduire, chez des personnes souffrant de phobies, les sentiments de peur et d'anxiété si on leur en donnait une heure avant une crise de panique. On savait déjà que les phobies déclenchaient la sécrétion de cortisol dans le cerveau, mais pas que cette hormone pouvait aussi agir sur le sentiment de peur. Cette recherche a en outre révélé que le cortisol pouvait atténuer également le mécanisme de remémoration de souvenirs douloureux : c'est en bloquant de tels souvenirs, semble-t-il, que le cortisol réduit l'anxiété. Ces résultats sont toutefois préliminaires et des recherches plus poussées devront être menées, notamment pour voir si le cortisol pourrait traiter les états de stress post-traumatique. Source : Health Scout News

L'automobile tue plus les Blancs

Des recherches portant sur les ceintures de sécurité et les coussins de sécurité gonflables ont donné des résultats surprenants : bien que tous les groupes raciaux affirment utiliser de la même manière les dispositifs de sécurité automobile, les conducteurs et passagers de race blanche courent 50 % plus de risques de mort ou de blessures graves dans un accident d'automobile que des occupants non blancs. Les chercheurs ne savent trop comment expliquer ces données, puisque la recherche ne portait pas sur cette question. Mais ils avancent que la façon de conduire, la vitesse, le type de voiture et les routes empruntées par les conducteurs blancs expliquent peut-être cet écart. Quoi qu'il en soit, l'étude a répondu aussi à son objectif premier : démontrer, chiffres à l'appui, que l'utilisation de ceintures de sécurité et de coussins gonflables réduit effectivement

les décès et la gravité des blessures. Ainsi, l'emploi de la ceinture seule réduit de près de moitié le risque de décès et celui du coussin gonflable seul le réduit d'un tiers. L'emploi simultané de ces deux dispositifs est évidemment encore plus efficace. Source : Health Scout News

Bracelet Reebok dangereux

La compagnie Reebok International demande aux consommateurs de se défaire des bracelets à breloques en forme de coeurs portant le nom de l'entreprise : une des facettes du bracelet contient du plomb, ce qui a provoqué la mort d'une fillette de 4 ans à Minneapolis. La petite fille aurait avalé un morceau du bracelet et se serait ainsi empoisonnée. De mai 2004 à mars 2006, 300 000 de ces bracelets ont été distribués gratuitement à l'achat de souliers pour enfants. Or, leur haute teneur en plomb peut tuer ou provoquer des problèmes de santé chez les petits. Source : Health Scout News

Édifices malsains ou stress?

Certains des symptômes associés au syndrome des édifices malsains relèvent peut-être plutôt du stress lié au travail, conclut une étude britannique dans la revue *Occupational and Environmental Medicine*. Parmi les 4000 fonctionnaires travaillant dans 44 édifices de Londres qui ont participé à l'étude, l'incidence élevée de symptômes comme la toux et la fatigue était généralement le fait de personnes dont le travail était très exigeant et le soutien par l'entreprise, très faible. C'était encore plus vrai des travailleurs ayant peu de marge de manoeuvre en matière de prise de décision. Les chercheurs ne nient pas pour autant qu'une mauvaise conception des édifices peut être à l'origine de problèmes de santé, mais le stress au travail est lui aussi à prendre en considération. Source : Health Scout News



Association des maladies gastro-intestinales fonctionnelles

vous invite à une  
CONFÉRENCE D'INFORMATION  
« Problèmes digestifs fonctionnels, interprétation clinique et traitement »

Conférencier :  
Dr Jacques Baillargeon, M.D., gastro-entérologue  
CHUM, Hôpital Notre-Dame

Endroit :  
Auditorium du Pavillon Édouard-Asselin  
Hôpital Saint-Luc du CHUM  
1112, rue Sanguinet (coin boul. René-Lévesque)  
Montréal (Québec)

Mardi 11 avril 2006 à 19 heures

Entrée libre

Renseignements : (514) 990-3355

www.amgif.qc.ca

Cette conférence est commanditée par :



ALTANA

AVRIL : MOIS DU SYNDROME DE L'INTESTIN IRRITABLE

CENTRE DE RECHERCHE FERNAND • SEGUIN

Vous souffrez de TICS MOTEURS

(mouvements involontaires d'une ou de plusieurs parties du corps) ?

ou  
Vous avez une habitude incontrôlable telle que se ronger les ongles, se gratter la peau, s'arracher les cheveux, les sourcils ou les cils ?

Nous recherchons des participants pour un programme de recherche clinique sans frais.

Bénéficiez d'une thérapie de 4 mois sans médication.

Apprenez à contrôler vos tics ou vos habitudes involontaires avec un psychologue professionnel.

Contactez Ariane Fontaine  
(514) 251-4015, poste 3585