



Red Bull - Hype - Monsters - Sobe - Impulse - Red Dragon - etc

Boissons énergisantes

Consommez avec modération!

Depuis quelques années, les boissons énergisantes sont de plus en plus populaires auprès des jeunes. Ils en consomment surtout pour leurs effets stimulants. Aux États-Unis, presque un jeune sur trois en consomme tous les jours. Mais en réalité, quels sont les dangers réels de la consommation de ces produits qui reflète un véritable phénomène de société?

Que contiennent les boissons énergisantes?

Bien que nous retrouvions des dizaines de sortes sur le marché, une boisson énergisante contient plusieurs produits dont la taurine, le guarana et la caféine. Par contre, il est important de ne pas confondre les boissons énergisantes avec les boissons pour sportifs de type Gatorade ou Powerade qui ne contiennent pas de caféine.

La **caféine** est une drogue de type stimulant la plus accessible. Elle augmente la vigilance et la fréquence cardiaque tout en diminuant la perception de fatigue.

On retrouve de la **caféine** dans plusieurs produits :

Produits	Teneur en caféine
Boisson énergisante 16 onces (500 ml)	160mg à 350 mg
Café infusé 8 onces	80 mg à 179 mg
Cola 12 onces	36 mg à 50 mg
Chocolat 1 once	+ ou - 20 mg

Santé Canada considère que la consommation quotidienne de caféine ne devrait pas dépasser 400 mg.

Il est à noter que le guarana contient également de la caféine et que celle-ci n'est pas quantifiée sur l'étiquette du produit. Les boissons contiennent donc plus de caféine qu'indiquée sur le contenant.

5 réalités sur les boissons énergisantes



- 1) Les boissons énergisantes sont déconseillées pour les jeunes qui ont un **déficit d'attention avec ou sans hyperactivité**. De plus, celles-ci peuvent augmenter les effets indésirables de la médication.
- 2) Contrairement à la croyance populaire, la consommation de boisson énergisante lors d'une activité physique provoque une **déshydratation**. Rappelez-vous que l'eau est le meilleur hydratant après un exercice.
- 3) Les jeunes qui mélangent des boissons énergisantes et de **l'alcool** ont davantage de risque de blessure ou d'accidents que ceux qui ne prennent que de l'alcool. Le mélange entraîne une fausse perception de ses capacités.
- 4) La **surconsommation** de caféine peut entraîner de l'insomnie, des maux de tête, de l'irritabilité et de l'anxiété.
- 5) Une consommation fréquente de boissons énergisantes peut, bien sûr, amener à une **dépendance psychologique**.

À retenir...

- Sensibilisez votre adolescent aux risques de la surconsommation de caféine et amenez-le à en faire un usage modéré. La modération a bien meilleur goût!
- Lisez les étiquettes sur le contenant. Informez-vous de la teneur en caféine du produit. Et rappelez-vous que le Guarana contient également de la caféine et que celle-ci n'est pas comptabilisée sur l'étiquette.
- Évitez la consommation de boissons énergisantes avec de l'alcool.

Pour plus de renseignements, consultez le site web de **Santé Canada**. Vous pouvez également nous rejoindre en tout temps.