

Les boissons énergisantes : Ce que vous devez savoir



Les boissons énergisantes, qu'est-ce que c'est?

Les boissons énergisantes sont une nouvelle catégorie de produits offerts au Canada. Elles sont surtout vendues en canettes (250 mL) et sont supposées vous redonner de l'énergie et accroître votre vigilance. Quelques exemples :

- Red Bull Energy Drink^{MD}
- SoBe Adrenaline Rush^{MD}
- SoBe No Fear^{MD}
- Hype Energy Drink^{MD}
- Red Dragon Energy Drink^{MD}
- YJ Stinger^{MD}

Peut-on les consommer sans risque?

À la différence des autres aliments et boissons, les boissons énergisantes sont soumises à une réglementation à titre de suppléments alimentaires. Santé Canada déconseille la consommation des boissons énergisantes pour les enfants, les femmes enceintes et celles qui allaitent. Santé Canada recommande également de NE PAS mélanger boissons énergisantes et alcool, et de ne pas en consommer plus de 500 mL par jour.

Les boissons énergisantes qui sont offertes actuellement sur le marché n'ont pas encore toutes été évaluées par Santé Canada. Si un numéro de produit naturel (NPN) est indiqué sur une canette de boisson énergisante, cela signifie qu'elle a fait l'objet d'une évaluation; toutefois, celle-ci ne garantit pas que cette boisson énergisante constitue un choix santé. Vérifiez l'étiquette.

Si vous avez ressenti des effets indésirables après avoir consommé une boisson énergisante, veuillez les signaler à Santé Canada à l'adresse suivante : www.hc-sc.gc.ca

Quelles sont les composantes des boissons énergisantes et leurs effets?

La caféine

La caféine est un stimulant et peut figurer sur les étiquettes de boissons énergétiques sous les appellations de Guarana, yerba mate ou caféine. La plupart des boissons en contiennent 80 mg ou plus par canette de 250 mL, soit le double de la quantité contenue dans une boisson gazeuse, mais la moitié de celle contenue dans un café infusé.

Cette proportion de caféine est probablement sans danger pour des adultes, mais elle dépasse les quantités recommandées pour les enfants. Santé Canada suggère des quantités maximales de 45 mg par jour pour les enfants de 4 à 6 ans, de 62,5 mg par jour pour les enfants de 7 à 9 ans et de 85 mg par jour pour ceux de 10 à 12 ans.

Les hydrates de carbones

La plupart des boissons énergisantes contiennent deux fois plus de sucre (hydrates de carbone) que les boissons pour sportifs. La consommation de sucre en quantité excessive pendant l'exercice peut entraîner des crampes d'estomac et des nausées, ainsi que des diarrhées chez certaines personnes. Avant de participer à des compétitions, assurez-vous d'avoir vérifié, pendant les entraînements, quelles sont les boissons tolérées par votre organisme, et en quelle quantité.

La taurine

La taurine est un acide aminé qui se trouve dans notre régime alimentaire dans la viande et les produits laitiers. Certaines boissons énergisantes prétendent que la taurine accroît la vigilance mais aucune recherche ne l'a prouvé. La plupart des boissons énergisantes contiennent 1 gramme de taurine par canette de 250 mL. On ignore si d'aussi fortes doses sont inoffensives.

Les herbes

Beaucoup de boissons énergisantes contiennent du *Gingko biloba* et du *ginseng*. Ces herbes n'améliorent pas la performance et sont ajoutées à la plupart des boissons énergisantes en très faibles quantités. Cependant, elles peuvent interagir avec des médicaments comme la warfarine et avoir une incidence sur la coagulation sanguine. Vous devez demander l'avis de votre médecin.

Devrais-je consommer des boissons énergisantes pendant que je fais de l'exercice?

Lorsque vous faites de l'exercice, il est préférable de boire de l'eau ou une boisson pour sportifs. Le contenu élevé en sucre et la carbonatation des boissons énergisantes peuvent nuire à l'hydratation, ce qui en fait un choix médiocre lorsqu'on fait de l'exercice. Bien s'hydrater est la première préoccupation lors d'un exercice, surtout lorsqu'il fait chaud. De plus, la consommation de boissons contenant de la caféine est déconseillée aux jeunes athlètes, que ce soit avant, pendant ou après l'exercice.

Heather Petrie, M. Sc, P.Dt.. est conférencière à l'École de nutrition et diététique de l'Université Acadia, en Nouvelle-Écosse ; elle est également membre du conseil consultatif du Gatorade Sports Science Institute du Canada.

**CONTACTEZ-NOUS : POUR OBTENIR PLUS DE RENSEIGNEMENTS SUR LE
GATORADE SPORTS SCIENCE INSTITUTE (GSSI), RENDEZ-VOUS AU : www.gssiweb.org
OU COMMUNIQUEZ PAR COURRIEL : GssiCanada@QTGCanada.com.**