

Les boissons énergisantes

GUIDE POUR LES PARENTS



POURQUOI LES JEUNES EN BOIVENT-ILS ?

Parce qu'ils sont accrochés par les promesses de performance, d'un mode de vie vraiment « cool » et de sensations fortes associées à ces produits.

QU'EST-CE QU'UNE BOISSON ÉNERGISANTE ?

C'est une boisson qui contient beaucoup de **sucre** et de **caféine**. À ne pas confondre avec une boisson pour sportifs dite « énergétique » qui contient des minéraux et une quantité raisonnable de sucre.

Beaucoup de sucre

La quantité de sucre dans une boisson énergisante ressemble à celle contenue dans les boissons gazeuses régulières.

Une consommation fréquente peut :

- causer la carie
- détériorer l'émail des dents
- causer la prise de poids



Beaucoup de caféine

La caféine se retrouve dans les boissons énergisantes sous plusieurs formes : caféine ajoutée, guarana, yerba maté, etc. La quantité de caféine est différente selon la marque et le format. Elle peut atteindre l'équivalent de deux tasses de café ou six canettes de boisson gazeuse.



Les boissons énergisantes ne sont pas
conseillées aux enfants et aux adolescents.

Une seule boisson énergisante peut
contenir plus de caféine que la quantité
maximale recommandée par jour.

POURQUOI FAIRE ATTENTION AUX QUANTITÉS DE CAFÉINE?

Il y a de la caféine dans plusieurs aliments : chocolat, boisson gazeuse, thé, etc. Il faut donc faire attention à la quantité totale de caféine prise dans une journée.

Consommer trop de caféine peut causer :

- de la nervosité et de l'anxiété
- des tremblements
- des problèmes digestifs
- des troubles du sommeil
- une hausse de la tension artérielle et de la fréquence cardiaque

QUELLES SONT LES PRÉCAUTIONS À PRENDRE ?

Éviter de les boire avant, pendant ou après une activité physique.

Les boissons énergisantes risquent de nuire aux performances sportives. Elles peuvent causer des troubles digestifs et nuire à l'hydratation. Il est important de boire une boisson appropriée lors d'une activité physique.

QUAND	TYPE DE BOISSON
Avant l'exercice	L'eau est habituellement le meilleur choix.
Pendant l'exercice	L'eau est habituellement le meilleur choix. On peut aussi choisir les boissons pour sportifs si l'activité physique est pratiquée plus d'une heure ou dans certaines circonstances (ex. : chaleur intense).
Après l'exercice	L'eau continue d'être un bon choix, mais voici d'autres options : • lait ou lait au chocolat • jus de fruits 100 % pur • boissons pour sportifs

Ne pas remplacer un repas par une boisson énergisante.

Des collations et trois repas par jour sont importants pour avoir de l'énergie.

Éviter de les mélanger avec de l'alcool.

Elles peuvent réduire la sensation d'ivresse, sans diminuer les effets de l'alcool sur la coordination motrice et le temps de réaction.

Les boissons énergisantes peuvent être incompatibles avec certains médicaments.

Il est conseillé d'en parler à un professionnel de la santé.

QUE POUVEZ-VOUS FAIRE ?

Exprimez votre position :

En tant que parent, je m'inquiète... je ne suis pas d'accord que tu prennes des boissons énergisantes...

Interdire au jeune d'en boire serait à éviter pour ne pas rendre le produit attrayant.

Informez le jeune sur les raisons qui appuient votre opinion :

Il n'est pas recommandé de prendre des boissons énergisantes...

Référez-vous à ce guide ou à d'autres sources sûres d'information.

Intéressez-vous au jeune et orientez-le vers des alternatives qui répondent à ses besoins :

*Pourquoi bois-tu des boissons énergisantes?
Qu'est-ce qui t'attire dans ce produit?
Comment pourrais-tu répondre à ces besoins d'une autre façon?*

Sources :

- Extenso. Le portail d'information de NUTRIUM. 2008 (31 mars). Plein feu sur... Boissons énergisantes : pas pour nos jeunes sportifs! En ligne. <http://www.extenso.org/pleins_feux/detail.php/1/1653/p/2>. Consulté le 23 février 2012.
- Institut national de santé publique du Québec. 2010 (novembre). Synthèse des connaissances. Boissons énergisantes : risques liés à la consommation et perspectives de santé publique. En ligne. Québec. INSPQ. Direction de la santé environnementale et de la toxicologie. Direction du développement des individus et des communautés. <http://www.inspq.qc.ca/pdf/publications/1167_BoissonsEnergisantes.pdf>. Consulté le 23 février 2012.
- Institut national de santé publique du Québec. 2011 (numéro 2, août). Topo, les synthèses de l'Équipe nutrition, activité physique, poids. En ligne. Québec : INSPQ. <http://www.inspq.qc.ca/pdf/publications/1311_BoissonsEnergisantes.pdf>. Consulté le 23 février 2012.
- Les diététistes du Canada. 2010. Le sport et l'hydratation. En ligne. Canada : Les diététistes du Canada. <<http://www.dietitians.ca/getattachment/4ce29f16-adbc-4f09-bdda-fd32ebf71abb/FACTSHEET--Sports-Hydration-French.pdf.aspx>>. Consulté le 29 novembre 2011.
- Santé Canada. 2011 (octobre). Information à l'intention des parents sur la caféine dans les boissons énergisantes. En ligne. Canada : Santé Canada/Aliments et nutrition. <<http://www.hc-sc.gc.ca/fn/an/securit/addit/caf/faq-fra.php>>. Consulté le 23 février 2012.
- Ward, Alyson C. "The Impact of Knowledge, Attitude, and Peer Influence on Adolescent Energy Drink Consumption" (2009). All Graduate Theses and Dissertations. Paper 465. <<http://digitalcommons.usu.edu/etd/465>>.
- Québec. Agence de la santé et des services sociaux de Chaudière-Appalaches et Commission scolaire des Navigateurs. Dépliant Fais le bon choix!