



LES BOISSONS ÉNERGISANTES

Ce document s'adresse aux intervenants jeunesse des Laurentides (CSSS, maisons de jeunes, personnel scolaire, etc.)

Les boissons énergisantes, un problème de santé publique?

Pour déterminer si une problématique en est une de santé publique, nous devons nous poser trois questions :

1. Quelle est l'ampleur du problème (nombre de personnes concernées)?
2. Quelles sont les conséquences du problème (santé et bien-être)?
3. Avons-nous la capacité d'agir (existe-t-il des interventions reconnues efficaces pour contrer le problème)?

En répondant à ces trois questions, nous observons que pour l'instant, la consommation de boissons énergisantes chez les jeunes n'est pas reconnue comme un problème de santé publique.

Pour mieux comprendre cette position, voici brièvement les explications relatives à ces questions :

Ampleur du problème au Québec : À ce jour, peu d'information est disponible quant à l'ampleur du problème chez les jeunes ou à la nature de leur consommation (avec ou sans alcool, dans un contexte d'activité physique ou non, ...). Par contre, un sondage mené dans les écoles secondaires de notre région a révélé que près de 34 % des jeunes ne consomment jamais de boissons énergisantes, 53 % en consomment de façon occasionnelle (moins d'une fois par semaine) et 13 % en consomment plus d'une fois par semaine.

Conséquences : Pour le moment, les conséquences à long terme de la consommation de boissons énergisantes sont peu documentées. Il y a tout de même certains effets connus, spécialement en ce qui concerne la consommation de caféine (voir sections : *Quels sont les effets documentés? Quels sont les contextes de consommation à éviter? Quels sont les groupes à risque?*).

Capacité d'agir : Les effets des interventions destinées aux jeunes en matière de prévention de la consommation de boissons énergisantes sont peu connus et n'ont pas été évalués. Des questions se posent sur les possibles effets pervers des interventions (voir section : *Les effets pervers à éviter*). La prudence est donc de mise lors du développement d'une intervention.

D'après ces mêmes critères, plusieurs problématiques de santé publique devraient être priorisées avant d'opter pour des interventions sur les boissons énergisantes : prévention de l'usage du tabac, prévention des dépendances, prévention de la violence, promotion des saines habitudes de vie, éducation à la sexualité, etc.

Considérant cet état de fait, les demandes d'intervention en matière de consommation de boissons énergisantes devraient d'une part, être recadrées et d'autre part, être situées dans une intervention globale. La section *Les interventions à préconiser* du présent document pourra guider vos réflexions et vos interventions sur le sujet.

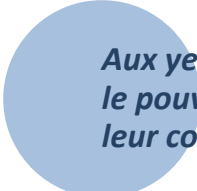
Mais qu'est-ce qui attire les jeunes?

Le marketing de ces produits est savamment étudié pour attirer les jeunes. L'industrie des boissons énergisantes vend plus qu'un produit à ses consommateurs, elle vend des valeurs telles que le dépassement de soi, la transgression de l'interdit et la performance. Or, que recherchent les jeunes? Tester leurs limites, se dépasser et transgresser l'interdit!

Par ailleurs, pour vendre son image de marque aux jeunes, l'industrie des boissons énergisantes utilise non seulement la communication publicitaire dite traditionnelle (TV, radio, affiches), mais aussi une communication plus moderne comme la commandite d'événements, les sites Internet et les réseaux sociaux. Ainsi, plusieurs entreprises établissent des partenariats avec des sports extrêmes que ce soit le BMX, le motocross, etc.

Et les filles?

Les slogans d'endurance et de virilité visent sans contredit les jeunes hommes. Cependant, l'industrie des boissons énergisantes tente aussi d'intéresser les jeunes filles et les femmes par de nouvelles gammes de produits sans calories ou encore présentant des propriétés soi-disant amaigrissantes.



Aux yeux des jeunes, la boisson énergisante est une potion magique ayant le pouvoir de les aider à être plus performants dans la vie de tous les jours; leur consommation leur apporterait puissance physique et mentale.

Qu'est-ce qu'une boisson énergisante?

Il n'y a pas de consensus quant à la définition des boissons énergisantes tant dans la littérature scientifique que de la part des organismes de réglementation. Nous pouvons tout de même dire qu'une boisson énergisante fait référence à : « *tout produit se présentant sous la forme d'une boisson ou d'un concentré liquide et qui prétend contenir un mélange d'ingrédients ayant la propriété de rehausser les niveaux d'énergie et de vivacité excluant les boissons pour sportifs (ex. : Gatorade®, Powerade®, etc.)* »¹.

Santé Canada reconnaît, depuis l'automne 2011, les boissons énergisantes comme des aliments et non plus comme des produits de santé naturels. Avec ce changement, les fabricants devront limiter la quantité totale de caféine provenant de sources naturelle et artificielle. Les boissons énergisantes pourront contenir un maximum de 180 mg de caféine par contenant individuel, soit une canette ou une bouteille de moins de 750 ml. Quant aux bouteilles plus volumineuses, la quantité de caféine ne devra pas excéder 180 mg par portion servie de 500 ml. Aussi, les fabricants devront s'assurer que les ingrédients ajoutés (vitamines, minéraux, herbes,...) soient sécuritaires. Finalement, les étiquettes devront contenir les informations suivantes :

- Un tableau de la valeur nutritive.
- La teneur totale en caféine (caféine, guarana, noix de kola, extrait de thé vert, yerba maté, ...).
- Une liste des allergènes (si présents).
- Plusieurs mises en garde (*Source élevée de caféine; N'est pas recommandé pour les enfants, les femmes enceintes ou qui allaitent et les personnes sensibles à la caféine; Ne pas mélanger avec des boissons alcoolisées; Ne pas consommer plus de x contenant(s)/x portion(s) par jour*).
- Les allégations inscrites ne doivent pas être trompeuses.

Les fabricants ont 18 mois pour s'ajuster (décembre 2013). À noter que les petits formats concentrés (*energy shot*, 60-75 ml), demeurent reconnus comme des produits de santé naturels et ne sont pas affectés par ces modifications.

¹ Québec. 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 10 mai 2012.

Quelle est la composition d'une boisson énergisante?

Les boissons énergisantes sont principalement composées d'eau, de sucre, de caféine et d'ingrédients ajoutés pour leurs propriétés prétendument stimulantes ou pour leur implication dans la production d'énergie par le corps. L'effet « énergétique » des boissons énergisantes est essentiellement lié au duo sucre-caféine, l'effet stimulant à court terme étant principalement lié à la caféine.

Beaucoup de sucre!

Lorsque du sucre est ajouté à une boisson énergisante, la quantité est comparable à celle contenue dans une boisson gazeuse régulière ou une boisson aux fruits.

Beaucoup de caféine!

Avec la nouvelle réglementation, un contenant individuel de boisson énergisante pourra contenir un maximum de 180 mg de caféine, soit l'équivalent de 1^{1/3} tasse de café. En revanche, à ce jour, certaines cannettes ou bouteilles de grand format (710 ml) peuvent en contenir jusqu'à 350 mg, soit l'équivalent de 2^{1/2} tasses de café.

Autres ingrédients ajoutés (vitamines, minéraux, herbes, ...)

Dans le but de rendre les boissons énergisantes plus attrayantes, les fabricants ajoutent divers ingrédients ayant des propriétés prétendument liées à l'augmentation de la vivacité d'esprit, de l'endurance, de la vitalité, de l'énergie, de la santé, etc. Dans les faits, il n'y a pas d'études fiables qui démontrent ces allégations, l'apport nutritif apporté par ces ingrédients est généralement négligeable et, pour certains, les risques de toxicité ne sont pas établis. Voici une liste non exhaustive de certains ingrédients ajoutés pour leurs prétendus effets :

- La guarana est une plante dont les graines contiennent principalement de la caféine (parfois surnommée guaranine). Le guarana aurait un effet stimulant sur le système nerveux. Ses effets secondaires sont les mêmes que la caféine (voir section : *Quels sont les effets documentés?*).
- La taurine est un acide aminé. La plupart du temps, un apport alimentaire n'est pas nécessaire puisque le corps est capable d'en produire suffisamment. Il est possible qu'en période de stress ou d'activité physique intense le corps en nécessite davantage. Les besoins seront alors comblés via l'alimentation (ex. : produits laitiers et viandes).
- Le ginseng est une plante adaptogène, ce qui veut dire qu'elle peut aider le corps à s'adapter à différents stress. La combinaison de ginseng et de caféine pourrait augmenter l'effet stimulant de cette dernière. Des effets physiologiques stimulants ont été observés après une consommation de doses thérapeutiques (suppléments, produits naturels). En revanche, les quantités sous-thérapeutiques retrouvées dans les boissons énergisantes ne produiraient pas nécessairement les mêmes effets stimulants.
- Les vitamines du complexe B sont des molécules impliquées dans le métabolisme de production d'énergie. Les apports alimentaires comblent habituellement les besoins. Dans l'alimentation, on retrouve les vitamines du complexe B dans beaucoup d'aliments dont : le lait, les viandes et substituts, les œufs, les poissons, les fruits et légumes, les farines enrichies (céréales, pains, ...).

Quels sont les apports maximaux et sources de caféine?

Santé Canada n'a pas émis de recommandations spécifiques sur la consommation quotidienne des boissons énergisantes. Par contre, voici les recommandations quant à l'apport maximal de caféine.

Apport maximal quotidien de caféine recommandé par Santé Canada²

Population	Mg de caféine	Équivalence en tasse de café de 8 oz (237 ml) contenant ≈ 135 mg caféine
Enfants de 10-12 ans	85 mg	≈ 2/3 de tasse
Adolescents âgés de 13 ans et plus	*2,5 mg/kg de poids corporel	
** Ex. : 13 ans, fille ou garçon (45 kg)	112 mg	≈ 3/4 de tasse
17 ans, fille (55 kg)	138 mg	≈ 1 tasse
17 ans, garçon (70 kg)	175 mg	≈ 1 1/3 tasse
Femmes enceintes ou qui allaitent	300 mg	≈ 2 1/4 tasses
Adultes (en bonne santé)	400 mg	≈ 3 tasses

* Il s'agit d'une suggestion prudente et non d'une recommandation définitive en raison de l'insuffisance des données.

** ATTENTION, compte-tenu des effets pervers, il est déconseillé de peser les jeunes pour connaître la quantité maximale de caféine qu'ils peuvent consommer; c'est pourquoi les exemples sont donnés à titre indicatif.

Le calcul de la consommation totale de caféine doit inclure non seulement les boissons énergisantes, mais également toutes les autres sources de caféine (thé, boisson gazeuse, chocolat, certains médicaments, etc.). Pour aider à visualiser différentes sources de caféine et leur importance relative dans l'alimentation, voici quelques valeurs :

Sources de caféine³

Produit	Portion	Quantité de caféine
Boisson énergisante	1 canette ou bouteille de 750 ml et moins	180 mg
Café*	1 tasse de 8 oz (237 ml)	135 mg
Café instantané	1 tasse de 8 oz (237 ml)	76 à 106 mg
Boisson gazeuse régulière ou diète (cola)	1 canette (355 ml)	30 à 50 mg
Thé en feuille ou en sachet	1 tasse de 8 oz (237 ml)	30 à 50 mg
Chocolat noir à 70 %	1 morceau 1 oz (28 g)	22 mg
Lait au chocolat	1 tasse de 8 oz (237 ml)	5 mg
Espresso	1 1/2 oz (45 ml)	96 mg
Café glacé moka** (McDonald's®, Tim Hortons®, Starbucks™)	1 tasse de 8 oz (237 ml)	≈ 55 à 95 mg

* À noter que la teneur en caféine varie selon le type de grain de café, le degré de torréfaction ainsi que le temps et la température d'infusion. Pour fin de comparaison, la valeur de 135 mg de caféine a été retenue.

** Informations fournies par les détaillants (mai 2012).

² Adapté de : Québec. 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 10 mai 2012.

³ Canada. Santé Canada. 2012 (février). La caféine dans les aliments. En ligne. Canada : Santé Canada/Aliments et nutrition. <<http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/securit/addit/caf/food-caf-aliments-fra.php>>. Consulté le 18 mai 2012.
Canada. Santé Canada. 2011. Le fichier canadien sur les éléments nutritifs. En ligne. Canada : Santé Canada/Aliments et nutrition. <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/fiche-nutri-data/cnf_aboutus-aproposdenous_fcen-fra.php>. Consulté le 10 mai 2012.

Quels sont les effets documentés?

Les effets d'une consommation fréquente de boissons énergisantes

Sur une saine alimentation

- Elles risquent de remplacer des breuvages tels que l'eau et le lait qui devraient prendre une part importante dans une saine alimentation.

Sur le poids

- Les boissons sucrées comme les boissons énergisantes avec sucre ajouté, consommées sur une base quotidienne, favorisent le gain de poids dû à la teneur élevée en calories.

Sur la santé dentaire

- Elles augmentent le risque de carie dentaire en raison du sucre qu'elles contiennent et de leur acidité.
- Les boissons acides, comme les boissons énergisantes, augmentent le risque d'érosion dentaire, c'est-à-dire une destruction irréversible de l'émail des dents pouvant entraîner, par exemple, des douleurs dentaires ou le jaunissement des dents.

Les effets d'une consommation modérée à élevée de caféine

Les effets de la prise de boissons énergisantes les mieux documentés sont ceux liés à une consommation modérée à élevée de caféine, c'est-à-dire plus que la dose quotidienne recommandée, soit :

- Une dépendance physique et psychologique pouvant induire des symptômes de sevrage à l'arrêt de la consommation.
- Une intoxication aiguë, avec des symptômes variables, allant de la nausée aux troubles cardiaques (rares).
- Une intoxication chronique (maux de tête, bouffées de chaleur, nervosité, irritabilité, tremblements, palpitations et troubles gastro-intestinaux).

Il faut dire que la teneur en caféine de ces boissons se situe généralement en deçà de la limite maximale de consommation quotidienne recommandée pour les adultes. Toutefois, c'est la consommation totale de caféine dans l'alimentation (café, thé, boisson gazeuse, chocolat, certains médicaments, etc.) qui peut occasionner un apport élevé en caféine et non seulement celle des boissons énergisantes.

Les effets des autres ingrédients ajoutés

Les quantités maximales qu'une personne pourrait consommer sans danger n'ont pas toutes été établies. De plus, très peu d'études fiables ont évalué les risques de toxicité à long terme et encore moins les effets des ingrédients combinés entre eux et avec de la caféine.

Néanmoins, voici quelques constats :

- À court terme, la taurine semble produire peu d'effets.
- Aux quantités de ginseng ajoutées dans les boissons énergisantes, il n'y a pas d'effets indésirables, mais il y a un potentiel élevé d'interactions avec plusieurs médicaments.
- Pour les vitamines du complexe B, il y a peu d'effets indésirables aux doses quotidiennes recommandées, les surplus sont généralement éliminés dans l'urine. Cependant, à très fortes doses (quantité et fréquence) certaines peuvent produire des effets indésirables tels que des rougeurs au visage ou une urine orangée.

Quels sont les contextes de consommation à éviter?

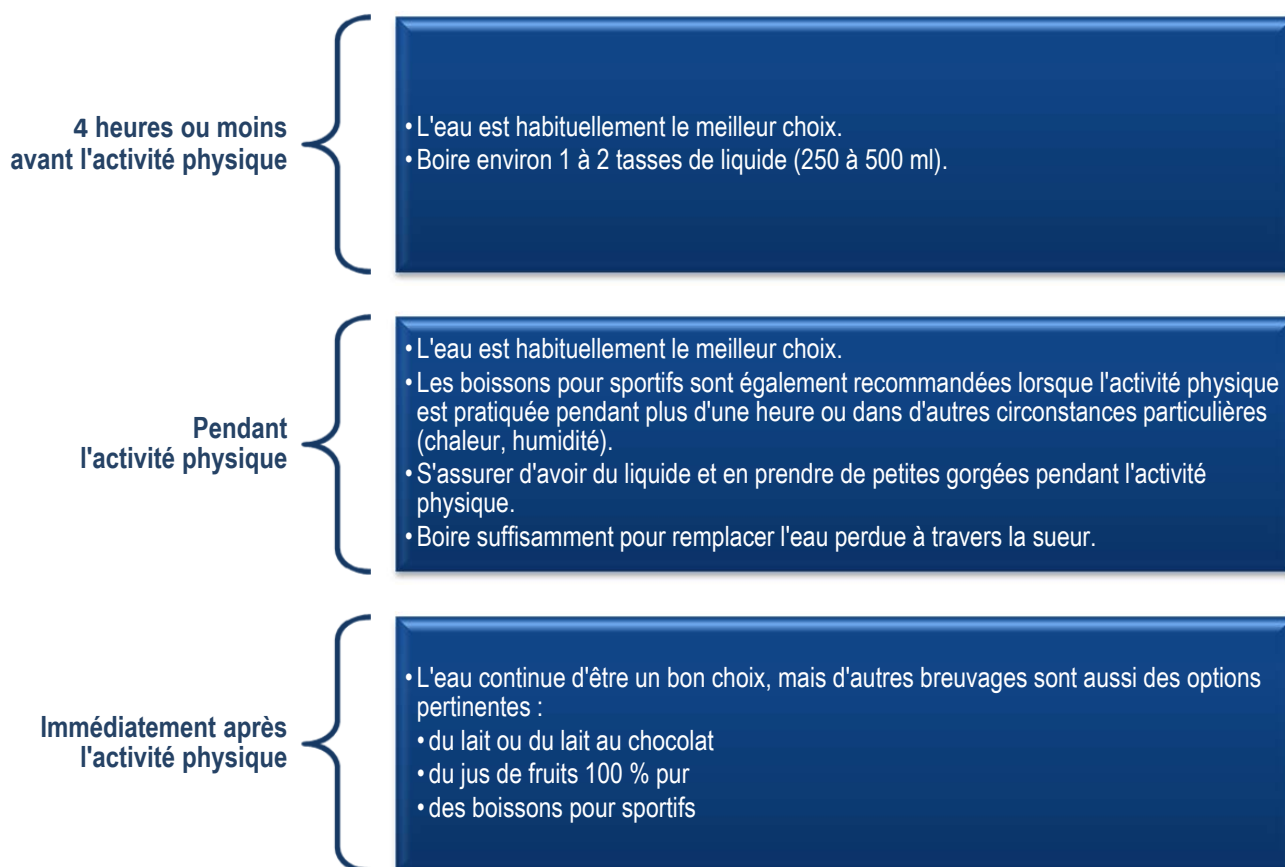
Consommation de boissons énergisantes avec de l'alcool

La caféine contenue dans les boissons énergisantes pourrait réduire la perception des symptômes reliés à l'alcool sans diminuer les effets négatifs de cette substance. Aussi, la quantité d'alcool consommée et les risques qui y sont associés pourraient être augmentés.

Consommation lors d'activités physiques

Les boissons énergisantes ne sont pas recommandées ni avant, ni pendant, ni après une activité physique puisqu'elles ne répondent pas aux besoins physiologiques liés à la pratique d'activités physiques. En effet, elles n'ont pas un bon potentiel d'hydratation pour l'organisme car elles contiennent une trop grande quantité de sucre et de caféine. Leur teneur élevée en sucre peut causer de l'inconfort gastro-intestinal pendant la pratique d'activités physiques et ainsi nuire à la performance.

Pour augmenter la performance, il est important de bien s'hydrater. L'hydratation facilite la circulation sanguine dans les muscles, permettant ainsi une meilleure oxygénation de ces derniers, elle améliore le transport des nutriments dans l'organisme et l'élimination des déchets. L'hydratation permet de remplacer les liquides perdus lors de la sudation. Voici quelques conseils :



Quels sont les groupes à risque?

Certains groupes devraient éviter de consommer des boissons énergisantes.

Enfants et adolescents : Selon le poids du jeune, une seule boisson énergisante peut fournir une quantité de caféine supérieure à l'apport maximal recommandé. D'ailleurs, Santé Canada en déconseille la consommation chez les enfants.

Femmes enceintes ou qui allaitent : Aucune étude n'a été réalisée sur les effets possibles de la consommation de boissons énergisantes pendant la grossesse. Certains auteurs recommandent donc d'évaluer la toxicité de chacun des constituants des boissons énergisantes sur le fœtus afin d'identifier les risques potentiels, alors que Santé Canada déconseille aux femmes enceintes de consommer ces produits.

Il existe toutefois certains risques associés à une consommation trop élevée de caféine chez la femme enceinte tels que les retards de croissance intra-utérins et les avortements spontanés.

Personnes atteintes de certaines maladies : Encore une fois, il n'y a pas d'études spécifiques sur les risques des boissons énergisantes, mais la consommation de caféine est déconseillée chez les personnes atteintes de maladies cardiovasculaires, d'hypertension, de troubles anxieux, d'insomnie, de troubles gastriques et duodénaux et d'un trouble déficitaire de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDA, TDAH).

Personnes consommant des médicaments : La caféine, les vitamines et autres ingrédients contenus dans les boissons énergisantes peuvent être incompatibles avec certains médicaments. Il est conseillé de vérifier auprès d'un professionnel de la santé.

Les interventions à préconiser

Les **adultes** qui côtoient les jeunes (parents, enseignants, entraîneurs sportifs, intervenants de maisons de jeunes,...) devraient être la cible d'intervention à privilégier puisqu'ils agissent comme modèles d'influence. Il est recommandé de leur fournir de l'information pour soutenir leurs interventions (voir le *Guide pour les parents*).

Si vous décidez tout de même d'intervenir auprès des jeunes, les interventions devraient s'inscrire dans un contexte de saines habitudes de vie et de prévention d'abus d'alcool et de drogues. De plus, mettre l'accent sur un seul produit pourrait laisser croire que les autres substances sont sécuritaires.

Lorsqu'une intervention en groupe est jugée pertinente chez les **jeunes du secondaire**, il est recommandé de développer les compétences suivantes : l'estime de soi, l'affirmation de soi, la résistance aux pressions sociales (pairs et médias) et le jugement critique.

Si une intervention individuelle est jugée pertinente chez un jeune qui consomme ces produits, voici quelques pistes d'intervention à faire :

- Vérifier son intérêt pour modifier ses habitudes de consommation (voudrait-il en boire moins?).
- Explorer quels sont les besoins comblés par cette consommation et les moyens pour les combler de façon plus saine.
- Fournir de l'information juste sur les boissons énergisantes.
- Discuter de la pression des médias versus le contrôle de sa vie.

Les effets pervers à éviter

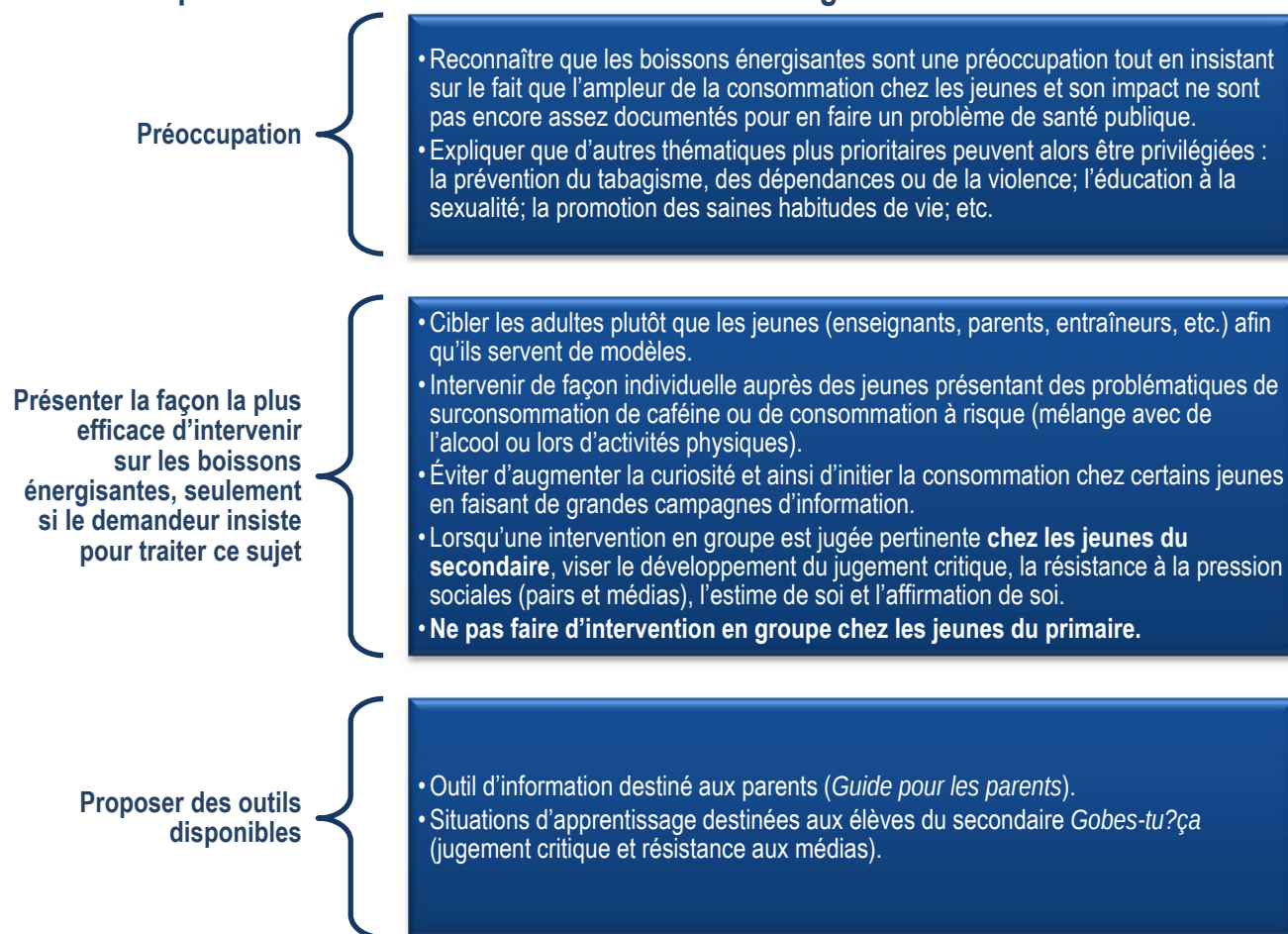
Les interventions sur les boissons énergisantes destinées aux jeunes doivent être développées avec prudence puisque, à notre connaissance, aucune intervention n'a été évaluée. Les effets de la sensibilisation des jeunes à la consommation des boissons énergisantes sont à ce jour méconnus et pourraient provoquer des effets pervers. Ainsi, à vouloir éliminer la consommation des boissons énergisantes, on peut en faire la promotion sans le vouloir et augmenter l'attrait de ces **produits**.

Voici quelques pièges et conseils pour les éviter :

- Augmenter la curiosité des jeunes en décrivant les différents produits et leurs effets prétendus : cette action risque de promouvoir ces produits auprès des jeunes qui n'en consomment pas ou qui ne connaissent pas beaucoup les boissons énergisantes.
- Insister seulement sur les méfaits possibles des produits : les jeunes ne se sentent pas concernés par les effets négatifs des produits, mais sont souvent sensibles à la manipulation dont ils font l'objet de la part de l'industrie. Il est plutôt recommandé de travailler sur le développement des compétences tel que l'estime de soi, l'affirmation de soi, la résistance aux pressions sociales (pairs et médias) et le jugement critique.
- Stigmatiser ou en interdire la consommation : cela peut augmenter l'attrait. Beaucoup de jeunes aiment transgresser les limites.
- Intervenir uniquement auprès des jeunes : il faut agir sur le jeune, mais aussi sur son environnement (famille, école, communauté). Les environnements doivent être favorables à ce que le jeune développe comme compétence. En ce sens, les environnements doivent être favorables en facilitant les choix sains.
- Laisser croire, par nos propos, que tous les jeunes en consomment alors que ce n'est pas le cas : cette action peut banaliser ou encore normaliser le produit.
- **Au primaire : ne pas intervenir directement sur la consommation de boissons énergisantes**; limiter les interventions aux questions posées par les élèves, y répondre directement, succinctement et simplement.

En résumé, toute intervention de prévention ne devrait pas avoir pour effet d'augmenter la curiosité des jeunes envers le produit ou encore en augmenter l'attrait en l'interdisant ou en le diabolisant.

Comment répondre aux demandes sur les boissons énergisantes



Les outils recommandés

Pour les parents

L'équipe scolaire de la Direction de santé publique des Laurentides a développé un outil qui est spécifiquement destiné aux parents (*Guide pour les parents*). Les parents étant notre principale cible d'intervention considérant l'importance de leur implication auprès de leur jeune.

Cet outil peut leur être remis à différentes occasions : événement sportif, remise de bulletin, rentrée scolaire, etc. Il peut aussi être donné de façon individuelle au parent d'un jeune consommateur.

Pour les jeunes du secondaire

Des situations d'apprentissage sur les boissons énergisantes ont été développées par le Réseau du sport étudiant du Québec dans le cadre de leur projet *Gobes-tu?ça* visant à contrer le marketing des boissons énergisantes et des boissons gazeuses auprès des jeunes de 13 à 17 ans.

Ces situations d'apprentissage visent principalement le développement du jugement critique et la résistance aux médias. Elles s'inscrivent en arts, en français et en éthique et culture religieuse. Vous pouvez les consulter en ligne au : <http://www.moncarburant.ca/texte/16/enseignants>

Pour toutes informations supplémentaires, vous pouvez communiquer avec l'équipe scolaire de la Direction de santé publique des Laurentides en composant le 450 436-8622.

Références

- Canada. Santé Canada. 2012 (mars). Documentation d'orientation particulier à une catégorie-Autorisation de mise en marché temporaire/Boissons énergisantes contenant de la caféine. En ligne. Canada : Santé Canada/Aliments et nutrition. <<http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/legislation/guide-ld/guidance-caf-drink-boiss-tma-amt-fra.php>>. Consulté le 22 mai 2012.
- Canada. 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 10 mai 2012.
- Centre de Recherche et d'information des Organisations de consommateurs, Boissons énergisantes, 2010, En ligne, Bruxelles : Centre de Recherche et d'information des Organisations de consommateurs <<http://www.oivo-crioc.org/files/fr/5054fr.pdf>>. Consulté le 10 mai 2012.
- 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/f/1653/p/2>. Consulté le 10 mai 2012.
- Fédération québécoise du sport étudiant. Sport étudiant, Gobes-tu?ça : dénormalisation de la malbouffe. En ligne, <<http://www.moncarburant.ca/texte/16/enseignants>> Consultée le 10 mai 2012.
- Gaudreault, M., Gagnon, M. et N. Arbour avec la collaboration de Auclair, J., Parent, L., Thivierge, J., Laberge, L., Blackburn, M.-È. et M. Perron. 2009. Être jeune aujourd'hui : habitudes de vie et aspirations des jeunes des régions de la Capitale-Nationale, du Saguenay-Lac-Saint-Jean et des Laurentides. Série Enquête interrégionale 2008. Jonquière, ÉCOBES, Cégep de Jonquière, 108 pages.
- Les diététistes du Canada. 2010 Les boissons pour sportifs : leur rôle dans l'hydratation et la performance athlétique. En ligne, <<http://www.dietitians.ca/getattachment/454a17c1-6baf-4aa7-affc-23a3a20e77dd/FactSheet---Sport-Drinks-FR.pdf.aspx>> Consulté le 10 mai 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 10 mai 2012.
- Malinauskas, B.M., et all. 2007. A survey of energy drink consumption patterns among college students, Nutrition Journal. En ligne. v.6 (35). <<http://www.nutritionj.com/content/pdf/1475-2891-6-35.pdf>>. Consulté le 10 mai 2012.
- Québec. Institut national de santé publique du Québec. 2010. Réussite éducative, santé, bien-être : agir efficacement en contexte scolaire, Synthèse de recommandations. En ligne. Québec : INSPQ, <http://www.inspq.qc.ca/pdf/publications/1065_ReussiteEducativeSanteBienEtre.pdf>. Consulté le 10 mai 2012.
- Québec. 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 10 mai 2012.
- Québec. 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 10 mai 2012.
- Québec. Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport, Pour un virage santé à l'école, Politique-cadre pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif. 2007, En ligne, <<http://www.mels.gouv.qc.ca/sections/viragesante/pdf/virageSante.pdf>> Consulté le 10 mai 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/cgi/viewcontent.cgi?article=1466&context=etd>>. Consulté le 10 mai 2012.

Autres documents « grand public »

- Avis d'intervention - À l'usage exclusif du personnel enseignant et des intervenants et des intervenantes jeunesse, Agence de la santé et des services sociaux de Chaudière-Appalaches, CS des Navigateurs et all.
- Familiprix. Programmes de soins et santé pour tous. Psst! Disponible en succursale.
- Info Virage santé à l'école. Les boissons dites « énergisantes »*, Chaudière-Appalaches, 2011 (volume 03, N° 01, février).