

Je fais la différence entre boissons énergétiques et énergisantes

Docteur Laurence SANTINI-GARCIA

Adresse du site : www.docvadis.fr/laurence-santini



Validé par

le Comité Scientifique Endocrinologie

L'intérêt grandissant pour l'activité physique et la volonté d'améliorer les performances a fait apparaître les boissons énergétiques, initialement développés pour les sportifs. Aujourd'hui, un nouveau type de produit est disponible en accès libre dans les magasins : ce sont les boissons énergisantes. Mais de quoi s'agit-il exactement ?

Boissons énergétiques ou boissons énergisantes ?

Il ne faut pas confondre boissons énergétiques et boissons énergisantes : les boissons énergétiques ont une composition spécifique : eau, glucides (sucre), minéraux. Soumises à la réglementation sur les compléments alimentaires, elles sont conçues pour répondre aux besoins du sportif qui fournit une dépense énergétique intense. Les boissons énergisantes quant à elles ne sont pas soumises à cette même réglementation. Elles sont trop riches en glucides et comportent essentiellement des substances excitantes.

Que contiennent les boissons énergisantes ?

En grande majorité, les boissons énergisantes contiennent plusieurs substances déjà présentes dans notre alimentation :

De la caféine : de 80 à 141 mg par canette, qui s'ajoutent à la caféine présente dans de nombreux produits que nous consommons déjà régulièrement : café, thé, boissons à base de cola... Or, la limite supérieure de consommation quotidienne sans risque de caféine est de 200 mg, ce qui est facilement atteint au quotidien. Certaines personnes peuvent ressentir des effets indésirables dès 100 à 160 mg de caféine par jour soit l'équivalent de 2 canettes de boissons énergisantes ou de deux tasses de café.

Des glucides : environ 112 g/litre, soit 28 g dans une canette de 250 ml ce qui équivaut à près de 6 morceaux de sucre par canette.

De la taurine : environ 1000 mg par canette de 250 ml, soit l'équivalent d'environ 8 jours de consommation alimentaire.

Vitamines du groupe B : B2, B3, B5, B6, B12

Enfin, d'autres constituants chimiques peuvent être présents : eau gazéifiée, arômes, colorants (E150, E129), correcteur d'acidité (E331), acidifiants, conservateur (E201) et anti oxygènes (E300). Certaines boissons sont également enrichies en théobromine et/ou en extrait de Guarana dont les graines contiennent plus de caféine que toute autre plante au monde.

Que se passe-t-il lorsque je dépasse les apports journaliers recommandés de ces substances ?

Caféine : la consommation régulière de caféine à haute dose peut entraîner une accoutumance voire une véritable dépendance. Son arrêt brutal est source de maux de tête, de fatigue, d'irritabilité, d'agressivité voire d'idées dépressives.

Glucides : une consommation trop importante de glucides peut être source d'hypoglycémie réactionnelle. La société française de médecine du sport contre-indique donc l'utilisation des boissons énergisantes chez le sportif.

Taurine : l'innocuité et l'intérêt nutritionnel de la taurine à des doses supérieures à la consommation normale ne sont pas clairement démontrés et nécessitent des études complémentaires. Des effets thyroïdiens et neurotoxiques ont été rapportés et doivent faire l'objet d'une surveillance spécifique. Une alimentation équilibrée et variée suffit à couvrir nos besoins en taurine.

Vitamines du groupe B : B2, B3, B5, B6, B12 : nos besoins physiologiques sont couverts par une alimentation équilibrée et diversifiée. La consommation de vitamines B au-delà des apports nutritionnels recommandés n'a pas démontré d'effet bénéfique, alors que devant les quantités importantes consommées, un effet nocif ne peut être exclu. En effet, la limite de toxicité est atteinte à partir de 2 canettes de boissons énergisantes consommées par jour.

Les boissons énergisantes présentent-elles un risque pour ma santé ?

De nombreux rapports font état d'effets secondaires, notamment sur les plans :

- neurologiques et comportementaux : maux de tête, insomnie, nervosité, irritabilité, anxiété,

tremblements ;

- cardiovasculaires : accélération du rythme cardiaque, palpitations, hypertension ;
- digestifs : brûlures gastriques et augmentation du transit intestinal, voire diarrhées.

Chez les jeunes, la consommation de plus en plus régulière de ces boissons en association avec de l'alcool fait craindre des risques supplémentaires comme l'altération des fonctions cérébrales, l'augmentation des conduites à risque, des troubles cardiaques et de la dépendance à l'alcool.

Que recommandent les autorités de santé ?

La surveillance des boissons énergisantes a été renforcée afin de mieux définir les doses nocives des ingrédients ainsi que les effets de leur utilisation chronique sur la santé et sur le comportement.

Par ailleurs, les réserves émises par les autorités sanitaires ont conduit à obtenir un étiquetage spécifique de ces produits en mentionnant leur teneur en caféine, en le déconseillant aux femmes enceintes et aux enfants, et en invitant à ne pas dépasser deux canettes par jour.

En l'état actuel des connaissances, la consommation de boissons énergisantes n'offre aucun effet bénéfique démontré. La teneur élevée en ingrédients actifs et les doutes concernant leur innocuité suggère que ces boissons peuvent menacer sérieusement la santé, en particulier chez les jeunes et lorsqu'ils sont consommés de manière excessive et en association avec de l'alcool.