

Les boissons énergétiques et énergisantes



Hiver 2016

Gervaise Beauregard
Infirmière retraitée



Les boissons énergétiques et énergisantes

- Distinction
- Énergétiques : pour les sports d'endurance
- Énergisantes
 - contenu mal défini
 - effets secondaires sérieux
 - Danger: Risque potentiellement mortel

Les boissons ÉNERGÉTIQUES

- ÉNERGÉTIQUE : boisson composée de 4 à 8% de SUCRE et de SELS MINÉRAUX
 - Utilisée par les SPORTIFS D'ENDURANCE pour la réhydratation ex. course, vélo, hockey
 - Lors d'une activité intense représentant une durée de plus d'une heure
 - Ex: gaterate



Les boissons ÉNERGÉTIQUES

- Contient 150 Kcal par 591 ml
- *Lipides:0
- Sodium: 250 mg soit 11% VQ(valeur quotidienne)
- Potassium: 65 mg soit 2%
- *Glucides 38g soit 13%
- *Protéines :0 * les sources d'énergie

Les boissons ÉNERGÉTIQUES

- Mélange maison: 1\4 de jus orange\mangue, 3\4 eau, 1c à thé (5 ml) sucre et 4 c à thé (20 ml) sel
- Recette de boisson Montérégie
 - 875ml (3 1\2 tasses) eau, 60 ml (1\4 tasse) jus orange, 60 ml (1\4 tasse) de sirop érable

Les boissons **ÉNERGISANTES**

ÉNERGISANTE : provoque une stimulation du CORPS + ESPRIT de courte durée

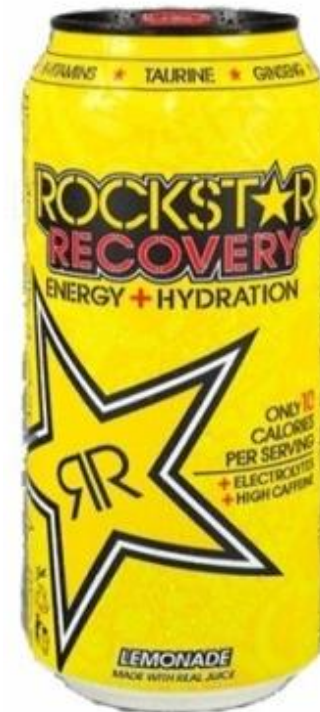
- But recherché: + de VIGILANCE pour se tenir éveillé + plus d'ENDURANCE + HUMEUR EUPHORIQUE
- Exemples: Red Bull, énergie, sobe
- Consommé au Québec majoritairement par les moins de 30 ans soit 65% des consommateurs

Les boissons ÉNERGISANTES

MARCHÉ des boissons 2008

– \$154 millions au Canada

- parts de marché:
 - boissons énergisantes 20%
 - produits laitiers 24%
 - boissons gazeuses 25%



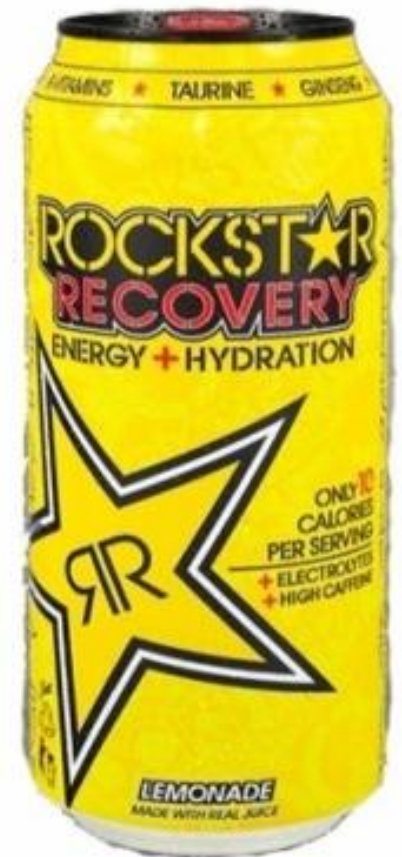
Les boissons ÉNERGISANTES

– Présentation

– En canette 250 à 700ml donc 1 utilisation , ne peut être refermée.

– Se boivent FROID et RAPIDEMENT

– *** ne pas utiliser lors d'activité physique intense = danger mortel



Les boissons ÉNERGISANTES

- les ingrédients actifs ex Red Bull
 - CAFÉINE un 250ml de **B.E.** = 80 mg de caféine Adulte tolérance caféine : 400 mg\jour
 - Beaucoup de SUCRE (saccharose et glucose), majoritairement des édulcorants
 - GUARANA plante =CAFÉINE
 - Glucoronolactone: 600 mg contient des graines de café=effet stimulant
 - -lonisol ?? et des vitamines



Les boissons ÉNERGISANTES

*Les ingrédients (suite)

- **TAURINE: 1000 mg** renforce le muscle cardiaque Les enfants et les pers. malades ne synthétisent pas cet élément
- Ginseng et sucre améliorent l'attention et la concentration
- **Énergie: 240 calories\473 ml \$4,75**
- N'indique pas la concentration des plantes, on ne peut pas connaître les effets sur l'organisme
- Informations sur les composants sont difficiles d'accès ainsi que les effets dans une même boisson. Référence: Santé Canada

Risques liés à la consommation

- Pour le cœur: palpitations, rythme cardiaque irrégulier
- Pour le système nerveux: irritabilité, anxiété, troubles du sommeil, nausées\ vomissements
- Dents: le contenu acide attaque l'ÉMAIL des dents de façon irréversible = + de sensibilité et de caries



Risques liés à la consommation

- DANGER élevé de DÉPENDANCE: Santé Canada max. 2 canettes\jour.
- Des jeunes se disent DÉPENDANTS car ils en consomment plusieurs par jour\semaine
- Danger augmente: si associé à l'alcool car combinaison effet stimulant+ effet dépresseur et risque de dépasser la dose max.\j car réduit la perception des symptômes liés au sevrage

Risques liés à la consommation

Déconseillé: **femmes enceintes, sportifs, enfants**

Des études sont en cours pour comprendre ces composants: effets, effets indésirables et interactions.

Au Québec, il y a des jeunes de 20 ans qui sont MORTS et dont la consommation de boisson énergisante a été la cause du décès.

- Législation: France interdit dans les écoles. Non disponible au Cégep de St-Hyacinthe, dans la ville de St-Hyacinthe et dans plusieurs villes Québécoises.*

RÉFÉRENCES

- Dubost Mireille et Scheider William La nutrition, Chenelière\McGraw-Hill,2000, chapitre 7
- OIIQ perspectives infirmières a propos de l'hydratation sept.\oct. 2010 p12 et p.42
- OIIQ perspectives infirmières janv.\fév. 2010 boissons énergisantes, p.35-39
- Moi et cie 16 juillet 2010
- Ordre des hygiénistes dentaires du Québec, effets néfastes des boissons énergisantes sur votre santé buccodentaire
- Institut National de la santé publique du Québec et santé Canada
- cyclistemonteregie.qc.ca
- Canalvie.com + vanhoute.com