

Mélangées avec de l'alcool, les boissons énergisantes peuvent donner de fausses perceptions

Vous pouvez avoir l'impression d'être en possession de tous vos moyens par l'effet stimulant de la caféine, mais en fait, celle-ci masque l'effet déprimeur de l'alcool et ne diminue en aucun cas le taux d'alcoolémie dans votre sang.

Plus il y a de mélanges, plus les risques sont élevés :

- Palpitations cardiaques
- L'augmentation de la pression est multipliée et peut être très dangereuse, voire fatale.

Évitez les mélanges avec toutes formes de médication, prescrites ou non, ainsi que d'autres substances psychoactives (drogues).

Le mauvais usage de boissons énergisantes pourrait augmenter les risques d'apparition de symptômes liés à certains problèmes de santé mentale, particulièrement auprès d'individus étant porteurs de la schizophrénie ou de maladies affectives bipolaires.

La recherche scientifique dans ce domaine n'est point concluante, mais certains cas de psychose induite ont été rapportés.²

Combien une personne peut-elle absorber de caféine quotidiennement ?

4 à 6 ans.....	45 mg
7 à 9 ans.....	62,5 mg
10 à 12 ans.....	85 mg
13 à 17 ans.....	2,5 mg/kg de poids
18 ans et plus.....	400 mg

ATTENTION!

- Un adolescent de 14 ans pesant 50 kg ne devrait pas dépasser 125 mg de caféine par jour.
- Les femmes enceintes ou allaitant doivent éviter de consommer ce type de boissons.

Les boissons énergisantes ne devraient pas faire partie d'un régime alimentaire quotidien.

Si vous faites le choix de consommer des boissons énergisantes, faites-le de façon sécuritaire en respectant les recommandations indiquées sur les différents produits.

Quels aliments et boissons contiennent de la caféine ?

Café (175 ml)	
Percolateur	74-144 mg
Filtre.....	108-180 mg
Instantané	60-90 mg
Espresso	60-80 mg
Décaféiné	Moins de 6 mg

Boissons énergisantes	
Hype (250 ml)	80 mg
Red Bull (250 ml)	80 mg
Monster (473 ml)	164 mg +10 de guarana
Full Throttle (473 ml)	141 mg
Rockstar (473 ml)	160 mg + 50 de guarana

Boissons gazeuses	
Type « cola » (355 ml)	35 mg

Chocolat	
Noir.....	40-50 mg
Au lait	3-20 mg
Lait au chocolat.....	2-8 mg
Chocolat chaud	6-30 mg

Thé (175 ml)	
Léger	18-24 mg
Fort	78-108 mg
Thé glacé.....	3 à 40 mg

Vous êtes en panne d'énergie ?

Au lieu de consommer une boisson énergisante qui ne vous procurera qu'un regain d'énergie temporaire, voici quelques suggestions de collations saines qui vous aideront à tenir le coup plus longtemps tout en étant bonnes pour votre santé :

- Fruits frais
- Mélange de fruits séchés et de noix
- Mélange de yogourt et de céréales
- Craquelins avec quelques morceaux de fromage
- Oeufs
- Barre granola
- Lait au chocolat (250 ml)



N'oubliez pas !

Pour ne pas ressentir une baisse d'énergie au cours de la journée...

- Ne passez pas de repas
- Mangez des mets équilibrés et faibles en gras
- Faites de l'exercice régulièrement

Mais surtout, dormez suffisamment afin d'être en forme le lendemain.

JE PERFORME SANS BOISSONS ÉNERGISANTES



ÉTIENNE BOULAY
JOUEUR DE FOOTBALL PROFESSIONNEL



“
La consommation de boissons énergisantes chez les jeunes est à l'heure actuelle banalisée et augmente de façon considérable depuis les dernières années. Pourquoi consommer des breuvages en si haute teneur de caféine quand une bonne hygiène de vie contribue de façon suffisante à leurs capacités tant physiques que neurologiques? Puisque la santé chez les jeunes et les athlètes m'a toujours interpellé, il m'est apparu naturel de participer à cette campagne de prévention. Les risques liés à la surconsommation des boissons énergisantes sont multiples et je crois fermement qu'il est important d'intervenir.

Étienne Boulay

”

Les boissons énergisantes ne doivent pas être consommées en trop grande quantité, ni sur une base régulière, car...

Elles peuvent occasionner les effets indésirables suivants :

Dépendance • Tremblements • Palpitations cardiaques • Migraine • Irrégularité du rythme cardiaque • Anxiété • Augmentation du cholestérol et de la tension artérielle • Trouble du fonctionnement du système digestif • Obésité et diabète • Changements d'humeur • Nausée et vomissements • Baisse de la concentration • Irritabilité • Hyperexcitabilité • Hyperactivité • Confusion

Elles peuvent créer une dépendance physique :

Il est important de noter que lorsque la caféine est ingérée à des doses importantes, c'est-à-dire supérieures à 250 mg, elle peut causer un phénomène d'intoxication qui pourrait se manifester par les symptômes suivants :

Nervosité • Tachycardie (augmentation du rythme cardiaque) • Insomnie • Agitation psychomotrice • Excitation • Fuites d'idées, etc.

La dépendance à la caféine peut également engendrer des troubles anxieux ainsi que des troubles du sommeil, sans oublier les problématiques qu'elle peut causer lors du sevrage.²

Les boissons énergisantes ne sont pas recommandées pendant un effort physique intense, car elles peuvent augmenter les risques de blessures sportives...

Tendinites

En plus de leur composition nutritionnelle inadaptée à l'effort physique, les boissons énergisantes semblent présenter un risque supplémentaire par leur propriété acidifiante. Rappelons qu'une acidification de l'organisme est le terrain propice aux blessures sportives telles que les tendinites.³

Blessures musculo-tendineuses et trouble du rythme cardiaque

La caféine est un puissant diurétique (augmente la sécrétion urinaire). Subséquemment, une boisson énergisante ne peut en aucun cas réhydrater un sportif, car elle aggrave la déshydratation qui s'avère être un facteur déterminant de blessures musculo-tendineuses. La caféine augmente également les troubles liés au rythme cardiaque.³

Déshydratation

Les boissons énergisantes comparées aux boissons pour sportifs remplacent moins de liquide dans votre corps. En absorbant une dose importante de caféine, vous vous déshydraterez encore plus et pourrez souffrir des symptômes suivants :

- Bouche sèche
- Maux de tête
- Fatigue
- Étourdissements
- Irritabilité
- Maux de dos et de ventre

“ Ces breuvages ne sont pas conçus pour les périodes d'effort intense. ”



La Guarana et le sport

Au cours de certaines recherches, il a été démontré que la guarana était inefficace pour améliorer la capacité anaérobie, la puissance et la performance pendant des activités de courte durée ou à haute intensité.⁴

Elle peut toutefois augmenter le risque de :

Déséquilibre électrolytique • Insomnie • Crampes musculaires • Déshydratation



Et les boissons pour sportifs ?

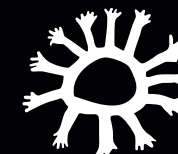
Les boissons pour sportifs, quant à elles, sont des breuvages désaltérants qui ne contiennent pas de caféine et qui sont majoritairement constitués d'eau, de glucides (sucre) et d'électrolytes (sodium, sel et potassium). Contrairement aux boissons énergisantes, les boissons pour sportifs conviennent pour s'hydrater de manière convenable lors d'une activité sportive soutenue d'une durée d'une heure ou plus. **N'oubliez pas que l'eau demeure le meilleur choix pour maintenir une hydratation optimale lors d'une activité physique ou en toute autre circonstance.**

1- Isabelle Huot, Dt. P., Ph. D., Les boissons énergisantes et de réhydratation. Des cocktails explosifs, Journal de Montréal, jeudi le 18 novembre 2010.

2- Dr Jean-Pierre Chiasson, président du conseil, fondateur et directeur médical de la Clinique Nouveau Départ.

3- Dee Rollins, R.D., Ph. D., diététicien, Baylor Regional Medical Center at Grapevine, Texas.

4- Ledoux, Lacombe, St-Martin – Nutrition, sport et performance.



Projet des partenaires en
PRoMoTion-PRÉVENTION
Arthabaska-Érable

RSEQ

VIE SAINE

Agence de la santé
et des services sociaux
de la Mauricie
et du Centre-du-Québec

Québec



Gobes-tu.ca

dénormalisation de la malbouffe

RSEQ

CANTONS-DE-L'EST

Agence de la santé
et des services sociaux
de la Montérégie

Québec



Centre de santé et de services sociaux
d'Arthabaska-et-de-l'Érable



**ACTION
TOXICOMANIE**

Pour plus d'information, communiquez avec :

Action Toxicomanie

59, rue Monfette (Local 04), Victoriaville (Québec) G6P 1J8

819.758.6574 1.866.673.8837

www.actiontox.com

Un remerciement spécial à tous ces professionnels pour leur précieuse collaboration :

Dr Martin Rouillard et Dr Jean-Pierre Chiasson, président du conseil, fondateur et directeur médical du Centre Nouveau Départ, M. Bryan Dobson, infirmier bachelier à Gripp Montréal, M. Pierre Paquin, agent de planification, programmation et recherche et responsable de la prévention des dépendances à la Direction de santé publique, au sein de l'Agence de la santé et des services sociaux de la Montérégie, à Mme Isabelle Huot, Dt.P., Ph.D ainsi qu'à Mme Micheline Séguin-Bernier, M. Sc., Adm.A, CMC, CHE, de la Direction de santé publique à l'Agence de la santé et des services sociaux de la Montérégie.

conception & design : jblanchet@gmail.com / photo couverture : © martinssavoie.com