

## Le point sur les boissons énergisantes

Il n'y aurait rien de tel pour se redynamiser. Pourtant, certaines, autorisées depuis peu sur le marché français, suscitent la polémique. Explications et conseils.

### Que sont les boissons énergisantes ?

Elles sont censées donner un coup de fouet physique et intellectuel. Purement marketing, ce terme n'a aucune réalité réglementaire. Il regroupe un ensemble de breuvages aux ingrédients stimulants, dont certains ne sont autorisés en France que depuis juillet 2008. « Les boissons dites énergisantes contiennent de l'eau, du sucre en quantité comparable à du soda ou du jus de fruit (100 à 110 g/l), de la caféine à haute dose, éventuellement des extraits de plantes (guarana, ginseng...), des vitamines (B1, B6...) et, pour celles commercialisées depuis peu, de la taurine (un dérivé d'acide aminé) et du glucuronolactone (un dérivé du glucose) », détaille le Dr Gilbert Peres\*. Faciles à trouver et à acheter, elles séduisent les jeunes qui les ingèrent souvent avec de l'alcool.

### Énergétiques et énergisantes, c'est la même chose ?

Surtout pas ! Destinées aux sportifs, les boissons énergétiques (ou de l'effort) font l'objet d'une réglementation précise. « Composées d'eau, de sucre (concentration recommandée de 40 à 60 g/l) et de minéraux dont le sodium (sel, obligatoire), elles ont pour objectif de compenser les pertes hydriques, énergétiques et minérales liées à la pratique sportive. » Certes, les boissons énergisantes hydratent aussi, mais elles apportent trop de sucre, peu ou pas de sel et des substances excitantes néfastes (agressivité, manque de précision...) pour le sportif.

### Un danger pour la santé ?

Les effets indésirables possibles sont nombreux. Dans ses avis, l'Afssa (Agence française de sécurité sanitaire des aliments) souligne que les boissons énergisantes combinent à forte dose des agents (caféine, taurine...), dont les effets toxiques sont



En vente libre, les boissons énergisantes ne sont pas sans danger pour la santé.

encore mal connus. Ils peuvent générer des effets secondaires (tremblements, anxiété, irritabilité, colère, insomnie...). « Elles présentent un risque cardiaque chez les personnes prédisposées, souligne le Dr Peres. En sur-stimulant l'activité du cœur, elles favorisent l'hypertension. Riches en sucres, elles peuvent contribuer à la prise de poids et au diabète de type 2. » Enfin, les études réalisées sur les effets de l'association boissons énergisantes/alcool suggèrent une potentialisation des effets excitants de ce dernier et une inhibition de ses effets dépressifs. Bref, les risques sont là, alors que l'intérêt nutritionnel de ces boissons n'est pas démontré.

### Pourquoi sont-elles autorisées à la vente, alors ?

En raison de la réglementation européenne ! Si cela ne tenait qu'aux autorités françaises, certaines de ces boissons (notamment le fameux Red Bull) ne seraient pas commercialisées. Compte tenu des niveaux de concentration de substances comme la taurine et le glucuronolactone de certaines canettes (respectivement 5 et 500 fois les doses journalières apportées par l'alimentation), l'Afssa considérerait dans

ses derniers avis que la sécurité d'emploi n'était pas assurée. « On n'a pas assez de recul pour connaître tous leurs éventuels effets délétères sur la santé », note notre spécialiste. Ces boissons sont à présent commercialisées, certes, mais avec la réticence du ministère de la Santé et, surtout, sous la surveillance de l'Afssa et de l'INVS (Institut national de veille sanitaire).

### Quelles précautions prendre ?

Besoin d'un coup de fouet ? « Limitez-vous à une canette, optez pour des boissons stimulantes, mais moins excitantes (cola par exemple), conseille le Dr Peres. En cas de troubles cardiaques ou de grossesse, abstenez-vous. » Ces boissons pouvant entraîner une surexcitabilité et une augmentation de l'anxiété, elles ne doivent pas être associées à de l'alcool, à des substances ou des médicaments ayant une action sur le système nerveux central. « Pour le sportif, du jus de fruit dilué d'eau avec un peu de sel, c'est l'optimum. »

\*Médecin du sport au CHU Pitié-Salpêtrière à Paris, membre de la SFNS, Société française de nutrition du sport.