

Boissons énergisantes: appel à la prudence

Les boissons énergisantes contiennent des **substances excitantes** comme la caféine, la taurine, des vitamines du groupe B, la D-glucuronolactone et des **extraits végétaux** (ginseng, guarana, etc).

De nombreuses publications mettent en garde contre leurs effets indésirables.

La consommation de **boissons énergisantes** est fréquente, particulièrement dans les milieux festifs. Les consommateurs en attendent généralement un regain d'énergie.

Elles sont souvent consommées simultanément avec de l'alcool. Le mélange atténue la perception des effets de l'alcool, mais ceux sont bien présents. En l'absence des signaux d'alerte de l'ivresse, la consommation d'alcool est donc accrue et ainsi le risque d'intoxication alcoolique aiguë (allant jusqu'au coma) augmente. Si la sensation de somnolence est diminuée, la diminution des performances est importante, conduisant à de fréquentes prises de risque (actes violents, conduite sous influence par exemples). En outre, la consommation régulière de mélange d'alcool et de boissons énergisantes augmenterait le risque de dépendance à l'alcool.

Selon les scientifiques, des recherches complémentaires sont nécessaires, notamment pour mieux connaître l'effet isolé de certains composants de ces boissons, et surtout les interactions liées à leur combinaison.

On sait depuis longtemps que **l'excès de caféine** a des effets dommageables, particulièrement chez les enfants et adolescents : troubles du sommeil, nervosité, anxiété, maux de tête, tremblements, palpitations, élévation de la pression artérielle.

Les adultes ne devraient pas absorber plus de 400 mg de caféine par jour, et moins encore en présence de troubles du sommeil et/ou d'anxiété.

En Belgique, le **Conseil Supérieur de la Santé a émis des recommandations à propos de la consommation de boissons énergisantes.**

- Il conseille d'éviter de consommer ces boissons de manière régulière ou excessive et de limiter leur usage à une dose de 250 ml par jour
- Il déconseille la consommation de ces boissons lors de la prise de boissons alcoolisées ou lors de la pratique d'une activité physique intense
- Il déconseille la consommation aux femmes enceintes et allaitantes, aux enfants et adolescents (jusqu'à 16 ans) et aux sujets sensibles à la caféine.

Il ne faut pas confondre les boissons énergisantes avec les boissons « énergétiques », proposées aux sportifs. Celles-ci sont des solutions contenant des sucres et des sels (électrolytes) ; elles visent à favoriser une bonne hydratation, à renouveler les sucres consommés et à donner un apport d'électrolytes pour maintenir leur équilibre dans le corps pendant et après un effort.

Références :

- [Avis du Conseil Supérieur de la Santé n° 8622](#) « Boissons énergisantes » – 2 décembre 2009.
- Arria AM et O'Brien MC. The "High" Risk of Energy Drinks. JAMA, Published online January 25, 2011
- [Avis n° 8689](#) du Conseil Supérieur de la Santé – 12 janvier 2012
- Boissons énergisantes et caféine. Site du Centre antipoisons.

Mise à jour le 15/09/2021