

Recommandation de l'Unité PSPS pour la consommation de boissons riches en caféine ou énergisantes

Contexte

Au vu d'une perception de banalisation du produit, beaucoup de questions sont posées par les acteurs de l'école, les parents, les médias quant aux effets des boissons énergisantes sur la santé

En date du 28 mars 2013, aucune prise de position fédérale ou cantonale quant à une recommandation ou une directive déconseillant la consommation de telles boissons en milieu scolaire n'existe.

Connaissances actuelles

Consommation par les jeunes en Suisse

La consommation de boissons énergisantes est en augmentation chez les jeunes : l'enquête HBCS 2010 révèle qu'« à 15 ans 14.2% des garçons et 7.6% des filles en consomment une ou plusieurs fois par jour, et toujours à 15 ans, 59.6% des garçons et 38% des filles déclarent en consommer au moins une fois par semaine. » (AIS 2011).

Apport limite recommandé pour la caféine

Aucun consensus international sur les recommandations de doses maximales de caféine par kilo de poids n'existe. Le conseil est généralement d'en consommer modérément pour les adultes et de les éviter pour les enfants et les femmes enceintes.

Effets de la caféine

La caféine est consommée pour ses effets psychostimulants ; ses effets délétères sont une nervosité, des troubles du sommeil, des troubles cardiaques et un risque de dépendance.

Substances secondaires

Les boissons énergisantes apportent d'autres substances, comme la taurine et le glucurono-lactone. Pour une consommation de 1 à 2 canettes/jour, ces produits sont jugés inoffensifs même s'ils multiplient par 10 pour la taurine et par 1000 pour le glucurono-lactone, la quantité apportée de ces composants par l'alimentation habituelle. Toutefois, les interactions entre ces substances n'ont pas été étudiées.

Boissons énergisantes et alcool

Malgré l'obligation légale faite au fabricant d'indiquer sur l'emballage de ne pas mélanger les boissons énergisantes à de l'alcool, cette consommation conjointe est malheureusement très fréquente. L'association de la caféine et de l'alcool donne en effet un faux sentiment de maîtrise et induit une désinhibition qui conduit à des prises de risques.

Faits importants

La consommation de boissons énergisantes par les enfants et les adolescents tend à se banaliser. L'accès à ce type de produits est aisé et aucun contrôle particulier n'est exigé du vendeur. Le marketing est agressif. Certaines marques ne respectent pas les exigences légales en matière d'information du consommateur (indiquer que la boisson ne peut être mélangée à de l'alcool ou que la consommation de « shot » ne doit pas dépasser 1 emballage par jour).

Attitude

Déconseiller la consommation de telles boissons jusqu'à 12 ans et donc la vente dans le contexte scolaire.

Conseiller de limiter la consommation de thé froid ou de boissons à base de cola chez les enfants tant pour leur teneur en caféine que pour celle en sucre (cf. directive de l'Unité PSPS sur les distributeurs automatiques de boissons et d'aliments, novembre 2011).

Pour les plus âgés, proposer de ne pas dépasser 2 canettes par jour (1 s'il s'agit de shot) puisque les effets de la consommation conjointe de taurine et de glucorono-lactone ne sont pas connus.

Bibliographie

Boissons énergisantes : l'énergie de la caféine. (2013). Programme cantonal « ça marche ! ». Ligues de la santé. http://www.ca-marche.ch/DocUpload/Flyer_Boisson_energie_web.pdf

Boissons sucrées vs eau. (2011). Promotion Santé Suisse. Retrieved from http://www.gesundheitsfoerderung.ch/pages/Gesundes_Koerpergewicht/Grundlagen_Wissen/grundlagen.php?lang=f

Dubé, P.-A., Plamondon, L., & Tremblay, P.-Y. (2010). Boissons énergisantes : risques liés à la consommation et perspectives de santé publique. Institut national de santé publique du Québec. 1-123. Retrieved from www.inspq.qc.ca/pdf/publications/1167_boissonsenergisantes.pdf

Factsheet Boissons énergisantes. (2011). Addiction Info Suisse (AIS). Retrieved from www.addictionsuisse.ch/fileadmin/.../Factsheet_energydrinks_f.pdf

Margot, L., Duperrex, O. (2013). Dossier technique pour les boissons riches en caféine ou énergisantes. Unité de Promotion de la santé et de prévention en milieu scolaire, 1-6. www.vd.ch/autorites/departements/dfjc/sesaf/unite-psps/directives-et-recommandations/

Ordonnance sur les aliments spéciaux, art. 23 Boissons spéciales contenant de la caféine. (2012). Département fédéral de l'intérieur (DFI). Retrieved from www.admin.ch/ch/f/rs/c817_022_104.html

Wolk, B. J., Ganetsky, M., & Babu, K. M. (2012). Toxicity of energy drinks. *Therapeutics and toxicology*, 24(2), 243–251. <http://dx.doi.org/10.1097/MOP.0b013e3283506827>

Adresse utile

Unité PSPS – AVASAD – rte de Chavannes 37 Ouest, 1014 Lausanne
Site de l'Unité PSPS : www.vd.ch/unite-psps

Date et auteurs

Version du 10 avril 2013.
L. Margot, coordinatrice du programme cantonal de promotion de l'activité physique et de l'alimentation équilibrée dans les écoles vaudoises.
Dr O. Duperrex, responsable de l'Unité PSPS.