

## Recommandation de l'Unité PSPS pour la consommation de « boissons dites énergisantes » (BDE) ou riches en caféine

<b>Contexte</b>	<p>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 dites énergisantes (BDE) sur la santé</p> <p>En août 2018, aucune prise de position fédérale ou cantonale n'a été prise quant à une recommandation ou une directive déconseillant la consommation de telles boissons en milieu scolaire. Seul le canton de Genève interdit par contrat aux restaurateurs scolaires la vente de BDE.</p>
<b>Connaissances actuelles</b>	<p>La consommation de boissons énergisantes est en augmentation chez les jeunes : l'enquête HBSC 2014 relève qu'« à 15 ans, 43% des garçons suisses (24.8% des vaudois du même âge) et 23% des filles (respectivement 21.2%) déclarent en consommer au moins une fois par semaine. »(1) (2)</p>
<i>Consommation par les jeunes en Suisse</i>	
<i>Apport limite recommandé pour la caféine</i>	<p>Il n'existe aucun consensus international quant aux recommandations de doses maximales de caféine par kilo de poids. Le conseil est généralement d'en consommer modérément pour les adultes et de l'éviter pour les enfants et les femmes enceintes ou allaitantes</p>
<i>Effets de la caféine</i>	<p>La caféine est consommée pour ses propriétés psychostimulantes ; ses effets délétères sont une nervosité, des troubles du sommeil, des troubles cardiaques et un risque de dépendance.</p>
<i>Substances secondaires</i>	<p>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.</p>
<i>Boissons énergisantes et alcool</i>	<p>La recommandation de ne pas mélanger les boissons énergisantes à de l'alcool, n'est plus une obligation légale depuis 2014, alors que cette consommation conjointe est malheureusement très fréquente. L'association de la caféine et de l'alcool masque les symptômes de l'ivresse, donne en effet un faux sentiment de maîtrise et induit une désinhibition qui conduit à des prises de risques.</p>
<b>Faits importants</b>	<p>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.</p> <p>Ces boissons doivent porter la mention « teneur élevée en caféine, déconseillé aux enfants et aux femmes enceintes ou allaitantes » (3)</p>

---

## Attitude

Déconseiller la consommation de telles boissons jusqu'à 12 ans **au moins** 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, **décembre 2015**).

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

Rappeler la recommandation de ne pas mélanger ces boissons avec de l'alcool, **ni de les utiliser lors d'activité physique**.

---

## Bibliographie

1. Kretschmann A, Archimi A, Windlin B, Eichenberger Y, Bacher E. Enquête sur les comportements de santé des élèves de 11 à 15 ans - Une statistique descriptive des données de 2014 du canton de Vaud. Addiction Suisse; 2015.
2. Archimi A, Eichenberger Y, Kretschmann A, Delgrande Jordan M. Habitudes alimentaires, activité physique, usage des écrans et statut pondéral chez les élèves de 11 à 15 ans en Suisse: résultats de l'enquête « Health Behaviour in School-aged Children » (HBSC) 2014 et évolution au fil du temps. 2016.
3. Ordonnance du DFI concernant l'information sur les denrées alimentaires, annexe 2, partie B, art. 4.1 et 4.2 [Internet]. Département fédéral de l'intérieur (DFI); 2016. Disponible sur: <https://www.admin.ch/opc/fr/classified-compilation/20143397/index.html>

---

## Ressource complémentaire

**Dossier technique pour les boissons dites énergisantes (BDE) ou riches en caféine, Unité PSPS, 2018**

---

## Adresse utile

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

---

## Date et auteurs

**Mise à jour du 25.08.18.**

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.