

SPÉCIAL BOISSONS ÉNERGISANTES

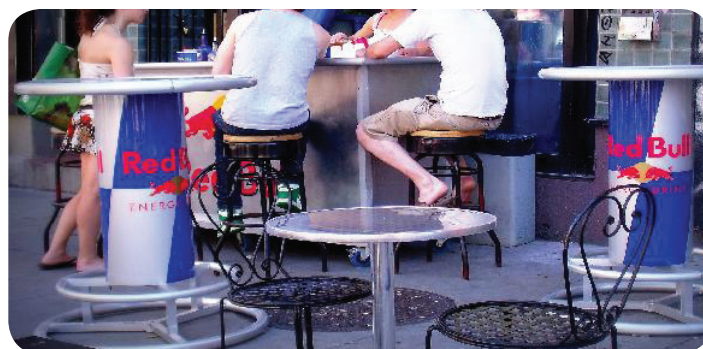
Préoccupée par l'ampleur du phénomène depuis plusieurs années, l'Association pour la santé publique du Québec a réuni lors de la Journée de réflexion et de maillage sur le thème de l'éducation et la sensibilisation aux boissons énergisantes en février 2012, plusieurs acteurs et organismes afin de mettre en lumière différentes approches contribuant à la réduction des risques et des méfaits associés à la consommation des boissons énergisantes.



Une année s'étant écoulée depuis, l'ASPQ considère que certaines précisions sont de mise concernant les méfaits des boissons énergisantes, l'application des nouvelles recommandations de Santé Canada et les rapports tant attendus de la Food and Drug Administration (FDA) au sujet des incidents et problèmes de santé répertoriés suite à la consommation de ces boissons.

PORTRAIT DES CONSOMMATEURS : STATISTIQUES RÉCENTES!

Selon l'Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2010-2011 réalisée par l'Institut de la statistique du Québec auprès d'un échantillon des 431 100 élèves du secondaire, **17,2% des jeunes** consomment au moins une boi-



son énergisante **mensuellement**, soit près de **75 000 jeunes québécois** âgés entre 12 et 17 ans¹.

Une enquête menée en 2010-2011² par Québec en Forme auprès de plus de 1068 élèves de 10 et 13 ans issus de 13 écoles primaires montréalaises a dévoilé qu'au **primaire, 11,2% des jeunes** interrogés avaient consommé au moins **une boisson énergisante la veille de l'enquête**. Au Québec, c'est près de **7%** des jeunes du primaire qui affirment avoir consommé au moins **une boisson énergisante la veille de l'Enquête**.

Une récente étude canadienne nous apprend également que **20% des étudiants canadiens** qui fréquente un établissement secondaire ont rapporté avoir **mêlé des boissons énergisantes et de l'alcool** dans la dernière année³.

¹ Camirand, H., Blanchet, C. et L. A., Pica (2012). « Habitudes alimentaires », dans L'Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2010-2011. Le visage des jeunes d'aujourd'hui : leur santé physique et leurs habitudes de vie, Tome 1. Québec. Institut de la statistique du Québec, p. 71-96.

² Québec en forme (2012). État de la situation 2010-2011 : Collecte d'informations auprès des jeunes. Rapport pour la région de Montréal.

³ Azagda, S., Langille, D. et M. Asbridge (2013). The Consumption of alcohol mixed with energy drinks : prevalence and key correlates among Canadian high school students. CMAJO, 1 (1), p. E19-E26.



SPÉCIAL BOISSONS ÉNERGISANTES

BOISSONS ÉNERGISANTES... PLUS DE DANGER QUE D'ÉNERGIE !

Jean-Louis **Brazier** | Pharmacologue / Professeur Émérite, Université de Montréal



Leur publicité, ciblée essentiellement vers les jeunes, promet un gain d'énergie immédiat, une diminution de la fatigue, une vivacité d'esprit accrue... ce sont les boissons dites énergisantes. Depuis quelques années, leur marché a éclaté et les ventes de ces produits se chiffrent en milliards de dollars au Canada et aux États Unis.

LA CAFÉINE : COMPOSANTE MAJEURE DES BOISSONS ÉNERGISANTES

Accessibles sur le marché, les recettes des boissons énergisantes sont nombreuses et surtout très dangereuses. L'ingrédient pharmacologiquement actif qui leur est commun à toutes est la CAFÉINE. Cet alcaloïde peut provenir soit du café, du thé (extrait de thé), du Guarana, du Maté, de la Kola ou plus prosaïquement de la chimie de synthèse. C'est la substance psychoactive la plus consommée sur la planète.

Doses : les doses de caféine présentes dans les boissons énergisantes sont très variables et la quantité de caféine est souvent absente des étiquettes ce qui rend difficile l'estimation réelle de la dose de caféine contenue par boisson. Heureusement, Santé Canada a émis des recommandations afin de réglementer la quantité de caféine que l'on retrouve dans ces produits. Pour ce qui est de l'apport quotidien maximal de caféine, il est préférable de prendre connaissance des recommandations de Santé Canada selon l'âge du consommateur :

Apport quotidien maximal recommandé

45 mg pour les enfants de **4 à 6 ans**

62,5 mg pour les enfants de **7 à 9 ans**

85 mg pour les enfants de **10 à 12 ans**

2,5 mg/kg pour les adolescents de **13 ans et plus**

300 mg pour les femmes **enceintes** ou en âge **de procréer**

400 mg pour les adultes en **bonne santé**

LES EFFETS DE LA CAFÉINE SUR LA SANTÉ

Il est important de prendre en considération que la caféine est présente dans plusieurs aliments, boissons, et médicaments. Indiquée de façon formelle ou informelle, cette absence d'information constitue un risque supplémentaire au dépassement des doses recommandées.

Effets secondaires et toxicité : une surdose de caféine peut occasionner des **effets secondaires cardiovasculaires**. Des épisodes de tachyarythmie, de fibrillation atriale, de tachycardie ventriculaire, de fibrillation ventriculaire ont été observées lors de surdose de caféine. Les patients présentant un historique de maladies cardiovasculaires, sont plus à risque de présenter de tels effets secondaires. Ces effets peuvent en outre être exacerbés par synergie lorsque des molécules agonistes (tels que les décongestionnants du type de la pseudoéphédrine) sont consommées de façon simultanée. On a relevé des cas de décès suite à une telle combinaison.

Au niveau du **système nerveux central**, la toxicité de la caféine va se manifester par de l'agitation, de l'irritabilité, des troubles du sommeil et des maux de tête. Une dose élevée peut même entraîner un coma.

Au **niveau rénal**, la caféine ayant des propriétés diurétiques (drogue qui élève le taux de la miction), va entraîner une perte liquidienne accrue qui à son tour peut induire une hypokalié-



mie (diminution anormale de potassium) dangereuse. C'est pourquoi, les boissons énergisantes ne doivent, en aucun cas, être utilisées pour la réhydratation après un exercice physique. Les boissons pour sportifs contenant entre autres des électrolytes sont conçues pour cet usage.

Au **niveau musculosquelettique**, un excès de caféine peut induire des phénomènes de contractures musculaires (contraction musculaire involontaire) suite à une séquestration de calcium intracellulaire.

Enfin au **niveau gastro-intestinal**, un surdosage de caféine entraîne des douleurs gastriques, des nausées et potentiellement des vomissements.

CAFÉINE ET ALCOOL

Le mélange de la caféine et de l'alcool est à **ÉVITER**. Ce mélange est particulièrement dangereux car la caféine réduit la perception de l'altération de la coordination motrice chez le consommateur alors qu'en réalité, la coordination motrice et le temps de réaction du consommateur à ce moment même sont tout à fait modifiés. Il a aussi été démontré que le mélange de caféine et d'alcool provoque une augmentation de la consommation d'alcool et d'épisodes d'ébriété.

Pour conclure, il est primordial de garder en tête qu'il existe des **doses quotidiennes recommandées** à partir d'études cliniques objectives et qu'il est important de lire les informations inscrites sur les produits que l'on consomme.

En espérant que les modifications réglementaires imposées par Santé Canada permettront de faire un usage plus **RESPONSABLE** des boissons dites énergisantes afin d'éviter tout incident lié à leur consommation.

APERÇU DES RECOMMANDATIONS DE SANTÉ CANADA APPLICABLES DEPUIS LE 15 DÉCEMBRE 2012

Depuis les dernières années, nous avons pu constater sur le marché canadien, une augmentation notable des ventes de boissons dites « énergisantes » contenant différentes quantités de caféine.

Suite à l'initiative de la Ministre fédérale de la santé, Mme Leona Aglukkaq, visant à mieux encadrer la vente de boissons énergisantes en l'assujettissant au Règlement sur les aliments et drogues, des recommandations ont été émises par Santé Canada en octobre 2011.

Santé Canada a exigé en date du **15 décembre 2012**:

- Une **limite de la teneur maximale en caféine** dans les boissons énergisantes de **400mg par litre** et n'excédant pas **180 mg** (l'équivalent d'environ un café moyen) par contenant de portion individuelle. (Santé Canada a déterminé que tout contenant de boisson énergisante **non-refermable** et **tout contenant refermable de 591 ml**

ou moins seront considérés comme contenant de portion individuelle).

- Des **limites de la teneur** en d'autres ingrédients tels que les **vitamines et les minéraux**.
- Une **mise en garde** indiquant de ne pas consommer le produit avec de **l'alcool**.
- Que **l'étiquette**, en plus des indications actuelles précisant les groupes à qui une haute teneur en caféine est **déconseillée** (enfants, femmes enceintes ou allaitant), indique la **teneur totale en caféine** du produit;
- **L'ajout d'information nutritionnelle** et de renseignements sur les **ingrédients** et les **allergènes, comme pour tous les autres aliments**.



Suites aux exigences formulées par Santé Canada, certains manufacturiers ont décidé **de ne pas faire une demande** d'autorisation de mise en marché temporaire (AMT) pour leurs produits. Au total, **173 produits ont reçu une autorisation** de mise en marché temporaire. De ces 173, **57 produits ont dû être reformulés** afin de satisfaire aux nouvelles exigences de Santé Canada. De plus, dès la délivrance de l'AMT, **aucune promotion** de ces produits **ne doit cibler les enfants**. La distribution aux enfants **d'échantillons gratuits** du produit fait aussi l'objet de cette interdiction. Si un produit n'est pas conforme aux exigences, il fera l'objet d'une mesure d'application de la loi prise par l'Agence canadienne d'inspection des aliments (ACIA) ou la lettre d'autorisation de mise en marché temporaire (LAMT) dont il fait **l'objet serait révoquée**.

Vous pouvez consulter la liste des produits qui ont reçus une AMT sur le site de Santé Canada au www.hc-sc.gc.ca/fn-an/legislation/acts-lois/list-tmal-rpsn-fra.php

Étiquetage

Toutefois, les produits dont la composition n'a pas eu à être modifiée ont jusqu'en **décembre 2013** pour veiller à la conformité de l'étiquetage.

Les fabricants de boissons énergisantes seront aussi tenus de déclarer à Santé Canada, sous forme de rapport annuel, **tout incident lié à la consommation des boissons éner-**

gisantes ou problème de santé associé à ces dernières qui aurait été signalé par un consommateur. Ils devront aussi fournir à Santé Canada des **renseignements plus détaillés sur la consommation**, leur clientèle type (groupes d'âges, habitudes de consommation et moyenne de consommation) et la vente totale des boissons énergisantes annuellement, ce qui permettra au Ministère de déterminer si d'autres précautions sont nécessaires.

ONT PARTICIPÉ À LA RÉALISATION DE CE BULLETIN

Coordination et rédaction

- Myriam Lapointe, B.A., Agente des communications et coordonnatrice d'événements
- Chantal Bayard, B. Sc. soc, M.A., Coordonnatrice de projets

Collaborateurs

- Santé Canada
- Jean-Louis Brazier, pharmacologue

Graphisme

- Gabriel Pelletier

Contribution financière

- Ministère de la Santé et des Services sociaux

Le Bulletin de santé publique est également disponible sur le site de l'ASPQ au www.aspq.org



INTERDICTION DE LA VENTE DE BOISSONS ÉNERGISANTES



En date d'aujourd'hui, plus de **27 municipalités ont adopté la résolution interdisant les boissons énergisantes dans leurs établissements municipaux.**

Amqui	Lavaltrie	Rimouski	Saint-Urbain
Belœil	Les Cèdres	Rivière-Rouge	Saint-Zotique
Blainville	Les Coteaux	Roberval	Sainte-Martine
Causapscal	La Malbaie	Saguenay	Varennes
Chambly	Mont-Joli	Salaberry-de-Valleyfield	St-Lambert
Clermont	Mont-Saint-Hilaire	Saint-Aimé-des-Lacs	Municipalité Des Éboulements
Havre-Saint-Pierre	MRC de Thérèse-de-Blainville	Saint-Siméon	

Afin de simplifier la tâche aux municipalités qui désirent interdire la vente de boissons énergisantes dans leurs établissements, un modèle de résolution est disponible au www.cqpp.qc.ca.

Si vous désirez faire rayonner votre initiative, contactez Anne-Marie Morel, chargée de dossiers en alimentation au 514 598-8058 poste 236 ou à ammorel@cqpp.qc.ca.



LES BOISSONS ÉNERGISANTES

SOUS ENQUÊTE

Aux États-Unis, plusieurs décès et problèmes de santé ont été constatés à la suite de la consommation de diverses boissons énergisantes. Souhaitant observer une potentielle causalité, la Food and Drug Administration (FDA) a enquêté et répertorié, du 1^{er} janvier 2004 au 23 octobre 2012, les divers problèmes de santé signalés en lien avec la consommation de différentes boissons énergisantes dont Monster, Red Bull, Rockstar et 5 Hour Energy.

Boissons énergisantes	Nombre de cas problématiques signalés à la FDA	Nombre d'hospitalisations	Nombre de décès
Monster Energy Quelques effets secondaires 	44	19	5
Red Bull Quelques effets secondaires 	21	4	-
Rockstar Quelques effets secondaires 	13	4	-
5 Hour Energy shot Quelques effets secondaires 	109	32	13
Total	187	59	18

U.S. Food and Drug Administration (2012) CFSAN Adverse Event Reporting System Voluntary and Mandatory Reports on 5-Hour Energy, Monster Energy, and Rockstar Energy Drink January 1, 2004, through October 23, 2012. <http://www.fda.gov/downloads/AboutFDA/CentersOffices/OfficeofFoods/CFSAN/CFSANFOIAElectronicReadingRoom/UCM328270.pdf>
<http://www.fda.gov/downloads/AboutFDA/CentersOffices/OfficeofFoods/CFSAN/CFSANFOIAElectronicReadingRoom/UCM328525.pdf>



MOT DE LA FIN

Au Canada, **86 incidents** liés à la consommation de boissons énergisantes ont été rapportés ces dernières années à Santé Canada, parmi ceux-ci, 3 décès ont été signalés et un quatrième, survenu en février dernier, pourrait s'ajouter à ce triste bilan. Les 86 signalements n'ont toutefois pas nécessairement mené à des enquêtes, selon Sean Upton, porte-parole de Santé Canada. Des 86 signalements répertoriés, au moins **une dizaine de cas concernaient des troubles psychologiques**. Un bref aperçu au registre indique entre autre que la consommation de boissons énergisantes pourrait avoir engendré comme effets secondaires de la paranoïa, de l'anxiété, des symptômes dépressifs, de la dépersonnalisation et même des hallucinations⁴.

Côtoyant jus de fruits et boissons gazeuses sur nos tablettes, elles peuvent être perçues comme des produits alimentaires inoffensifs pouvant être consommés à volonté. Afin de mieux contrôler ces risques et dénormaliser la consommation de boissons énergisantes, l'Association recommande également que soient appliquées les mesures suivantes :

- Interdire la vente de boissons énergisantes aux mineurs;
- Limiter les lieux de mise en marché;
- Faire appliquer plus rigoureusement l'interdiction de vente de boissons énergisantes additionnées d'alcool;
- Imposer une redevance spéciale.

Pour ce faire, l'Association pour la santé publique du Québec s'engage à suivre de près le dossier des boissons énergisantes afin d'informer et ainsi prévenir tout accident potentiel lié à la consommation de ces produits. Les nouvelles recommandations exigées par Santé Canada dénotent une conscientisation sociale importante pour la santé populationnelle, mais l'ASPQ considère que d'autres recommandations comme celles mentionnées précédemment pourront éviter de nombreux problèmes de santé reliés à la consommation de ces boissons dites énergisantes.

POUR EN SAVOIR PLUS :

- Rapport de la Coalition problématique du poids : [Les dessous du marketing des boissons sucrées](#).
- Fiche pratique rédigée par Québec en forme en collaboration avec l'ASPQ : [Boissons énergisantes : prévenir et limiter la consommation chez les jeunes](#)
- Conférence des méfaits des boissons énergisantes par le Réseau du sport étudiant du Québec (RSEQ) et l'Association québécoise des médecins du sport (AQMS)
- Émission l'Épicerie - Reportage du mercredi 13 février 2013 - *La caféine, la prudence est de mise* : http://www.radio-canada.ca/emissions/l_epicerie/2012-2013/Reportage.asp?idDoc=273913



L'Association pour la santé publique du Québec (ASPQ) est un regroupement autonome, multidisciplinaire et sans but lucratif qui contribue à la promotion, à l'amélioration et au maintien de la santé et du bien-être de la population québécoise. Son approche globale et intégrée contribue à faire de la santé un terrain où prévalent la mobilisation, la concertation et la collaboration.

⁴ <http://www.lapresse.ca/actualites/quebec-canada/sante/201211/24/01-4597309-sante-mentale-et-boissons-energisantes-mechant-cocktail.php>