

Information à l'intention des parents sur la caféine dans les boissons énergisantes [www.hc-sc.gc.ca/n-an/secure/addit/cal/faq-fra.php](http://www.hc-sc.gc.ca/n-an/secure/addit/cal/faq-fra.php)  
**SANTÉ CANADA**

[www.dietitians.ca/getattachment/4ce29116-4dbc-4109-bdda-f032ebf71abb/FACTSHEET](http://www.dietitians.ca/getattachment/4ce29116-4dbc-4109-bdda-f032ebf71abb/FACTSHEET)  
 Le sport et l'hydratation

**LES DIÉTÉTISTES DU CANADA**

Boissons énergisantes : pas pour nos jeunes sportifs ! [www.extenso.org/biens\\_Leux/detail.php/fr/1653/p/2](http://www.extenso.org/biens_Leux/detail.php/fr/1653/p/2)  
**EXTENSO**

[www.educalcoo.gc.ca/alcool-et-vous/jeunesse/alcool-et-boissons-energisantes-vraiment-pas-fort/](http://www.educalcoo.gc.ca/alcool-et-vous/jeunesse/alcool-et-boissons-energisantes-vraiment-pas-fort/)  
 Alcool et boissons énergisantes – Vraiment pas fort !

**ÉDUC'ALCOOL**

Enoncé de position – Les boissons énergisantes et le sport [www.aqms.org/position-aqms.html](http://www.aqms.org/position-aqms.html)

**ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DES MÉDECINS DU SPORT**

Dossier sur les boissons énergisantes [www.aspdq.org/fr/dossiers/boissons-energisantes/position-de-l-aspdq](http://www.aspdq.org/fr/dossiers/boissons-energisantes/position-de-l-aspdq)

**ASSOCIATION POUR LA SANTÉ PUBLIQUE DU QUÉBEC (ASPDQ)**

Dépliant *Fais le bon choix !*

**AGENCE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX DE CHAUDIÈRE-APPALACHES ET COMMISSION SCOLAIRE DES NAVIGATEURS**

[ SOURCES ]



**BEAUCOUP DE CAFÉINE**

La caféine se retrouve dans les boissons énergisantes sous plusieurs formes, par exemple la caféine ajoutée, la guarana, la yerba maté, etc. La quantité de caféine est différente selon la marque et le format. Elle peut atteindre l'équivalent de deux tasses de café ou de six canettes de boisson gazeuse.

De plus, la façon de consommer une boisson énergisante diffère de la façon de boire un café. Puisque les boissons énergisantes sont consommées froides et emballées pour la consommation rapide, les effets de la caféine sont ressentis beaucoup plus rapidement qu'avec le café, généralement servi chaud et bu lentement.

[ POURQUOI LES JEUNES EN BOIVENT-ILS ? ]

Parce qu'ils sont accrochés par les promesses de performance, d'un mode de vie vraiment cool et de sensations fortes associées au produit.

\* Les boissons pour sportifs contiennent des électrolytes (sels et minéraux) et une quantité optimale de sucre pour l'activité physique et sportive modérée à intense de plus d'une heure et par temps chaud.

[ QU'EST-CE QU'UNE BOISSON ÉNERGISANTE ? ]

C'est une boisson qui contient beaucoup de sucre, de caféine et d'autres ingrédients. À ne pas confondre avec une boisson pour sportifs dite «énergétique» qui contient des minéraux et une quantité raisonnable\* de sucre.

**BEAUCOUP DE SUCRE**

La quantité de sucre dans une boisson énergisante ressemble à celle contenue dans les boissons gazeuses régulières et les jus, sans toutefois contenir les vitamines des jus.

Une consommation fréquente de sucre peut :

- [ causer la carie;
- [ détériorer l'émail des dents;
- [ contribuer à la prise de poids.



## [ POURQUOI FAUT-IL FAIRE ATTENTION AUX QUANTITÉS DE CAFÉINE CONSOMMÉES ? ]

Puisque la caféine se retrouve dans plusieurs aliments que nous consommons quotidiennement, par exemple le chocolat, les boissons gazeuses, le thé, etc., un jeune pourrait, sans s'en rendre compte, cumuler en une courte période une quantité de caféine considérable et voir apparaître des effets indésirables. Comme une seule boisson énergisante peut contenir plus de caféine que la quantité maximale tolérable par un jeune par jour, ce produit ne convient pas aux enfants et aux adolescents.

Pour un jeune en pleine croissance, une seule boisson énergisante peut causer :

- [ de la nervosité et de l'anxiété;
- [ des tremblements;
- [ des problèmes digestifs;
- [ des troubles du sommeil;
- [ une hausse de la tension artérielle et de la fréquence cardiaque, et même des palpitations ou de l'arythmie cardiaque.

## [ QUELLES SONT LES BOISSONS APPROPRIÉES LORS DE LA PRATIQUE D'ACTIVITÉS PHYSIQUES ? ]

Contrairement à ce que l'on peut penser, les boissons énergisantes risquent de nuire aux performances sportives plutôt que de les améliorer. Elles peuvent, entre autres, causer des troubles digestifs et empêcher une bonne hydratation. C'est pourquoi, lorsque l'on pratique une activité physique, les boissons appropriées sont :

| QUAND              | BOISSON  |
|--------------------|--|
| Avant l'exercice   | L'eau est habituellement le meilleur choix.  |
| Pendant l'exercice | L'eau est habituellement le meilleur choix. On peut aussi choisir les boissons pour sportifs si l'activité physique est pratiquée pendant plus d'une heure ou dans certaines circonstances, par exemple lors de chaleur intense. |
| Après l'exercice   | L'eau continue d'être un bon choix, mais voici d'autres options : <ul style="list-style-type: none"><li>[ lait ou lait au chocolat;</li><li>[ jus de fruits pur à 100 %;</li><li>[ boisson pour sportifs.</li></ul>              |

## [ QUELLES SONT LES PRÉCAUTIONS À PRENDRE ? ]

### PRIVILÉGIER UN MODE DE VIE SAIN POUR SE SENTIR PLEIN D'ÉNERGIE

Remplacer un repas par une boisson énergisante ne convient pas aux besoins physiques des jeunes. En tout temps, pour avoir de l'énergie, il est conseillé de bien dormir, faire de l'exercice régulièrement et manger des aliments de haute valeur nutritive.

### ÉVITER DE MÉLANGER LES BOISSONS ÉNERGISANTES AVEC DE L'ALCOOL

Les boissons énergisantes peuvent réduire la sensation d'ivresse, sans diminuer les effets de l'alcool sur la coordination motrice et le temps de réaction.

### LES BOISSONS ÉNERGISANTES PEUVENT ÊTRE INCOMPATIBLES AVEC CERTAINS MÉDICAMENTS

Consultez un professionnel de la santé pour en savoir davantage.

## [ QUE POUVEZ-VOUS FAIRE COMME PARENT ? ]

### SOYEZ INFORMÉ

Avant de discuter avec votre jeune, référez-vous à des sources sûres d'information ou à un professionnel de la santé de votre territoire (infirmière scolaire, centre de santé et de services sociaux, clinique médicale, pharmacie, etc.). Vous serez ainsi mieux outillé lorsque viendra le moment de présenter votre point de vue à votre enfant et de répondre à ses interrogations.

### INTÉRESSEZ-VOUS À VOTRE JEUNE

«Pourquoi bois-tu des boissons énergisantes ? Qu'est-ce qui t'attire dans ce produit ?»

### CHOISISSEZ LES MOTS QUE VOUS UTILISEZ

Afin de ne pas rendre les boissons énergisantes attrayantes aux yeux de votre jeune, évitez de lui interdire d'en consommer. Exprimez-lui plutôt vos inquiétudes. «Comme parent, je m'inquiète. Je connais les effets indésirables associés à la consommation de boissons énergisantes et j'aimerais que l'on en discute.»

### APPLUYEZ VOS PROPOS PAR DES FAITS

«Savais-tu que les boissons énergisantes masquent les effets de l'alcool, qu'une boisson énergisante contient plus de caféine qu'un petit café et que pour un jeune en pleine croissance, une seule boisson énergisante peut causer des tremblements, des troubles du sommeil et des problèmes digestifs ?» Lorsque vous discutez avec votre jeune, rappelez-vous que vous ne devez pas lui dire quoi faire, mais plutôt lui présenter des faits qui l'aideront à développer son esprit critique et à prendre des décisions par lui-même.

### ORIENTEZ VOTRE JEUNE VERS DES ALTERNATIVES QUI RÉPONDENT À SES BESOINS

«Il serait intéressant que tu te réfères à des professionnels de la santé pour savoir comment avoir plus d'énergie et éviter de consommer des boissons énergisantes. Ton infirmière scolaire, le pharmacien, le médecin ou la nutritionniste peuvent t'aider.»