

www.inspq.qc.ca

LES BOISSONS ÉNERGISANTES : quel risque représentent-elles pour la santé des jeunes québécois?

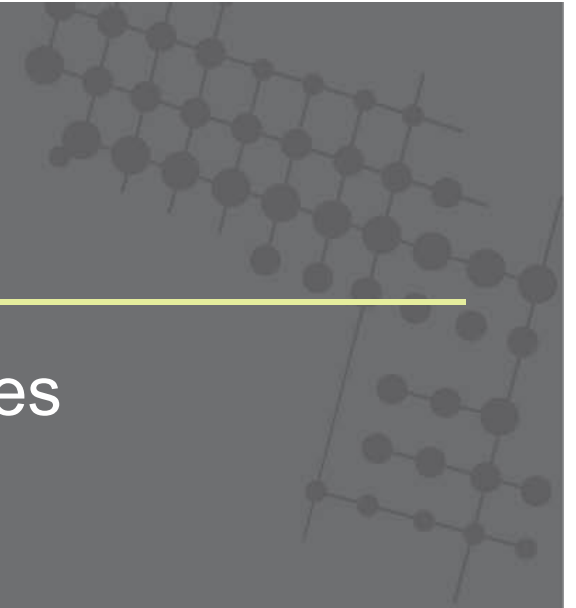
Laurie Plamondon, Dt.P., M.Sc.

31 janvier 2012



Plan de la présentation

- Composition des boissons énergisantes
- Effets sur la santé
- Données de consommation
- Conclusion



Est-ce que la composition des boissons énergisantes est néfaste pour la santé?

Composition des boissons énergisantes

Ingrédients

- Eau
- Sucre
- Caféine (synthétique)
- Guarana (caféine de source naturelle)
- Taurine
- Vitamines
- Glucuronolactone
- Inositol
- Ginseng
- Etc.



Teneur élevée en caféine

Caféine : Teneur comparable à celle du café filtre

- Concentration : 320 mg/L (vs 540mg/L)
- Par boisson : 80 à 250 mg = moins de 1 tasse à 2 tasses de café
 - Certaines boissons énergisantes + concentrées : près de 350 mg de caféine = 2,5 tasses de café (ou un grand café du commerce)

Quels sont les risques d'effets indésirables liés à la caféine contenue dans les boissons énergisantes?

Risque d'effets indésirables liés à la caféine pour la population générale

Adultes :

- Risques de dépasser les limites maximales recommandées sont peu élevés et similaires à ceux du café lors d'usage modéré de boissons énergisantes
- Risque plus élevé si consommation excessive et mélange avec d'autres substances

Enfants et adolescents :

- Groupe sensible à la caféine
- Risque élevé de dépasser les limites maximales lors d'un usage modéré de boissons énergisantes

Teneur en caféine vs limites maximales chez les jeunes

Enfants

- Une canette régulière (250ml): près ou supérieur aux limites maximales recommandées pour les enfants de 12 ans et moins (variable selon le groupe d'âge ou le poids)

Adolescents

- Deux canettes régulières ou une canette de grand format (473 ml) : semblable ou supérieur aux limites maximales proposées pour la plupart des adolescents (variable selon le poids)

Quels sont les effets indésirables de la consommation de boissons énergisantes chez les jeunes?

Effets indésirables liés à la teneur élevée en caféine

Consommation de 1 ou 2 boisson(s) énergisante(s)

- Apport excessif de caféine (supérieur aux limites recommandées) : symptômes d'intoxication à la caféine, temporaires et de sévérité +/- élevée
 - nervosité, agitation, maux de tête, tremblements, insomnie, palpitations, ... nausée, diarrhée, diurèse, vomissements

Effets indésirables liés à la présence de caféine

Consommation régulière de boissons énergisantes

- Risque de développer une dépendance physique ou psychologique à la caféine
 - symptômes de sevrage suite à l'arrêt d'une consommation régulière ayant créé une accoutumance (ex. : maux de tête, fatigue, ↓ de l'attention)
 - soulagement par la consommation de caféine
 - consommation chronique de boissons énergisantes
- Troubles du sommeil

Quelle est l'étendue et le niveau de consommation de boissons énergisantes chez les jeunes?

La consommation de boissons énergisantes chez les jeunes

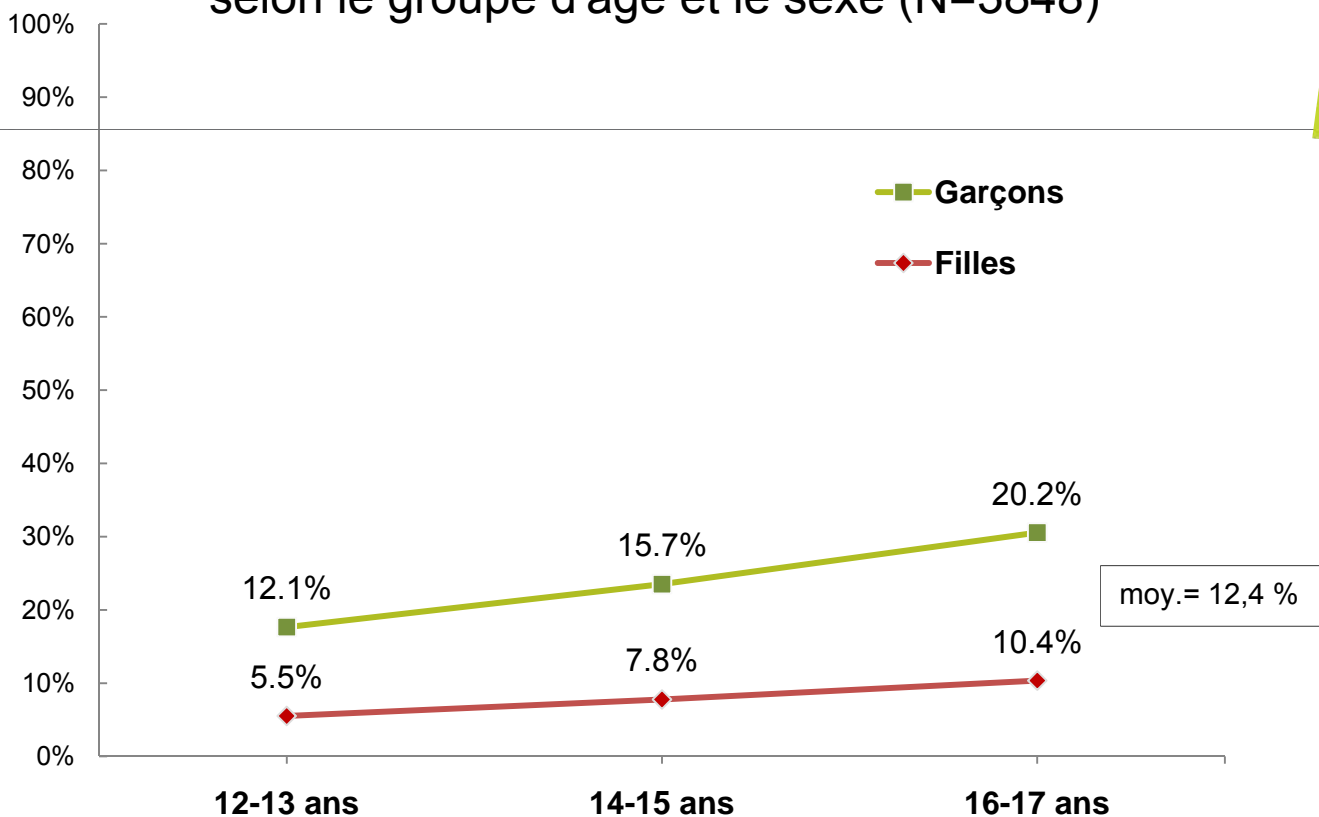
Régions de Capitale-Nationale, Saguenay-Lac-Saint-Jean et Laurentides, 2008 : 3848 élèves du secondaire

- 26 % en consommaient au moins une fois par mois
 - 14 % : à l'occasion (1-2 fois par mois)
 - 12 % : souvent (1 fois et + par semaine)
- Différences significatives selon le sexe et l'âge



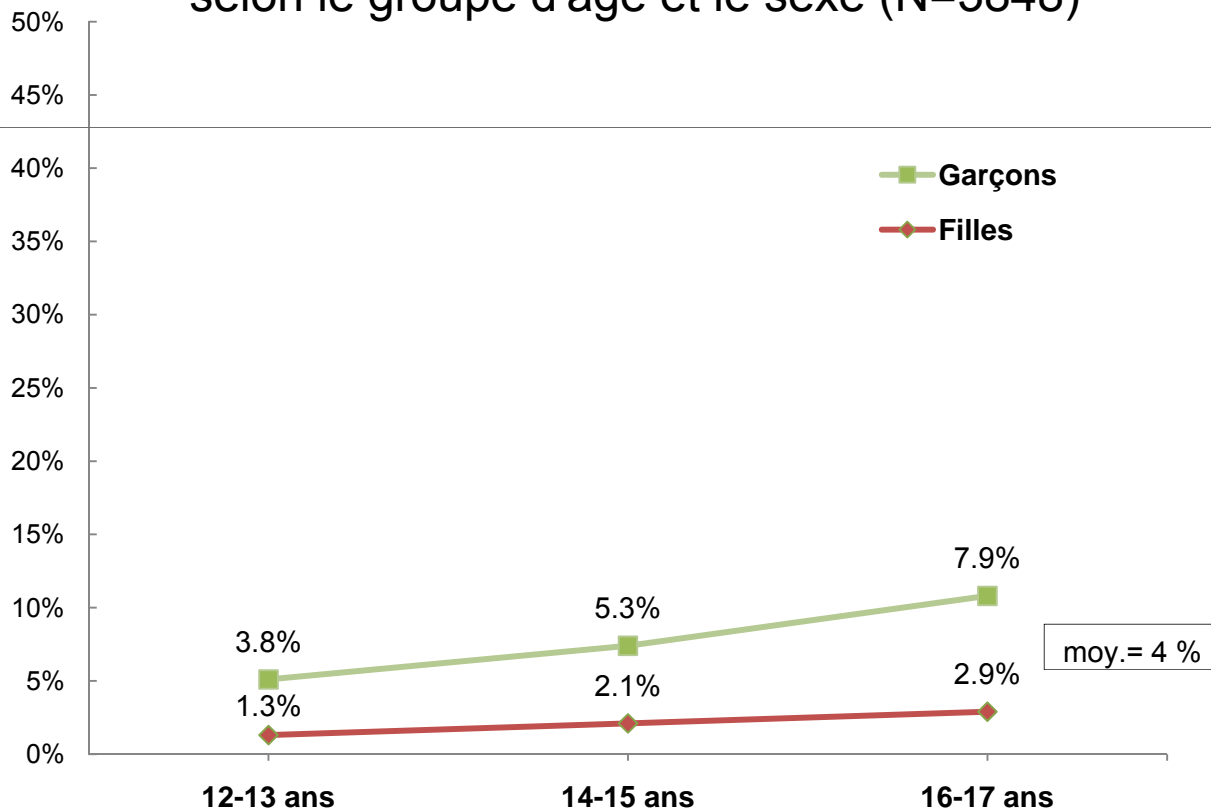
Élèves du secondaire : Capitale-Nationale, Saguenay-Lac-Saint-Jean et Laurentides (2008)

Consommation de boissons énergiscentes
AU MOINS UNE FOIS PAR SEMAINE,
selon le groupe d'âge et le sexe (N=3848)



Élèves du secondaire : Capitale-Nationale, Saguenay-Lac-Saint-Jean et Laurentides (2008)

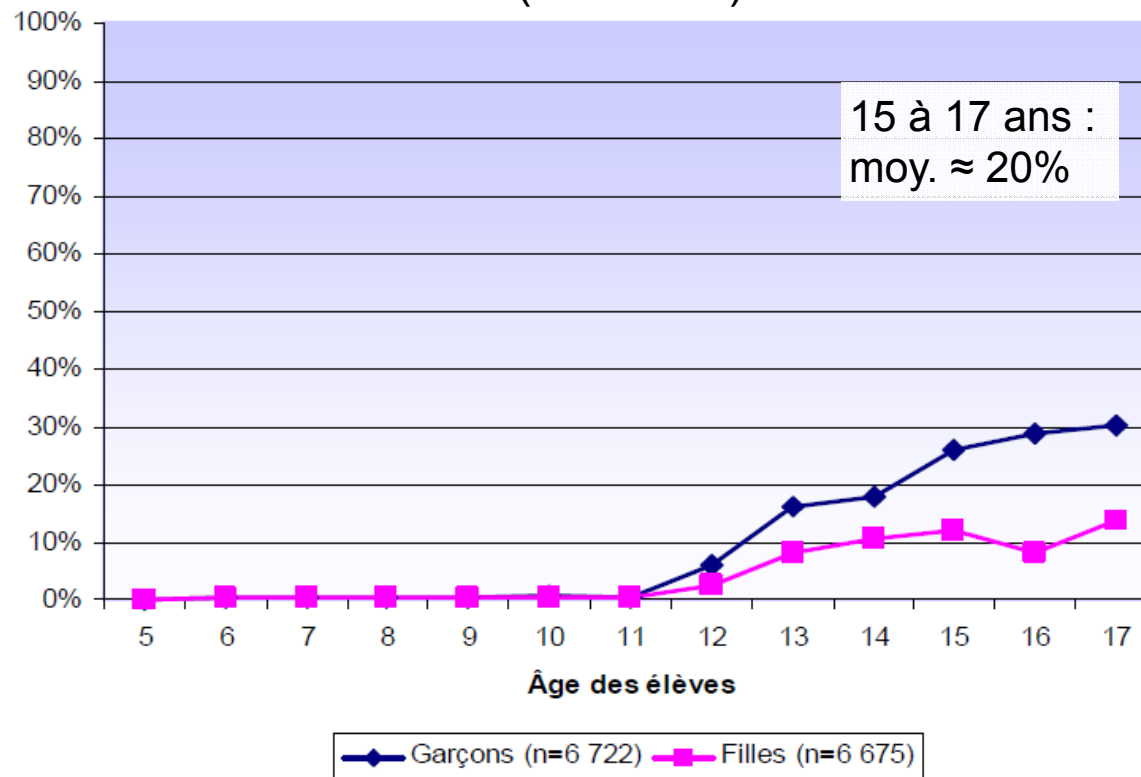
Consommation de boissons énergiscentes
AU MOINS 3 FOIS PAR SEMAINE,
selon le groupe d'âge et le sexe (N=3848)



Jeunes de 4 à 17 ans : Sherbrooke (2008)

2.19C

Consommation de boissons énergisantes à
CHAQUE SEMAINE, selon l'âge et le sexe
(N=13397)



Institut national
de santé publique

Québec

10 000 élèves de 1^{re} à 3^e secondaire : Province de Québec (2010-2011)



- 7% consommaient des boissons énergiscentes au moins une fois par semaine



La consommation de boissons énergisantes chez les jeunes

- Quantité par occasion?
 - apport excessif en caféine?
 - intoxication, problèmes de santé?
- Consommation régulière :
 - risque de dépendance?
 - problèmes de santé?
- Évolution de la consommation?

Que peut-on faire pour mieux évaluer le niveau de risque et intervenir de façon efficace sur le phénomène de consommation des boissons énergisantes chez les jeunes?

Pour mieux évaluer le risque et intervenir de façon efficace

Documenter la nature, la gravité, l'ampleur et l'évolution du problème :

- Combien de jeunes consomment des boissons énergisantes (et de la caféine) de façon excessive et pour qui cela représente un risque pour la santé?
- Combien de jeunes consomment des boissons énergisantes de façon fréquente et pour qui cela risque d'entraîner une dépendance et des problèmes de santé?

Pour mieux évaluer le risque et intervenir de façon efficace

- Quels sont les groupes de jeunes à cibler?
 - Les usagers **excessifs**? Les usagers **réguliers** ou dépendants?
 - Les usagers occasionnels à **risque** de consommation excessive ou régulière (prévention)?
 - Les garçons? Quel groupe d'âge?
 - Tous les jeunes?...

Pour mieux évaluer le risque et intervenir de façon efficace

Identifier les principales sources du problème :

- Quels éléments sont les plus susceptibles d'entraîner une consommation de boissons énergisantes pouvant engendrer des effets désirables chez les jeunes?
 - Le manque de connaissance sur les effets non désirables?
 - L'insouciance quant aux effets non désirables possibles?
 - Le contenu des boissons? La forme? Le format?
 - Le lieu de vente? L'accessibilité?
 - Les stratégies de marketing?
 - Etc.

Voyons ce que l'on peut apprendre
des initiatives québécoises...!