

CAPSULE D'INFORMATION : LES BOISSONS ÉNERGISANTES

Les boissons énergisantes (Red Bull®, Monster®, Rockstar®, etc.) sont consommées par un large éventail de la population (enfant, adolescent, adulte, etc.) pour des motifs variés (goût, stimulant, sport, etc.) et dans différents contextes (seul, en groupe, combiné à de l'alcool, des drogues ou des médicaments, etc.). La présente capsule d'information a pour but d'évaluer l'innocuité, les effets indésirables possibles et la sécurité de l'utilisation de ces boissons énergisantes chez les usagers admis en Centre jeunesse.

Le tableau 1 énumère les principaux ingrédients contenus dans les boissons énergisantes disponibles sur le marché canadien. Il résume également les effets indésirables, les interactions significatives et les contre-indications liées à ces ingrédients.

Tableau 1 : Ingrédients contenus dans les boissons énergisantes

Contenu	Effet recherché	Effets indésirables	Contre-indications et précautions	Interactions significatives
Caféine (1,3,7-triméthylxanthine)	Stimulant	Nervosité, irritabilité, insomnie, ↑diurèse, tremblements, palpitations, arythmies, nausée, manie, ↑tension artérielle	Contre-indications relatives : maladies psychiatriques, maladie chronique (cardiovasculaire, hépatique, rénale, épileptique, dorsalgie)	Médicaments stimulants ¹ , anticoagulants, antiplaquettaires, clozapine, lithium, antidiabétiques, alcool
Guarana (contient caféine)	Stimulant	↑fréquence cardiaque + alcool : ↓perception d'intoxication à alcool		
Taurine	Aide à compenser le stress physique	À forte dose : constipation ou diarrhée + alcool : risque déshydratation		Lithium
Ginseng	Capacité à s'adapter au stress	À forte dose : hypertension, problèmes gastro-intestinaux, insomnie, irritabilité, nervosité, confusion, dépression Épisodes de manie (cas rapportés)	Contre-indications : schizophrénie, hypertension, diabète, insomnie, problèmes cardiaques	Médicaments stimulants ¹ , caféine, anticoagulants, antiplaquettaires, antidiabétiques, insuline, alcool
Glucuronolactone	Source d'énergie (métabolisme du glucose)	Aucun connu	Aucune connue	Aucune connue
Inositol	Source d'énergie (métabolisé en glucose)	Aucun recensé chez l'humain (manie rapportée chez l'animal)	Aucune connue	Aucune connue
Vitamines B (B ₂ , B ₃ , B ₅ , B ₆ , B ₁₂)	Aide production d'énergie	À très forte dose : problèmes gastro-intestinaux, somnolence, vertiges, céphalée, neuropathie sensitive, coloration urine rangée, démangeaisons	Aucune connue	Aucune significative
Sucre	Source d'énergie	Caries, érosion dentaire, gain de poids, +sport : nuit à la réhydratation	Précaution : diabète	Aucune connue

¹ amphétamines, cocaïne, éphédrine, phénylpropanolamine

Certaines populations sont d'avantage sensibilisées aux effets des boissons énergisantes, par exemple, les personnes âgées, les femmes enceintes, les personnes avec la prise chronique de médicaments ou de drogues, les personnes avec des antécédents de maladie cardiovasculaire ou atteintes d'un polymorphisme génétique. L'utilisation de ces boissons est d'ailleurs déconseillée chez les gens souffrant de maladies cardiovasculaires, d'hypertension artérielle, d'insomnie, de troubles anxieux, gastriques ou duodénaux.

Les usagers des Centres jeunesse sont une clientèle déjà médicamentée pour divers problèmes de santé physique et/ou psychologique. Étant donné la probabilité non négligeable d'interactions entre la médication ou la condition de ces usagers et la prise de boissons énergisantes, nous décourageons l'utilisation de ces boissons chez cette clientèle.

Références :

1. Institut national de santé publique du Québec, *Boissons énergisantes : risques liés à la consommation et perspectives de santé publique*, 2010.
2. Logiciel de médicaments Vigilance, capsule Santé : caféine, mise à jour janv 2018.