



LES BOISSONS ÉNERGISANTES

Ce que vous devez savoir

Ce feuillet d'information a pour but d'évaluer l'innocuité, les effets indésirables possibles et la sécurité de l'utilisation des boissons énergisantes chez les usagers admis en Centre jeunesse.

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.).

Le tableau ci-dessous 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.

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 ↑fréquence cardiaque + alcool : ↓perception d'intoxication à alcool	Contre-indications relatives : maladies psychiatriques, maladies chroniques (cardiovasculaire, hépatique, rénale, épileptique, dorsalgie)	Médicaments stimulants ¹ , anticoagulants, antiplaquettaires, clozapine, lithium, antidiabétiques, alcool
Guarana (contient caféine)				
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 orangée, 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



LES BOISSONS ÉNERGISANTES

Ce que vous devez savoir

Certaines populations sont davantage 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 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 janvier 2018.

Notre mission

Maintenir, améliorer et restaurer la santé et le bien-être de la population québécoise en rendant accessible un ensemble de services de santé et de services sociaux intégrés et de qualité, contribuant ainsi au développement social et économique du Québec.

Notre vision

Des soins de santé et des services accessibles et efficaces qui s'adaptent aux besoins des Québécois.

Nos ambitions

Le CISSS de la Montérégie-Ouest réalise ses ambitions en osant innover dans ses façons de faire et ainsi il se démarque et rayonne par :

- L'excellence de son offre de soins et services intégrés de proximité axée sur l'interdisciplinarité, l'accessibilité et l'adaptation aux besoins de sa population;
- Son courage à questionner et à améliorer ses pratiques professionnelles, cliniques et de gestion;
- La reconnaissance de la contribution de son personnel et la mise en place de pratiques de gestion humaines;
- La force de ses liens avec ses partenaires.

Nos valeurs

Nos actions sont guidées par cinq valeurs, interdépendantes et en équilibre : bienveillance, collaboration, engagement, audace et cohérence.