

SAVAIS-TU QUE ?

Boissons énergisantes BE

Mars 2023

Mise en contexte :

Ce feuillet vise l'accompagnement, lorsque requis, des usagers à mieux connaître les risques associés à la consommation de boissons énergisantes (BE) et ainsi permettre d'opter pour des choix éclairés en matière de consommation de boissons énergisantes.

Également, de par notre rôle en CRD, d'initier une réflexion sur nos propres habitudes à l'égard de la consommation de boissons énergisantes en contexte d'intervention.

Composition des boissons énergisantes

- La caféine fait partie de la catégorie des stimulants du système nerveux central (SNC) et est la substance légale la plus consommée au monde¹.
- On la retrouve entre autres, dans les boissons gazeuses (ex : Mountain Dew, Coca-Cola), dans le chocolat, le thé et dans certains médicaments.

Il faut savoir que « peu importe le groupe d'âge et la condition médicale, un apport quotidien en caféine supérieur aux limites recommandées peut éventuellement entraîner l'apparition de symptômes d'intoxication aiguë à cette substance, depuis la nausée, suivie de vomissements, jusqu'à des convulsions ou des problèmes cardiaques graves² ».

De plus, la consommation de 600 mg par jour peut entraîner une dépendance physique après seulement 6 à 14 jours de consommation³.

Il faut savoir qu'une dose de 300 mg de caféine augmente le temps d'endormissement (temps nécessaire pour s'endormir) de 18 à 66 minutes et réduit la durée totale du sommeil de 475 à 350 minutes⁴. *Notons que la sensibilité à la caféine peut varier grandement d'un individu à l'autre⁵.*

Bien évidemment, le but n'étant pas de diaboliser la caféine, mais d'en reconnaître certains dangers particulièrement si on en abuse.

¹⁻²⁻⁵ L. Plamondon et coll. (2013), TOPO : Les boissons énergisantes : entre menace et banalisation. Développement des individus et des communautés. Santé environnementale et toxicologie, numéro 6. INSPQ.

³⁻⁴ Ben Amar et Léonard (2002), Les psychotropes, pharmacologie et toxicomanie.

On peut retrouver également d'autres ingrédients comme par exemple (À NOTER : ceux-ci peuvent varier d'une boisson énergisante à une autre).

- **Guarana** : un grain dont la concentration de caféine est de deux à trois fois plus élevée que celle du café⁶.
- **Taurine** : un acide aminé, beaucoup de recherches sont en cours pour comprendre le rôle de cette protéine⁷.
- **Ginseng** : racine de la plante, stimulant du SNC, tonifiant pour l'organisme. Favorise l'effort physique en accroissant la résistance et augmente la capacité de concentration⁸.
- **Grandes quantités de sucre et de minéraux**

À retenir : « Selon la littérature scientifique disponible, les effets potentiels découlant de la consommation de ces boissons seraient principalement liés à leur contenu en caféine et en sucre. Pour ce qui est des autres ingrédients, les teneurs présentes dans les boissons énergisantes semblent induire peu d'effets indésirables à court terme⁹. »

« Les boissons énergisantes sont conçues pour être consommées froides et de façon rapide. Ainsi, les effets de la caféine qu'elles contiennent sont ressentis beaucoup plus rapidement qu'avec le café, généralement servi chaud et bu plus lentement¹⁰. »

Ce qui attire la clientèle jeunesse : public cible

Des noms et des slogans attrayants pour la clientèle jeunesse (ex : Monster, Rockstar, Redbull : Donne des ailes...). Les influenceurs sur les médias sociaux, les compagnies de production et de distribution vénèrent les effets des BE. Ainsi selon Plamondon et coll. (2013) : « Les raisons rapportées dans la littérature incluent : se tenir éveillé, obtenir un regain d'énergie, être plus motivé, améliorer sa performance sportive ou faire la fête toute la soirée. D'autres en consomment « pour leur bon goût (sucré) , pour s'hydrater, pour leurs bénéfices perçus sur la santé, ou pour améliorer le goût des boissons alcoolisées¹¹ ».

Important de ne pas confondre les BE avec les boissons énergétiques (ex : Gatorade, Powerade). Selon Plamondon et coll. (2013), la consommation de BE n'est pas du tout recommandée lors d'une activité sportive, et ce, avant, pendant et après celle-ci, cela *risque de nuire aux*

⁶⁻⁷ K. Adel, <https://www.soscuisine.com/blog/demystifions-les-boissons-energisantes/?lang=fr>

⁸ P. Paquin, Une drogue bien connue et bien cachée, État de la situation sur le phénomène émergent des boissons énergisantes en vente libre, 2010

⁹ L. Plamondon et coll (2013) TOPO : Les boissons énergisantes : entre menace et banalisation. Développement des individus et des communautés Santé environnementale et toxicologie numéro 6. INSPQ

¹⁰ <https://www.educalcoo.qc.ca/informer/sante-bien-etre/exces-risques-moderation/lalcool-et-les-melanges/>

¹¹⁻¹⁵ L. Plamondon et coll (2013) TOPO : Les boissons énergisantes : entre menace et banalisation. Développement des individus et des communautés Santé environnementale et toxicologie numéro 6. INSPQ

performances sportives. Elles peuvent causer des troubles digestifs et nuire à l'hydratation¹². Un reportage, réalisé par Enquête en 2019, sur les dangers de consommer des BE associés aux performances sportives rapportent les risques et les conséquences, voir la vidéo sur le site <https://www.youtube.com/watch?v=ndDrF8BhB8E>.

Attention aux mélanges

Selon Éducalcool, « le mélange alcool-boisson énergisante est traître parce que les individus qui le boivent ne ressentent pas les effets de l'ébriété telle qu'elle est en réalité. Ils sont pourtant intoxiqués par l'alcool et leurs facultés sont affaiblies, mais ils ne s'en rendent pas compte¹³ ». « Le risque de déshydratation est également important à considérer car la caféine et l'alcool ont des effets diurétiques¹⁴. »

De plus, « certaines de ces boissons alcoolisées avec caféine (ex. : Rockstar + Vodka Octane) sont semblables en apparence aux boissons énergisantes ordinaires ». « D'autres (ex. : Revmd, Mojomd) ressemblent davantage à des coolers à base de spiritueux. Ces mélanges prêts à boire ont souvent l'avantage d'être plus économiques que l'achat séparé de boissons énergisantes et d'alcool, et leur saveur sucrée les rend plus acceptables pour ceux qui n'apprécient pas le goût des boissons alcoolisées¹⁵. »

Pistes d'intervention

Pour favoriser un échange axé sur la collaboration et respecter l'autonomie de l'utilisateur, il est souhaité d'utiliser la micro compétence : DDFD (Miller et Rollnick). Votre jugement clinique est important dans la mise en œuvre des informations à transmettre.

Voici quelques pistes d'information et d'intervention :

Suivre les recommandations de Santé Canada:

- 2,5 mg de caféine/kilo/jour pour un adolescent de 13 ans et plus; 400 mg de caféine/jour pour un adulte; 300 mg de caféine jour pour une femme enceinte; 45 mg de caféine jour pour un enfant de 4 à 6 ans; 62,5 mg de caféine/jour pour un enfant de 7 à 9 ans; 85 mg de caféine/jour pour un enfant de 10 à 12 ans. Selon Paquin, consommer conformément aux directives de l'étiquette¹⁶.

¹² Avril 2014 - Version adaptée et autorisée du document produit par la Direction de santé publique des Laurentides. Révision : juin 2017.

¹³ <https://www.educalcool.qc.ca/informer/sante-bien-etre/effets-corps-particularites-individuelles/alcool-et-boissons-energisantes-vraiment-pas-fort/>.

¹⁴ <https://www.educalcool.qc.ca/informer/sante-bien-etre/exces-risques-moderation/lalcool-et-les-melanges/>.

¹⁵ TOPO : Les boissons énergisantes : entre menace et banalisation Laurie Plamondon, Développement des individus et des communautés Collaborateur Pierre-André Dubé, Santé environnementale et toxicologie numéro 6 2013. INSPQ.

¹⁶ P. Paquin, Une drogue bien connue et bien cachée État de la situation sur le phénomène émergent des boissons énergisantes en vente libre, 2010.

★ Ajout autres pistes par le SREPED.

- Limite de 2 canettes/jour (500 ml) pour un adulte;
- Limite d'une canette/jour (250 ml) pour un adolescent. **IMPORTANT** : Ces limites peuvent varier en fonction des marques et des formats;
- Éviter le mélange avec l'alcool ou autres SPA (**attention** également si l'on consomme d'autres produits ayant de la caféine : effets multipliés,
★ **attention** également aux effets diurétiques);
- Éviter de consommer si on est enceinte;
- Éviter de consommer avant, pendant et après une activité sportive (consommer alors de l'eau ou des boissons énergétiques de type Gatorade ou Powerade).

★ En guise d'accompagnement pour l'entourage, il y a ces 2 guides super intéressants (en annexe) ainsi que d'autres pistes d'intervention.

Documents à consulter pour parfaire vos connaissances ou votre curiosité (en plus de ceux identifiés dans ce feuillet) :

<https://www.camh.ca/fr/info-sante/index-sur-la-sante-mentale-et-la-dependance/la-cafeine#:~:text=Qu'est%2Dce%20que%20La,gazeuses%20%C3%A0%20base%20de%20cola>
<https://www.hopitalpourenfants.com/infos-sante/pathologies-et-maladies/cafeine-liquide-ce-que-vous-devez-savoir-sur-les-boissons>
<https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/1359699/boissons-energisantes-mort-sante-canada>
https://www.inspq.qc.ca/pdf/publications/1167_BoissonsEnergisantes.pdf
<https://www.irbms.com/jeunes-et-boissons-energisantes/>
<https://www.inspq.qc.ca/toxicologie-clinique/la-aurine-et-les-boissons-energisantes>
<https://www.educalcoool.qc.ca/informer/sante-bien-etre/exces-risques-moderation/lalcool-et-les-melanges/>
<https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/aliments-nutrition/salubrite-aliments/additifs-alimentaires/cafeine-aliments.html>

Guylaine Sarrazin

ARH, Professionnelle répondante jeunesse en dépendance pour la Montérégie
 Service régional d'encadrement professionnel en dépendance (SREPED)
 Centre de réadaptation en dépendance (CRD) du CISSS de la Montérégie-Ouest
 Direction des programmes Santé mentale et Dépendance (DPSMD)

Les boissons énergisantes

GUIDE POUR LES PARENTS



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 à ces produits.

Qu'est-ce qu'une boisson énergisante?

C'est une boisson qui contient de la **caféine**, du **sucré** (lorsque non sucrée avec un édulcorant) et plusieurs autres ingrédients. À ne pas confondre avec une boisson pour sportifs dite « énergétique », qui elle ne contient pas de caféine.

Du sucre

La quantité de sucre dans une boisson énergisante ressemble à celle contenue dans les boissons gazeuses régulières.

Une consommation fréquente est associée à:

- la carie;
- la détérioration de l'émail des dents;
- l'apparition de plusieurs maladies chroniques comme le diabète de type 2;
- une prise de poids.



De plus, boire fréquemment ce type de boisson peut faire en sorte que les breuvages favorables à la santé, comme l'eau et le lait, soient moins souvent consommés.

De la caféine

La caféine se retrouve dans les boissons énergisantes sous plusieurs formes : caféine ajoutée, guarana, yerba maté, etc. La teneur maximale en caféine est de 180 mg par contenant de portion individuelle (canette non refermable), ce qui équivaut à un peu plus d'une tasse de café ou à trois canettes de boisson gazeuse.



Pourquoi faire attention à la quantité de caféine?

Il y a de la caféine dans plusieurs aliments : chocolat, boisson gazeuse, café glacé, thé, etc. Il faut donc faire attention à la quantité totale de caféine prise dans une journée.

Consommer trop de caféine peut causer :

- de l'irritabilité, de la nervosité et de l'anxiété;
- des maux de tête et des tremblements;
- des problèmes digestifs;
- des troubles du sommeil;
- une hausse de la tension artérielle et de la fréquence cardiaque.

Les boissons énergisantes ne sont pas conseillées aux enfants et aux adolescents. Une seule boisson énergisante peut contenir plus de caféine que la quantité maximale recommandée par jour.

Quelles sont les précautions à prendre?

Éviter de boire des boissons énergisantes avant, pendant ou après une activité physique.

Les boissons énergisantes risquent de nuire aux performances sportives. Elles peuvent causer des troubles digestifs et nuire à l'hydratation. Il est important de boire une boisson appropriée lors d'une activité physique.

QUAND	TYPE DE BOISSON
Avant l'exercice	L'eau est le meilleur choix.
Pendant l'exercice	L'eau est le meilleur choix. On peut aussi choisir les boissons pour sportifs si l'activité physique est pratiquée plus d'une heure ou dans certaines circonstances (ex. : chaleur intense).
Après l'exercice	L'eau continue d'être un bon choix, mais voici aussi d'autres options : • lait ou lait au chocolat; • jus de fruits 100 % pur; • boissons pour sportifs.

Ne pas remplacer un repas par une boisson énergisante.

Des collations nutritives et trois repas par jour sont importants pour avoir de l'énergie.

Éviter de mélanger les boissons énergisantes avec de l'alcool.

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

Les ingrédients des boissons énergisantes peuvent être incompatibles avec certains médicaments et certains problèmes de santé.

Il est conseillé d'en parler à un professionnel de la santé.

En tant que parents, que pouvez-vous faire?

Exprimez votre position :

« En tant que parent, je m'inquiète... », « Je ne suis pas d'accord que tu prennes des boissons énergisantes... ».

Par contre, évitez de lui interdire d'en boire pour ne pas rendre le produit plus attrayant.

Informez-le des raisons qui appuient votre opinion :

« Il n'est pas recommandé de prendre des boissons énergisantes car... ».

Référez-vous à ce guide ou à d'autres sources sûres d'information.

Montrez l'exemple en n'en consommant pas devant lui et habituez-le, dès son jeune âge, à boire de l'eau.

Intéressez-vous à lui et orientez-le vers des alternatives qui répondent à ses besoins :

« Pourquoi bois-tu des boissons énergisantes? », « Qu'est-ce qui t'attire dans ce produit? », « Que pourrais-tu faire au lieu de prendre ce produit? Dormir plus? Manger trois repas par jour avec des collations? Faire de l'activité physique? Trouver une autre boisson qui te plait? ».

Référez-le à des ressources professionnelles au besoin.

Saisissez l'occasion de le sensibiliser sur la puissance et la créativité des fabricants pour vendre leurs produits.

« N'oublie pas que leur seul but est de faire des profits. Souhaites-tu vraiment encourager cette multinationale? », « Crois-tu vraiment que ce type de produit fait tout ce qu'il prétend faire? ».

Sources :

Extenso. Le portail d'information de NUTRIUM. 2008 (31 mars). Plein feux sur... Boissons énergisantes : pas pour nos jeunes sportifs! En ligne. <http://www.extenso.org/pleins_feux/detail.php?i/1653/p/2>. Consulté le 23 février 2012.

Institut national de santé publique du Québec. 2010 (novembre). Synthèse des connaissances. Boissons énergisantes : risques liés à la consommation et perspectives de santé publique. En ligne. Québec : INSPQ. Direction de la santé environnementale et de la toxicologie, Direction du développement des individus et des communautés. <http://www.inspq.qc.ca/pdf/publications/1167_BoissonsEnergisantes.pdf>. Consulté le 23 février 2012.

Institut national de santé publique du Québec. 2011 (numéro 2, août). Topo, les synthèses de l'équipe nutrition, activité physique, poids. En ligne. Québec : INSPQ. <http://www.inspq.qc.ca/pdf/publications/1311_BoissonsEnergisantes.pdf>. Consulté le 23 février 2012.

Les diététistes du Canada. 2010. Le sport et l'hydratation. En ligne. Canada : Les diététistes du Canada. <<http://www.dietitians.ca/getattachment/40e29f16-adbc-4f09-bdda-f032eb71abb1/FACTSHEET--Sports-Hydration-French.pdf.aspx>>. Consulté le 29 novembre 2011.

Santé Canada. 2011 (octobre). Information à l'intention des parents sur la caféine dans les boissons énergisantes. En ligne. Canada : Santé Canada/Aliments et nutrition. <http://www.hc-sc.gc.ca/fn_an/securite/addit/caffa-fra.php>. Consulté le 23 février 2012.

Ward, Alyson C. "The Impact of Knowledge, Attitude, and Peer Influence on Adolescent Energy Drink Consumption" (2009). All Graduate Theses and Dissertations. Paper 465. <<http://digitalcommons.usu.edu/etd/465>>.

Québec. Agence de la santé et des services sociaux de Chaudière-Appalaches et Commission scolaire des Navigateurs. Dépliant Fais le bon choix!

Avril 2014 - Version adaptée et autorisée du document produit par la Direction de santé publique des Laurentides.
Révision : juin 2017

**Centre intégré
de santé
et de services sociaux
de Lanaudière**

Québec



SANTÉ CANADA
Information à l'intention des parents sur la caféine dans les boissons énergisantes www.hc-sc.gc.ca/n-an/secure/addr/ca/faq-fra.php

www.dietitians.ca/getattachment/4ce29116-adbc-4109-bdda-fa32eb171abb/FACTSHEET

LES DIÉTÉTISTES DU CANADA
Le sport et l'hydratation

Boissons énergisantes : pas pour nos jeunes sportifs ! www.extenso.org/pleins_jeux/detail.php/f/1653/p/2

EXTENSO

www.educalcoo.gc.ca/alcool-et-vous/jeunesse-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

ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DES MÉDECINS DU SPORT

Dossier sur les boissons énergisantes www.aspd.org/fr/dossiers/boissons-energisantes/position-de-l-aspd

ASSOCIATION POUR LA SANTÉ PUBLIQUE DU QUÉBEC (ASPD)

Dépliant Fais le bon choix !

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

[SOURCES]



[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.



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.

[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 : [lait ou lait au chocolat; [jus de fruits pur à 100 %; [boisson pour sportifs.

[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. »

APPUYEZ 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. »