



Accueil > En forme et actif > Nutrition

**Reportage** 18-24 ans,

Homme

1 / 3

## Boissons énergisantes et sport: une association dangereuse pour le cœur

Par Catherine Crépeau , édimestre , Montréal, Canada



© iStockphoto

*Des complications cardiaques et neurologiques seraient associées à des consommations en quantité excessive de boissons énergisantes.*

Les boissons énergisantes, ce sont les Red Bull, Guru, Monster et compagnie destinées à donner un regain d'énergie. À ne pas confondre avec les boissons énergétiques de type Gatorade, All Sport ou Powerade, qui favorisent la réhydratation. Les boissons énergisantes contiennent d'abord et avant tout de la caféine, un stimulant du système nerveux central, mais aussi de la taurine, un acide aminé qui, selon les médecins, pourrait avoir un effet négatif sur le muscle cardiaque. On y retrouve également une variété de composés organiques excitants ainsi qu'une quantité importante de glucides.

Le Dr Richard Blanchet, cosignataire d'un avis de l'Association québécoise des médecins du sport (AQMS) émis en novembre 2010, explique que les boissons énergisantes augmentent l'éveil et peuvent s'avérer utiles de façon occasionnelle, par exemple pour effectuer un long trajet la nuit. Mais y recourir lors de la pratique d'activités sportives comporte des risques. «En faisant du sport, on élève sa fréquence cardiaque. Et en consommant des stimulants, on risque de dérégler la machine», précise celui qui agit à titre de médecin pour les équipes des Remparts et des Capitales.

La pratique d'une activité physique intense «brûle» du glucose et provoque la perte de minéraux par la sudation. Il faut donc consommer une boisson qui contient ces deux substances, ce qui n'est pas le cas des Monster et autres Guru. Mieux vaut se

tourner vers les boissons énergétiques ou sportives, qui contiennent du glucose, de l'eau et des sels minéraux (sodium et potassium).

Dans son avis, l'AQMS ajoute que «des complications sérieuses, cardiaques et neurologiques seraient associées à des consommations en quantité excessive [de ces boissons] particulièrement lorsque [celles-ci sont jumelées] à l'activité physique ou l'alcool». Les hôpitaux reçoivent des hommes jeunes en bonne santé qui présentent des palpitations, voire un arrêt cardiaque. Une fois l'examen terminé, on n'a souvent décelé qu'une cause probable à leur malaise: la consommation excessive de boissons énergisantes, ajoute le Dr Blanchet.

2 / 3

Trop de caféine: attention à votre cœur

Consommée de façon modérée, la caféine permet de retarder le seuil d'épuisement à l'effort et d'augmenter la résistance. Par contre, un apport trop important risque de favoriser l'apparition de tachycardie à l'effort, de troubles du rythme cardiaque et d'hypertension. La surconsommation de caféine peut aussi entraîner une production importante d'urine provoquant la perte d'eau (déshydratation) et de minéraux (sodium, potassium, etc.), de l'hyperglycémie, une surproduction d'acide (brûlements d'estomac, dérangements gastro-

intestinaux) et des troubles psychiques (maux de tête, insomnie, nervosité, irritabilité, etc.). Ces effets secondaires peuvent être responsables d'une diminution des facultés de récupération, de concentration et de performance musculaire.

Comme l'étiquette des boissons énergisantes n'indique pas la quantité de caféine qu'elles renferment, il peut y en avoir beaucoup plus qu'on le pense. Une Red Bull, par exemple, contient 80 mg de caféine, soit à peu près autant qu'une tasse de café.

Trop de sucre

Les boissons énergisantes ont une concentration en glucides simples nettement supérieure à ce qui est recommandé lors de la pratique d'un sport: une canette de 250 ml renferme de quatre à huit cuillerées à thé de sucre. Cette forte concentration peut être responsable de troubles digestifs (intolérances), mais aussi d'une hypoglycémie réactionnelle, en particulier en cas de consommation avant un effort, indique le Dr Fabrice Kuhn, spécialiste en médecine et biologie du sport. La grande quantité de sucre qu'on retrouve dans les boissons énergisantes favorise un surplus de poids inutile, ajoute l'AQMS.

La présence de vitamines du groupe B, qui jouent un rôle dans l'adaptation de l'organisme à l'effort, pourrait être une bonne nouvelle, mais leur concentration trop importante entraîne un risque de toxicité. C'est notamment le cas de la B6, dont une quantité excessive peut causer une neuropathie.

Les boissons énergisantes ont aussi une trop grande acidité, qui peut accroître le risque de blessures musculotendineuses, d'altérations de l'émail dentaire et de troubles digestifs.

*Consommée de façon modérée, la caféine permet de retarder le seuil d'épuisement à l'effort. Un apport trop important risque toutefois de favoriser l'apparition de problèmes de santé.*

**3 / 3**

Aucun effet sur la performance

Autre raison pour ne pas mélanger boissons énergisantes et sport: elles n'accroissent ni la performance physique ni la performance psychique. Selon l'avis de l'AQMS, qui s'appuie sur de nombreuses études sur le sujet, «l'utilisation de caféine seule pourrait améliorer les activités d'endurance, surtout chez le consommateur occasionnel, mais les études divergent quant à cette conclusion. Pour les boissons énergisantes en particulier, dans les activités autant anaérobiques qu'aérobiques, les résultats sont non concluants.»

Les lois qui encadrent la vente de boissons énergisantes

Santé Canada exige que la mise en garde suivante soit affichée sur les boissons énergisantes: «Contient de la caféine. N'est pas recommandé aux enfants, aux femmes enceintes ou qui allaitent, aux personnes sensibles à la caféine et ne devrait pas être mélangé à de l'alcool.»

Toutefois, plusieurs boissons énergisantes qu'on trouve sur le marché

n'ont pas été approuvées par Santé Canada et ne comportent pas cette mention de risque.

Les boissons énergisantes sont considérées comme des produits de santé naturels (PSN), et à ce titre, elles devaient obtenir un numéro de produit naturel (NPN) avant le 31 décembre 2009. Toutefois, étant donné un retard de Santé Canada dans le processus d'approbation des PSN, certains de ceux-ci peuvent demeurer sur les tablettes s'ils ont reçu un numéro d'exemption. À l'heure actuelle, neuf NPN ont été attribués à des boissons énergisantes, mais plus d'une centaine d'entre elles demeurent sur le marché canadien. Santé Canada a rejeté 201 demandes d'homologation de ces produits, ce qui représente environ la moitié des dossiers lui ayant été présentés. Le nom des boissons énergisantes refusées n'a pas été rendu public.

*Les boissons énergisantes n'accroissent ni la performance physique ni la performance psychique.*

Lire aussi: Les aliments naturels: pas toujours inoffensifs et Mieux récupérer après un sport intense.

Saviez-vous que

Plus de 80% des boissons énergisantes en vente libre n'ont pas fait la preuve de leur innocuité.

Références

*Les boissons énergisantes (dossier), Association pour la santé publique du Québec.*

*Les boissons énergisantes et le sport, énoncé de position, Association québécoise des médecins du sport, novembr*

**Dernière révision**  
**20 Juin 2011**

---

Un site de TC Media,  
Solutions Consommateurs

Tous droits réservés  
© Médias Transcontinental inc., 2012

