

Publié le 16 mai 2011 à 12h09 | Mis à jour le 17 mai 2011 à 12h33

Sport et boissons énergisantes ne font pas bon ménage



Les boissons énergisantes contiennent d'abord et avant tout de la caféine, et entre quatre et 14 cuillerées à thé de sucre.
Photothèque La Presse



Claudette Samson
Le Soleil

(Québec) Les boissons énergisantes et le sport ne font pas bon ménage. L'Association québécoise des médecins du sport (AQMS) lance un cri d'alarme pour sensibiliser la population aux risques qu'elles représentent pour la santé, recommandant même d'en interdire la vente aux moins de 14 ans.

Les boissons énergisantes, ce sont les Red Bull, Guru, Monster et compagnie. À ne pas confondre avec les boissons sportives de type Gatorade ou Powerade, précise le Dr Richard Blanchet, responsable de ce dossier à l'AQMS. Elles contiennent d'abord et avant tout de la caféine, un stimulant du système nerveux central, mais aussi de la torine, un acide aminé dont le rôle

n'est pas clair mais dont les médecins pensent qu'il pourrait avoir un effet sur le muscle cardiaque, ainsi que du guarana, une plante contenant elle aussi de la caféine. Enfin, et ce n'est pas rien, on y retrouve de 4 à 14 cuillerées (!) à thé de sucre par contenant, selon le format. Le tout formant un cocktail qui s'additionne.

S'il est vrai qu'une telle boisson augmente l'éveil et peut s'avérer utile de façon occasionnelle, par exemple pour faire une longue route la nuit, il en va autrement lors de la pratique d'activités physiques, explique celui qui est médecin pour les équipes des Remparts et des Capitales.

Lorsqu'on fait du sport, dit le Dr Blanchet, on élève déjà notre fréquence cardiaque. Si on ajoute à cela une quantité importante de stimulant, le risque de dérégler la machine est réel. De plus en plus, affirme-t-il, les hôpitaux voient arriver des hommes jeunes et autrement en bonne santé présentant des palpitations, voire un arrêt cardiaque. Une fois l'investigation terminée, il ne reste souvent qu'une seule cause probable à leur malaise : la consommation excessive de boissons énergisantes.

Lui-même dit avoir été alerté en voyant un papa remettre des canettes de Red Bull à deux garçons de 13 ans jouant au hockey. «Je me suis dit : ou c'est un imbécile, ou il ne sait pas ce qu'il fait. C'est là que j'ai compris qu'on devait faire quelque chose.»

Et le plus ironique, dans tout cela, c'est que la prise de ces boissons n'augmente absolument pas les performances, souligne le médecin.

Les boissons sportives de style Gatorade contiennent quant à elles du sucre (mais en quantité moindre), ainsi que du sodium et du potassium. Elles sont utiles pour les activités physiques durant une heure et plus, afin de se réhydrater.

Attention aux jeunes

Et la consommation de boissons énergisantes sans faire d'activité physique? Le médecin prend soin de ne pas se faire moralisateur. Le problème vient surtout d'une consommation régulière, considérant les quantités de sucre, dit-il.

Quant aux jeunes, pour qui l'apport en caféine doit être encore plus limité que chez les adultes, ils sont encore plus vulnérables au risque que représentent les boissons énergisantes. C'est pourquoi l'AQMS recommande d'en interdire la vente aux moins de 14 ans. Elle en appelle également à la vigilance des parents, et demande aux médecins de signaler tout effet secondaire grave pouvant être associé à leur consommation.

L'AQMS a produit un énoncé de position sur les effets des boissons énergisantes combinées aux sports, ainsi qu'une vidéo. Pour les consulter : www.aqms.org (<http://www.aqms.org>).

Partager

Recommander

150

28

publicité

Annonces Google

Luxueux Condos Neufs

Vieux-Mtl, Centre-Ville Et Lachine 121K\$-1M\$Toit-Terrasse,Prêt 2011-12
DevMcGill.com/Condo-Montreal

Fatigué du mauvais café ?

Faites découvrir une saveur distinctive à vos collègues !
www.vanhoutte.com

Quel café buvez vous?

Découvrez en ligne votre profil café selon l'intensité & la saveur.
[Facebook.com/VanHoutte](https://www.facebook.com/VanHoutte)

© 2000-2011 Cyberpresse inc., une filiale de Gesca. Tous droits réservés.