ISO-info

Janvier 2014

Boissons énergisantes: utiles ou néfastes?

Mises en marché pour la première fois en 1997 avec la compagnie *Red Bull*, la vente de boissons énergisantes est toujours aussi fleurissante et se classe 3ème en terme de ventes de boissons au Canada.

À première vue, elles semblent être un bon moyen pour augmenter son niveau d'énergie et être à son plein potentiel. **Mais que contiennent ses boissons? Devrions-nous en consommer?**

Voici un aperçu des ingrédients à considérer, Ils vous aideront à faire le point sur celles-ci:

SAVEZ-VOUS CE QUE CONTIENNENT LES BOISSONS ÉNERGISANTES?



SUCRE La quantité de sucre varie de 0 à 81g par canette.



Lorsqu'elles n'en contiennent pas, celui-ci est remplacé par des substituts comme l'aspartame et le sucralose. La consommation de sucre augmente les risques de développer des maladies chroniques telles que le diabète et l'obésité, de ce fait, il faut en consommer avec modération.

CAFÉINE La quantité de caféine



contenue par canette varie entre 50mg et 350mg. La majorité des boissons énergisantes en contiennent plus de 100mg. Ce sont les boissons énergisantes concentrées comme le *Red Line Power* qui atteignent les 350mg de caféine, soit l'équivalent de 2 ou 3 cafés.

Selon santé Canada, on ne devrait pas consommer plus de 6mg de caféine/kg/jr. Pour un adolescent de 13 ans et plus, cette limite diminue à 2.5mg/kg/jr et elle est de 0mg/jr pour les enfants de moins de 12 ans.

Un adolescent pesant 40kg ne peut donc prendre plus de 100mg de caféine par jour, ce qui veut dire que la plupart des boissons énergisantes sont trop élevées en caféine. Il risque alors de souffrir de méfaits tels que:

- tachycardie
- palpitations
- insomnie
- agitations/ tremblements
- douleurs abdominales/ nausées/ vomissements/ diarrhée.

Ne négligeons pas que la caféine en trop grande quantité peut entraîner des troubles cardiovasculaires dû à son effet sur la tension artérielle.

GINSENG Le ginseng est une



plante médicinale ayant des effets positifs sur les fonctions cognitives. Les quantités de ginseng présentes dans les boissons énergisantes seraient sécuritaires et dépourvues d'effets indésirables.

CE MOIS-CI...

Boissons énergisantes: Bon ou mauvais? p.1

Ingrédients / Contres indications. p.2

Promotion jan. 14 p.3

En revanche, le ginseng est contre-indiqué chez les personnes souffrantes:

- d'hypertension artérielle
- de diabète
- de problèmes cardiovasculaires
- de schizophrénie
- d'insomnie

Et les personnes en attente d'une chirurgie.

Bref, la prudence est toujours de mise.

GUARANA Certaines boissons énergisantes comme *Guru* n'ont



pas de caféine ajoutée, par contre, elles contiennent de la guarana. Il faut être vigilant, car même si le mot caféine n'apparaît pas dans la liste d'ingrédients, la présence de guarana indique que la boisson est une source importante de caféine. La guarana contient environ le double de caféine qu'un grain de café.

TAURINE La taurine est une acide aminée non-essentielle que l'organisme peut produire par lui-même. Celle-ci ne pose pas de problèmes particuliers au plan de la sécurité alimentaire des personnes de plus de 13 ans en bonne santé. En revanche, celle-ci est déconseillée aux enfants, femmes enceintes ou personnes atteintes de maladies rénales ou hépatiques. Il faut ajouter que les gens souffrant de problèmes circulatoires ne devraient pas consommer plus de 2 canettes contenant de la taurine par semaine.

GLUCURONOLACTONE Il est naturellement produit par le foie et serait efficace pour diminuer le niveau de fatigue. En faible quantité dans l'alimentation, il ne cause aucun problème. En revanche, l'Agence française de sécurité sanitaire des aliments s'inquiète des doses retrouvées dans les boissons énergisantes car elles pourraient avoir des effets indésirables sur les reins.

CONCLUSION

Même si elles visent à donner davantage d'énergie à court terme, il est évident que ce genre de boisson n'est pas indispensable ou favorable au maintient d'une bonne santé. Les ingrédients contenus dans ses boissons sont à surveiller et leurs effets à long terme sur l'organisme ne sont pas encore déterminés.

CONTRE INDICATIONS

Ses personnes devraient particulièrement éviter de consommer des boissons énergisantes:

- Enfants et adolescents
- Femmes enceintes ou qui allaitent
- Personnes atteintes de :
  - maladies cardio-vasculaires
  - hypertension
  - troubles anxieux
  - insomnie
  - troubles gastriques
  - un trouble d'attention

*Si vous ressentez des anomalies suite à la consommation de boissons énergisantes, n'hésitez surtout pas à consulter un professionnel de la santé.

Boisson	Caféine	Guarana	Sucre
250 ml de Café Filtre	138 mg	0	0
250 ml de thé	30 à 50 mg	0	0
1 canette de ***Coca-Cola*** (335 ml)	36 à 50 mg	0	40 g = 7 sucres
1 canette de ***Red Bull*** **(335 ml)**	114 mg	0	27 g = 4,5 sucres
1 canette de ***Monster*** (450 ml)	164 mg	200 mg	54 g = 9 sucres
1 canette de ***RockStar*** (473 ml)	75 mg	200 mg	80 g = 14 sucres

PROMOTION JANVIER 2014*

EN FORME EN 2014…

Évaluations de condition physique et de santé par kinésiologues: obtenez 10% de rabais !

Évaluations en milieu de travail pouvant être réalisées en moins de 15 minutes/personne. Rapports personnalisés et recommandations.



* Offre valable sur nouvelles soumissions seulement. La promotion est valable pour toutes les soumissions demandées d'ici le 31 janvier 2014. Tous les tarifs excluent les taxes applicables. Certaines conditions s'appliquent.

ISO-SANTÉ
EST FORMATEUR
ACCRÉDITÉ
PAR EMPLOI-QUÉBEC

Produit par l'équipe de ISO-SANTÉ pour entreprises

POUR NOUS REJOINDRE

MONTRÉAL ET AILLEURS AU QUÉBEC
1-888-572-1190

ESTRIE
819-569-0971

OUTAOUAIS
819-635-6678