

ENERGY DRINKS NUISIBLES POUR LA SANTÉ ?

Ces boissons ont la cote auprès des ados. Inoffensives ? Pas si sûr. Le D^r Frédéric Maton, médecin à l'IRBMS* et président de la Société française de nutrition du sport, nous met en garde.

L'AVIS DU D^r SÉBASTIEN BISAC, PÉDOPSYCHIATRE

« Les ados sont, par nature, en recherche d'interdits et de limites. Si les boissons énergisantes sont en libre-service, elles créent néanmoins un sentiment de transgression, surtout lorsqu'elles sont mélangées à l'alcool. Par ailleurs, les lycéens les consomment épisodiquement pour lutter contre la fatigue et gagner en performance. Enfin, les marques savent jouer avec les codes "ados" en sponsorisant, entre autres, des fédérations de sports extrêmes, en parfaite cohésion avec l'esprit "no limit" des jeunes en quête de sensations et d'euphorie. Si aucune étude ne nous permet de parler d'addiction, restons vigilants face aux consommations excessives et banalisées qui peuvent traduire un malaise. »

Paroles, paroles... et coup marketing

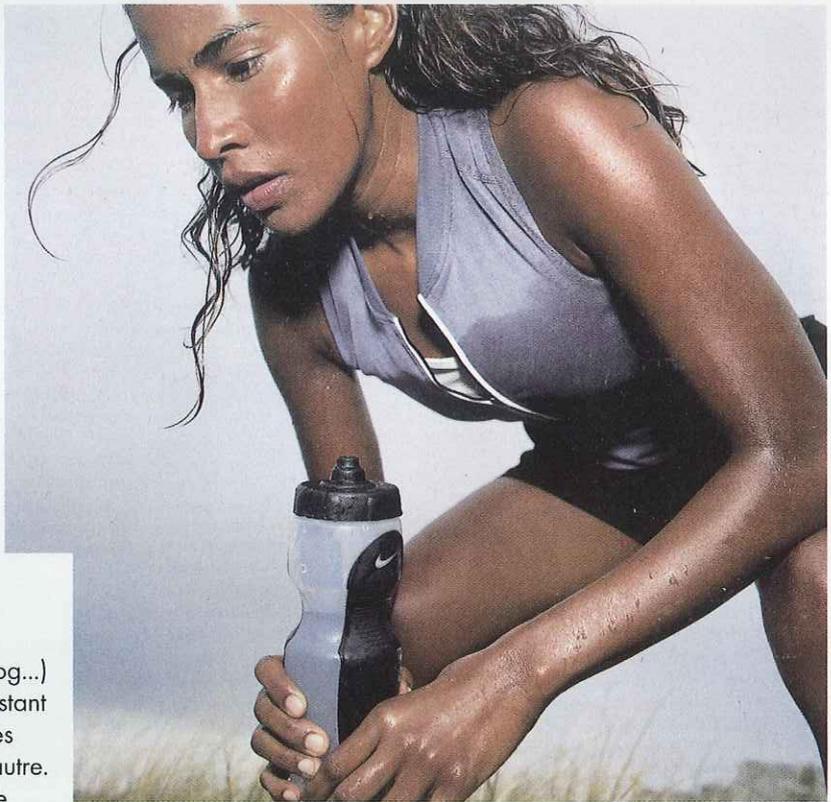
Si les marques (Red Bull, Monster Energy, Dark Dog...) garantissent l'effet reboostant d'un élixir qui « donne des ailes », la réalité est tout autre. Sous le marketing rodé, le vernis craquelle et l'Anses** prend position. Aucun apport nutritionnel, aucun bénéfice sur l'endurance et la forme ne semble avéré. Les boissons énergisantes n'offrent que l'illusion d'un affolement passager, à l'inverse des apports réels des boissons énergétiques consommées par les sportifs. A contre-pied des promesses délivrées via la publicité, ces boissons sont, en pratique, contre-indiquées en cas d'effort physique, du match de foot aux soirées arrosées. Le risque ? Une crise de tachycardie pour quelques gorgées d'« euphorie ».

Des dosages toxiques pour la santé

S'il est fortement déconseillé de boire plus d'une demi-canette par jour, c'est parce que les teneurs en taurine, caféine, glucuronolactone et glucides dépassent les limites du raisonnable.

Taurine (acide aminé présent dans le poisson, la viande et les œufs) : 1 g par canette, l'équivalent de dix jours de consommation normale.

Les risques ? Une mauvaise évacuation des toxines et des troubles du comportement.



OUTOX... INTOX !

UN SODA QUI ACCÉLÉRERAIT « DE FAÇON IMPORTANTE LA CHUTE DU TAUX D'ALCOOL DANS LE SANG » ? L'ANSES S'EST PRONONCÉE. VERDICT : LA BAISSE D'ALCOOLÉMIÉ REVENDIQUÉE PAR OUTOX N'EST SCIENTIFIQUEMENT PAS FONDÉE. PSCHITT !

Caféine : 80 mg par canette, l'équivalent d'un expresso de 5 cl, soit 4 à 5 fois plus que dans les colas.

Les risques ? Troubles cardio-vasculaires, respiratoires et digestifs.

Glucuronolactone (dérivé du glucose) : 0,6 g par canette, soit les besoins du corps pour deux ans.

Les risques ? A doses élevées, une toxicité rénale.

Glucides (sucres) : l'équivalent de six morceaux de sucre par canette.

Les risques ? Une hypoglycémie si la boisson est consommée avant l'effort (faiblesse, maux de tête, baisse de la vigilance et contre-performance).

Alcool + energy drink : un cocktail détonant

Avec trois, quatre, voire cinq canettes par jour et parfois plus

en soirée, les ados sont accros. Et quand l'alcool s'en mêle (vodka/Red Bull), les méfaits sont multipliés par deux. Les energy drinks diminuent, par ailleurs, les effets de l'alcool et favorisent ainsi sa consommation et la prise de risques. Rassurons-nous, la plupart des marques mentionnent l'incompatibilité des deux produits. Problème : elles font l'objet de « soirées spéciales » en boîtes de nuit, où l'alcool coule à flots...

Une consommation (dangereusement) banalisée

Depuis l'autorisation de mise sur le marché en 2008 des energy drinks, les ados ont le réflexe d'en consommer avant de partir en soirée. Red Bull, Dark Dog ou Monster ont un packaging « électro-dark », qui colle à l'univers « teen-age ». Qu'ils cherchent l'effet euphorisant ou qu'ils souhaitent rester éveillés (la fatigue n'est pas gommée mais juste masquée), les ados ont tendance à augmenter leur consommation et, par là même, les risques.

PROPOS RECUEILLIS
PAR AMANDINE GROSSE

* Institut régional du bien-être, de la médecine et du sport santé.

** Agence nationale de sécurité sanitaire, alimentation, environnement, travail.