

15.01.2015 - 10:20 Uhr

## Nouvelle fiche d'information sur les boissons énergisantes



Lausanne (ots) -

Les boissons énergisantes constituent un marché florissant: à lui seul, le leader de la branche a écoulé 120 millions de canettes en Suisse en 2013, les adolescents et les jeunes adultes représentant l'essentiel de la clientèle. La consommation de ces boissons soulève toutefois divers problèmes. Pour sensibiliser le public, Addiction Suisse a publié une nouvelle fiche d'information qui tient compte des derniers développements et des découvertes scientifiques les plus récentes.

On associe volontiers les boissons énergisantes au plaisir et à la performance. Ces boissons ont un effet stimulant grâce à la caféine et au sucre qu'elles contiennent. A l'heure actuelle, les consommateurs n'ont que l'embarras du choix et peuvent s'en procurer partout et à toute heure. Mais que contiennent les boissons énergisantes et quels effets produisent-elles? La nouvelle fiche d'information d'Addiction Suisse fait la lumière sur la question. Une canette de 250 ml a pour principaux composants de la caféine (environ 80 mg, ce qui correspond à deux expressos), 25 à 30 grammes de sucre (l'équivalent de 6 à 9 morceaux), de la taurine (qui accélère notamment l'absorption du sucre) et de la vitamine B.

Consommées en quantité excessive, les boissons énergisantes peuvent poser problème. Un excès de caféine (plus de 400 mg par jour) peut engendrer des troubles du sommeil, de l'anxiété et une accélération du rythme cardiaque. Les adolescents, en particulier, ne devraient pas ingérer plus de 100 mg de caféin par jour. Or, une canette de Monster de 500 ml en contient déjà plus de 160 mg! «Le risque avec ces boissons, c'est qu'on s'habitue à les utiliser pour se donner du punch. On y aura alors automatiquement recours dans les situations où il faut accomplir une performance, parce qu'on imagine qu'on n'y arrivera pas autrement», explique Louisa Sayad, spécialiste de la prévention à Addiction Suisse. «Les boissons énergisantes ne sauraient toutefois remplacer le petit déjeuner, ni compenser un manque de sommeil.»

Kilos en trop et caries à cause du sucre Les boissons énergisantes contiennent une quantité impressionnante de sucre. L'Office fédéral de la santé publique a fixé à 50 grammes la quantité journalière de sucre à ne pas dépasser pour un adulte. La consommation de deux canettes de boisson énergisante suffit déjà pour franchir cette limite. Un apport excessif de sucre peut engendrer du diabète et une surcharge pondérale, sans parler des problèmes dentaires auxquels la consommation de boissons sucrées est généralement associée. Les boissons énergisantes sont par ailleurs riches en acides, qui attaquent eux aussi l'émail des dents.

Boissons énergisantes et alcool : un dangereux cocktail Le mélange boissons énergisantes - alcool pose particulièrement problème: le sucre masquant l'effet de l'alcool, on a vite fait de boire trop. La caféine contenue dans la boisson énergisante empêche elle aussi de percevoir les effets de l'alcool, car elle donne un coup de fouet. La concentration et les réactions diminuent, la propension à prendre des risques augmente. Du point de vue de la

prévention, la décision de la Confédération de ne plus interdire la vente de mélanges composés d'alcool et de boissons énergisantes à compter du 1er janvier 2014 donne un mauvais signal.

La fiche d'information peut être téléchargée gratuitement sous <http://shop.addictionsuisse.ch/fr/150-fiches-d-information>

La Fondation Addiction Suisse est un centre de compétences national dans le domaine des addictions. Elle est active dans la recherche, conçoit des projets de prévention et s'engage pour une politique de santé. Le but de la fondation est de prévenir ou d'atténuer les problèmes issus de la consommation d'alcool et d'autres substances psychoactives ou liés au jeu de hasard et à l'usage de l'internet. Plus de 200'000 personnes soutiennent notre ONG.

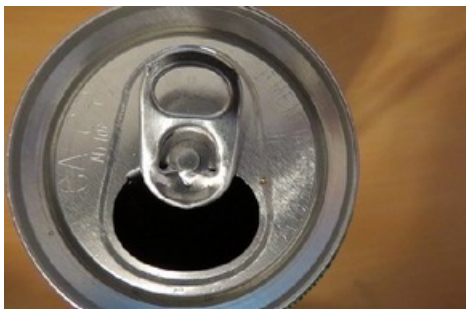
Plus d'informations sur notre site internet <http://www.addictionsuisse.ch>

Vous trouverez le présent communiqué de presse sur : <http://www.addictionsuisse.ch/fr/actualites/communiques-de-presse>

Contact:

Corine Kibora  
Porte-parole  
[ckibora@addictionsuisse.ch](mailto:ckibora@addictionsuisse.ch)  
Tél.: 021 321 29 75

Medieninhalte



Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/fr/pm/100000980/100767166> abgerufen werden.