



Consommation sans risque de

boissons énergisantes

mise à jour : août 2010

VOTRE SANTÉ ET VOUS

Consommation sans risque de boissons énergisantes

Enjeu

L'abus de boissons énergisantes ou le mélange avec de l'alcool peut être nocif.

Contexte

De nombreuses boissons énergisantes côtoient souvent les boissons gazeuses, les jus et les boissons pour sportifs dans les dépanneurs, les stations-service et les bars.

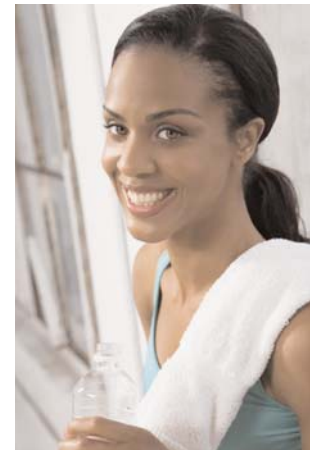
Les boissons énergisantes procurent une stimulation mentale et physique pendant une courte période. Elles renferment généralement de la caféine, de la taurine (un acide aminé, élément constitutif des protéines) des vitamines et du glucuronolactone (un glucide).

Les boissons énergisantes ne devraient pas être confondues avec les boissons pour sportifs, comme Gatorade® ou Powerade®. Les boissons pour sportifs

favorisent la réhydratation et contiennent également des glucides, que le corps utilise pour faire le plein d'énergie et d'électrolytes. Les électrolytes permettent de maintenir l'équilibre entre le sodium et le potassium dans l'organisme. Cependant, les boissons énergisantes ne doivent pas remplacer l'ingestion de liquide.

L'abus de boissons énergisantes et le mélange avec de l'alcool peut engendrer divers problèmes. Ces boissons sont devenues populaires dans les boîtes de nuit, les bars et les clubs. Les gens en consomment pour conserver leur énergie en période d'activité physique intense ou pour étancher leur soif après un exercice. Toutefois, plutôt que de réhydrater le corps, elles peuvent avoir l'effet inverse.

Compte tenu de leurs ingrédients (caféine, taurine, vitamines, etc.) et des allégations



dont elles font l'objet, les boissons énergisantes sont réglementées en tant que produits de santé naturels en vertu du Règlement sur les produits de santé naturels. Comme il le fait pour tout produit de santé naturel, Santé Canada évalue la qualité et l'innocuité des boissons énergisantes. Les conditions d'utilisation recommandées de même que les précautions à prendre doivent figurer sur l'étiquette de ces produits. Pour s'assurer que la vente d'une boisson énergisante est autorisée au Canada, le consommateur doit vérifier si l'étiquette arbore un code de produit naturel.

Santé Canada a reçu des signalements d'effets indésirables présumés à des boissons énergisantes. Irrégularités cardiaques et effets neurologiques font partie des symptômes signalés.

Réduire les risques

Si vous consommez des boissons énergisantes, suivez les recommandations suivantes :

- Lisez attentivement l'étiquette de tout produit de santé que vous consommez, y compris les boissons énergisantes et suivez le mode d'emploi. L'étiquette des boissons énergisantes autorisées arbore un code de produit naturel de huit chiffres.
- On doit consommer les boissons énergisantes avec modération et éviter d'en consommer à jeun. Elles ne peuvent remplacer la nourriture.
- Évitez de mélanger de l'alcool à une boisson énergisante.

- Lors d'une activité ou d'un exercice physique intense, buvez de l'eau pour favoriser la réhydratation de votre système.
- Si vous avez ressenti un effet indésirable après avoir bu une boisson énergisante, veuillez le signaler à Santé Canada, tel qu'indiqué à la section Pour en savoir plus...

Rôle de Santé Canada

Le gouvernement fédéral réglemente les produits de santé naturels vendus au pays. Santé Canada s'assure que ces produits (y compris les boissons énergisantes) sont sûrs et efficaces lorsqu'on les utilise selon le mode d'emploi recommandé et qu'ils sont étiquetés adéquatement pour permettre au consommateur de faire des choix éclairés.

Santé Canada surveille l'utilisation et les effets indésirables signalés des boissons énergisantes et entend prendre les mesures nécessaires pour protéger la santé et le bien-être des Canadiens.

Rôle des provinces et des territoires

Il appartient aux autorités provinciales et territoriales de déterminer où et comment les produits de santé se vendent sur leur territoire.

Pour en savoir plus...

Pour signaler une réaction indésirable à une boisson énergisante, veuillez composer l'un des numéros sans frais suivants :

Téléphone : 1-866-234-2345

Télécopieur : 1-866-678-6789

- On peut aussi envoyer une déclaration d'effets indésirables en

suivant les directives dans la section *MedEffet Canada* du site web de Santé Canada à : www.hc-sc.gc.ca/dhp-mps/medeff/report-declaration/index-fra.php

- Pour en savoir plus sur les produits de santé naturels, le nouveau *règlement sur les produits de santé naturels*, ou pour obtenir des conseils sur l'interprétation et l'utilisation de cette information, consultez le site web de la **Direction des produits de santé naturels** à : <http://www.hc-sc.gc.ca/dhp-mps/prodnatur/index-fra.php>
- Vous trouverez des articles complémentaires dans le portail *Votre santé et vous* à : www.santecanada.gc.ca/vsv

Vous pouvez aussi composer le 1-866-225-0709 ou le 1-800-267-1245 (sans frais) pour les malentendants.