

À SAVOIR

« Les boissons énergisantes sont-elles nocives pour la santé ? »

Les boissons énergisantes (Red Bull, Monster, Burn, Dark Dog...) présentent des risques non négligeables qui nuisent aux performances qu'elles prétendent promettre.

Tour d'horizon des risques, idées reçues et recommandations associées à la consommation de ces boissons « coups de fouet ».



Collaborateurs



Services de santé
au travail

3'

RENSEIGNER

Nos sources

- [ANSES](#)
- [IRBMS](#)
- [Observatoire prévention Montréal](#)

Le terme « boissons énergisantes » est un terme marketing qui n'a pas de définition au plan réglementaire. Cette dénomination générale regroupe des boissons possédant des propriétés stimulantes surtout de part la caféine qu'elles contiennent. Celle-ci ne figure plus sur la liste des produits interdits depuis 2008. Mais les boissons énergisantes ne sont pas sans dangers, de par les modifications des conduites et des comportements qu'elles induisent.

Le message des producteurs de boissons énergisantes trouve écho dans une époque hypermoderne en prônant le dépassement de soi. Mais en réalité, quand on y regarde de plus près, l'efficacité de ces produits sur la performance se révèle au mieux très éphémère.

QUE CONTIENNENT CES BOISSONS ?

Des composés chimiques à hautes doses !

Ces produits de source naturelle ou synthétique contiennent de l'eau et des ingrédients tels que caféine, acides aminés (taurine), sucre (glucuronolactone), vitamines, extraits de plantes (ginseng, thé vert ou guarana).

Sucre et glucuronolactone

Les boissons énergisantes contiennent une forte concentration en glucides. Une canette de 250ml de boisson énergisante contient en moyenne 28g de sucre soit 6 sucres.

Le glucuronolactone (produit dérivé du sucre) est un composant chimique produit naturellement dans le foie humain dont **les apports naturels seraient de l'ordre de 1 à 2mg/jour.**

Une canette de 250 ml de boisson énergisante contient une quantité équivalente à environ 600 jours d'apports alimentaires de ce composant (600mg) !

Caféine synthétique/naturelle

Les boissons énergisantes contiennent pour la plupart de la caféine synthétique ou naturelle (comme l'extrait de guarana) en grande quantité.

Le guarana, très présent dans les boissons énergisantes contient entre 2 et 4 fois plus de caféine que les grains de café (soit 2 à 8% de caféine).

80 mg de caféine par canette

Une canette contient au minimum **80 mg de caféine**, il est recommandé de ne pas dépasser la dose de **400 mg/j (300 mg/j pour les femmes)**.



Source : [IRBMS](#), [ANSES](#)

Boisson énergisante vs. énergétique

Le marketing entretient la confusion entre deux catégories distinctes de produits qui n'ont rien à voir.

Il ne faut pas confondre les boissons énergisantes avec les boissons énergétiques qui sont des boissons de l'effort spécifiquement conçues pour répondre aux besoins nutritionnels dans le cadre d'une activité sportive intense (Isostar, Gatorade, Overstim, Aptonia, Powerade...).

QUELS SONT LES RISQUES ASSOCIÉS ?

Des risques pour votre santé.

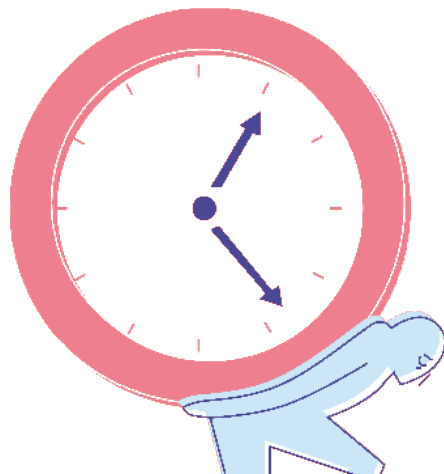
Les effets des boissons énergisantes sont généralement contraires à ceux recherchés. Elles engendrent notamment des états d'excitation, d'irritabilité et augmentent le stress. Autant d'effets qui peuvent nuire à la prétendue performance promise par ces produits.

Fatigue et déshydratation

Du fait des diurétiques souvent contenus dans les boissons énergisantes (dont la caféine), elles peuvent entraîner d'intenses coups de fatigue et des blessures musculaires. En raison du sucre qu'elles contiennent, elles comportent davantage de risques de déshydratation.

Risques cardiovasculaires

Une consommation ponctuelle de boissons énergisantes augmente la fréquence cardiaque et la pression artérielle. Une consommation à long terme peut **provoquer de la tachycardie et de l'hypertension artérielle**. En cas de fragilité cardiaque, il existe un risque de mort subite.

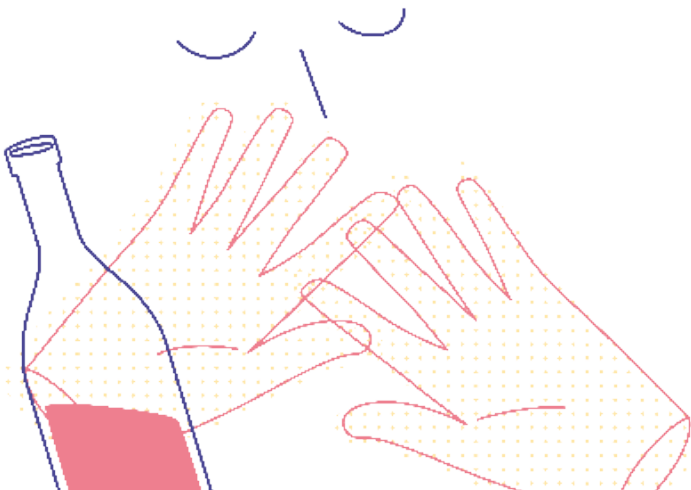


600 jours

**d'apports alimentaires
en glucuronolactone,**

c'est ce que contient
une canette de boisson
énergisante.

Source : [IRBMS](#)



ATTENTION AUX IDÉES REÇUES !

Les mauvais arguments des fabricants.

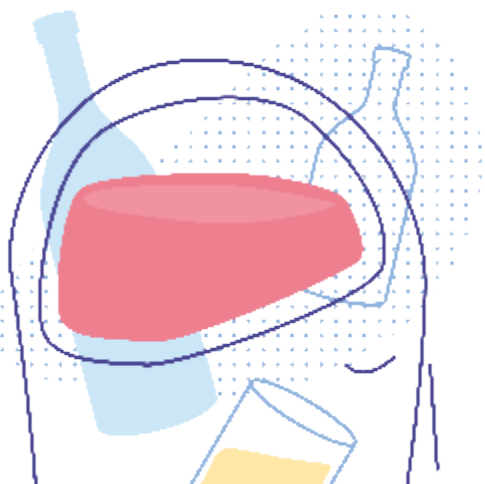
Les propriétés excitantes de ces boissons séduisent les hyperactifs et certains milieux professionnels par exemple les cadres du tertiaire, les traders, les chefs d'entreprise, les chauffeurs routiers... à la recherche d'un produit pour faire face à leur vie surbookée, ou pour tout simplement finir leur journée.

« Toutes ces substances sont présentes naturellement dans notre organisme ou dans notre nourriture journalière ».



L'avis du médecin : c'est vrai, mais attention !

Les substances contenues dans par exemple une canette de Red Bull sont bien **présentes naturellement dans l'alimentation, mais sont à des taux très élevés dans les boissons énergisantes** : jusqu'à 600 fois l'apport journalier conseillé, ce qui suscite des effets dangereux sur la santé.



« Les vitamines contenues dans Red Bull jouent un rôle essentiel pour l'amélioration des performances intellectuelles et pour l'endurance physique »



L'avis du médecin : cela reste à encore à démontrer.

Les vitamines sont des micronutriments qui agissent en faible quantité, sans relation effet-dose. Les fortes doses retrouvées dans les boissons énergisantes n'apportent pas d'effets supérieurs aux doses habituelles. Bien au contraire, **des apports excessifs en micronutriments peuvent nuire à l'assimilation d'autres oligo-éléments**, ou aux capacités d'épuration de l'organisme.

« Red Bull ne fera pas le boulot à votre place mais il peut vivifier votre corps et votre esprit et vous donner l'énergie nécessaire pour traverser la semaine à tire d'ailes. »



L'avis du Médecin : c'est faux.

Les boissons énergisantes procurent une excitation sur le plan cérébral. Or, **un état d'excitation cérébral excessif ne favorise pas la concentration, ni la mémoire au travail**, mais peut au contraire altérer le jugement, la clairvoyance, voire être source de confusion. Quant à l'agitation sur le plan physique, elle n'a aucun intérêt dans le cadre d'un travail de bureau.

« Dark Dog... plébiscitée par les sportifs, les artistes, les étudiants, les nightclubbers mais également par les professionnels qui voient dans cette boisson énergisante un allié de choix pour dépasser leurs limites et rester au top de leur forme tout au long de la journée... et jusqu'au bout de la nuit »



L'avis du médecin : faux, le dépassement de ses limites n'est pas forcément un signe d'ultra-performance.

Dépasser les limites entraîne à l'inverse une inadaptation par rapport à l'activité et par rapport à l'environnement, ce qui peut nuire à votre santé. Par ailleurs, **aucune étude n'apporte la preuve définitive que cette boisson soit réellement « plébiscitée » par le public cité, il n'y a également aucune preuve de son incidence sur la performance.**

« Fatigué ? Une boisson énergisante rechargera vos batteries. »



L'avis du Médecin : faux, en cas de fatigue la boisson énergisante n'est pas une solution. Privilégiez le repos et une alimentation équilibrée. La fatigue est une alerte de notre corps, il faut la prendre en compte et se reposer et ne pas la tromper avec des boissons énergisantes.

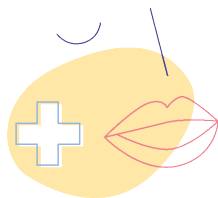
Les recommandations de l'ANSES

L'Agence Nationale de Sécurité Sanitaire de l'Alimentation, de l'Environnement et du Travail considère que la multiplication des sources de caféine combinée aux modes de consommation actuels, peut provoquer des situations à risque.

1. Evitez la consommation de ces boissons en association avec l'alcool ou l'exercice physique.
2. Modérez en général votre consommation de boissons caféinées.
3. **Restez particulièrement vigilants** si vous appartenez à l'une des catégories suivantes : **femmes enceintes ou allaitantes, enfants et adolescents, personnes sensibles aux effets de la caféine, ou présentant des troubles cardio-vasculaires, psychiatriques, neurologiques, insuffisance rénale et maladies hépatiques sévères.**

ILS PEUVENT VOUS AIDER

L'annuaire des acteurs compétents.



[Associations](#)



[Cabinets de conseil](#)



[Complémentaires santé](#)



[Service de santé au travail](#)



[Organismes Publics](#)



[Partenaires institutionnels](#)



[Start-up](#)



Une question, un doute ?

Prenez rendez-vous avec votre médecin du travail et son équipe. Ils sont là pour vous aider.

APPROFONDISSEZ LE SUJET

Avec ces fiches complémentaires

- Qu'est-ce que le
workaholisme et comment
le reconnaître ?

7'



- 5 conseils pour mieux
gérer les surcharges
de travail

3'



Toutes les fiches sont sur www.addictaide.fr/pro

UNE IDÉE DE FICHE, UN AVIS ?

On vous écoute !



Le Fonds Actions Addictions réunit tous les acteurs concernés par la lutte contre les addictions dans le but de développer des projets préventifs innovants. Le portail Addict'Aide Pro est dédié à la prévention des conduites addictives en milieu professionnel.

Tour Montparnasse • 33 avenue du Maine BP 119 • 75755 Paris Cedex 15
contact@actions-addictions.fr