

IRBMS

Institut Régional de Biologie et de Médecine du Sport

NORD-PAS-DE-CALAIS – WWW.IRBMS.COM

Date : 25.06.08

Auteur : Docteur Frédéric Maton

Document associé à l'article :

« La Boisson énergisante RED BULL est-elle dangereuse pour la santé du sportif ? »

Composition d'une canette de Red Bull Energy Drink (250ml)

■ **Caféine : 80mg**

Les effets excitants de la caféine sont variables d'un individu à l'autre.

On relève surtout des effets secondaires cardiovasculaires (tachycardie, hypertension artérielle), digestifs (augmentation des sécrétions digestives et de l'acidité gastrique, stimulation de la motricité intestinale...), respiratoires (broncho dilatation), urinaires (effet diurétique, fuite de minéraux), neuro-comportementaux (céphalées, anxiété, irritabilité, tremblement).

La caféine n'est pas un brûleur de graisse. Elle favorise la mobilisation des acides gras libres depuis les adipocytes, mais ne stimule en rien leur oxydation. Par ailleurs, cet effet de libération des acides gras se produit pour des doses absorbées de l'ordre de 2 à 6 mg/kg/jour, sans effet bénéfique supplémentaire au delà (absence d'effet dose dépendant).

■ **Taurine (1000mg)**

La Taurine est un acide aminé soufré issu de la Méthionine et de la Cystéine, dont les apports alimentaires naturels sont de l'ordre de 120mg/jour, sans dépasser 180mg/jour.

Il est impliqué dans l'assimilation des lipides, et possède des propriétés antioxydantes.

Il serait impliqué dans la transmission de l'influx nerveux entre les neurones, d'où sa neurotoxicité par hyper excitabilité neurologique, se traduisant par des troubles du comportement.

Aucune étude n'évoque des effets positifs sur la santé ni sur les performances, d'un apport excessif en Taurine.

Comme de nombreux antioxydants, il faut craindre qu'à une si forte concentration, la taurine pourrait avoir l'effet inverse (pro oxydatif).

Aucune étude ne retrouve l'existence de carence avérée en Taurine dans les populations ciblées par les boissons énergisantes.

■ **Glucuronolactone (600mg)**

C'est un sucre, présent naturellement dans l'organisme, dont les apports naturels seraient de l'ordre de 1 à 2mg/jour. Une canette contient donc l'équivalent d'environ 600 jours d'apports alimentaires ! A dose élevée, une toxicité rénale est fortement évoquée.

■ Vitamines du groupe B

B5 (5mg) B6 (5mg) B12 (0.005mg)

La consommation d'une canette de boisson énergisante suffit pour atteindre les apports conseillés (ANC) pour la vitamine B2 B3 B5.

La consommation de deux canettes, recommandée par le fabricant, suffit pour atteindre et/ou dépasser le seuil de toxicité établi pour la vitamine B3 et B6. La dose maximale absorbable est également dépassée pour la vitamine B12.

La toxicité n'a pas été clairement démontrée, mais serait d'ordre neuro comportementale, marquée par la survenue de troubles du comportement, de problèmes mnésiques.

Les besoins en vitamine B sont normalement couverts par l'alimentation, même chez les sportif pratiquant une activité intense, par les aliments d'origine animale. Augmenter des apports ne semble apporter aucun bénéfice sur la santé, ni sur les performances.

■ Acide Nicotinique (20mg)

L'acide Nicotinique est un assimilé de la vitamine B3. Il n'y a pas de besoin alimentaire spécifique, car il existe une fabrication naturelle par le foie. La quantité dans une canette de boisson énergisante est proche de la limite de sécurité établie à 33 mg/jour.

■ Arginine (Bullit®)

Effets de synthèse protéique et d'implication hormonale chez le sportif sont controversés. Par contre, tout excès d'apport risque de déséquilibrer le pool circulant des acides aminés et de rompre ainsi l'équilibre entre eux.

LEDOPAGE.FR

nord - pas-de-calais

Infos, Conseils
et Prévention



Une collaboration entre l'Antenne Médicale Prévention Dopage (AMPD) de Lille et l'Institut Régional de Biologie et de Médecine du Sport (IRBMS).

Ecoute dopage : 03.20.44.60.98 ou par courriel : sos@ledopage.fr.