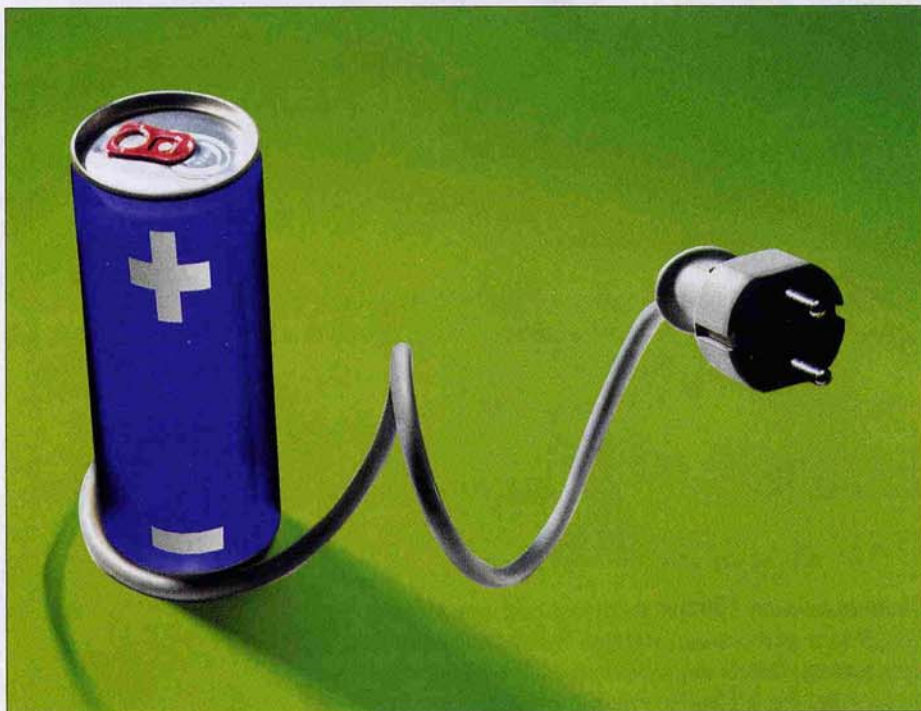


Les boissons énergisantes

Depuis l'arrivée du Red Bull en 2008 sur le marché français, les boissons énergisantes voient leurs ventes exploser tandis que leur gamme s'élargit à des « energy drinks 100 % naturels » à l'image de Chamane, lancé en août. Leur prétention : stimuler les performances physiques et intellectuelles. Appréciables des jeunes pour leur effet « coup de fouet », elles se révèlent en fait riches en sucres et en caféine et peuvent entraîner des effets secondaires.



BERNARD MARTINEZ POUR SCIENCES ET Avenir

> Des doutes sur leur innocuité ont longtemps motivé l'interdiction en France des boissons énergisantes. Ainsi le Red Bull a-t-il été absent du marché français jusqu'en avril 2008, contrairement à la plupart des pays européens. Mais aucune étude n'ayant pu démontrer un risque réel concernant certains de ses composés (taurine, D-glucuronolactone et caféine), la France a dû se plier aux règles communautaires (1).

> La confusion sur les termes « énergisantes » et « énergétiques » est volontairement entretenue par les industriels. Censées accroître la résistance physique, les boissons « énergisantes » adoptent

une appellation purement commerciale. Leur impact sur l'effort sportif ? Hypothétique. Qui plus est, elles tendent à déshydrater, voire à entraîner des troubles du rythme cardiaque, comme le rapporte une étude de l'Institut national de veille sanitaire (INVS), publiée en mai (2). Soumises à un cadre réglementaire (3), les boissons énergétiques sont pourtant formulées pour fournir de l'énergie et contrer la déshydratation.

> Si elles représentent une « source d'énergie » selon la réglementation en vigueur, c'est uniquement parce que cette dernière prévoit qu'une boisson ainsi étiquetée doit fournir au moins 100 kilocalories par por-

tion, à l'instar d'un verre de jus d'orange (125 kcal/25 cl). Mais concernant les boissons énergisantes, l'énergie est exclusivement apportée par des sucres simples, saccharose et glucose. Il s'agit de calories « vides », sans bénéfice pour l'organisme.

> Elles peuvent stimuler les performances cognitives, d'où leur diffusion importante auprès des étudiants qui recherchent l'effet « coup de fouet » en période d'examen. L'effet est avéré, en comparaison à un « placebo » : au bout d'une demi-heure, la mémoire à long terme et la capacité d'attention (4) sont augmentées, sans doute en raison de la synergie entre sucres et caféine.

> Leur teneur en caféine peut entraîner des effets secondaires. On en mesure environ 80 mg dans une canette, soit presque autant que dans une tasse de café. Boire deux canettes et deux cafés par jour suffit donc à dépasser le seuil recommandé de caféine (200 mg/jour). Ce qui peut causer céphalées, insomnie, nervosité, tremblements, tachycardie, problèmes digestifs (5)...

> La taurine et le D-glucuronolactone sont souvent mis sur la sellette, notamment par l'Agence française de sécurité sanitaire des aliments (Afssa). Aucune donnée scientifique n'a pu démontrer leur effet stimulant. En outre, dans

(1) Afssa - Saisine n° 2006-SA-0236 « Evaluation des risques liés à la consommation d'une boisson présentée comme « énergisante » additionnée de substances autres qu'additifs technologiques : taurine, D-glucuronolactone, inositol, vitamines B2, B3, B5, B6 et B12. (2) Suivi prospectif des effets indésirables liés à la consommation de boissons énergisantes, après 5 mois de commercialisation. (3) Directive européenne du 20/04/04. (4) « Cognitive and physiological effects of an «energy drink»: an evaluation of the whole drink and of glucose, caffeine and herbal flavouring fractions. » Scholey AB, Kennedy DO. Psychopharmacology (Berl). 2004 Nov;176(3-4):320-30. (5) « The effects of coffee intake on coronary heart disease: Ongoing controversy ». Amasyali B et coll. Int J Cardiol. 2009 Jan 23. (6) « Risk assessment for the amino acids taurine, L-glutamine and L-arginine. » Shao A, Hathcock JN., Regul Toxicol Pharmacol. 2008 Apr;50(3):376-99. (7) « Caffeinated cocktails: energy drink consumption, high-risk drinking, and alcohol-related consequences among college students. » O'Brien MC, McCoy TP et coll. Acad Emerg Med. 2008 May;15(5):453-60.

