



# Boissons énergisantes : Des produits sous surveillance

Prisée des jeunes adolescents et des adultes, la consommation de boissons énergisantes est loin d'être anodine, surtout lorsqu'elle est régulière. Que contiennent réellement ces boissons ? Quels sont les risques pour la santé, en cas d'excès ? Zoom sur des produits sous surveillance.

### Qu'est-ce qu'une boisson énergisante ?

Les boissons énergisantes ou « *energy drinks* » sont des termes de marketing qui n'ont pas de définition au plan réglementaire mais elles présentent des similitudes permettant de les identifier, telles que :

- ▶ **des effets revendiqués** : elles prétendent procurer un regain d'énergie en agissant sur le système nerveux ;
- ▶ **une composition quasi similaire** : elles contiennent de la caféine en grande quantité, associée à d'autres substances, comme la taurine, le glucuronolactone ou des extraits de plantes ;
- ▶ **une cible jeune et dynamique.**

**Attention à ne pas confondre boissons « énergisantes » et boissons « énergétiques ».** Ces dernières, destinées aux sportifs, contiennent des nutriments essentiels pour une activité physique intense (sucres, éléments minéraux), au contraire

des boissons énergisantes qui, elles, peuvent s'avérer dangereuses pour certains sportifs.

#### Bon à savoir

Une canette de 25 cl de boisson énergisante contient environ 80 mg de caféine, soit l'équivalent d'une tasse de café. La taurine et le glucuronolactone se trouvent naturellement dans certains aliments. Cependant, elles sont utilisées à des niveaux nettement supérieurs dans les boissons énergisantes.

### Ces boissons sont-elles sûres ?

Au-delà de 400 mg par jour, la **caféine** peut provoquer des effets indésirables (tachycardie, palpitations, tremblements, anxiété, insomnie, etc.). Elle peut aussi engendrer des phénomènes de

dépendance. Elle est fortement déconseillée aux femmes enceintes ou allaitantes et aux enfants.

S'agissant de la **taurine** et de la **glucuronolactone**, il n'a pas été démontré l'existence d'un danger avéré aux doses proposées.

Pour l'Autorité européenne de sécurité des aliments (AESA), l'exposition à ces ingrédients, via la prise régulière de boissons énergisantes, ne suscite pas d'inquiétude en termes de sécurité, pour une consommation moyenne allant de 125 ml (0,5 cannette) à 350 ml (1,4 cannette) par personne par jour. Toutefois, les effets de ces molécules sur l'organisme ne sont pas totalement connus.

### Un dispositif de surveillance spécifique

Au lendemain de l'autorisation accordée à ces boissons, la France s'est dotée d'un dispositif de surveillance spécifique. En février 2013, l'Institut de veille sanitaire (aujourd'hui Santé publique France) a rendu un rapport relatif aux signalements d'effets indésirables recensés au cours des années 2009 à 2012, par les centres anti-poisons et de toxicovigilance.

Ce rapport met en évidence une augmentation du nombre de cas parallèle à l'augmentation de la consommation de ces boissons. Les cas de mésusage de ces boissons constituent l'essentiel des notifications, qu'il s'agisse de surconsommations ou, plus rarement, d'intoxications accidentelles d'enfants.

Ce rapport conclut qu'il existe des preuves suffisantes d'un risque d'intoxication bénigne par la caféine associé à la surconsommation de boissons énergisantes. Certains modes de consommation courants (lors d'activités sportives, en mélange avec de l'alcool, etc.) sont ainsi pointés du doigt car ils pourraient être associés à des risques cardio-

vasculaires lors d'exercices physiques intenses et à une perception amoindrie des effets de l'alcool, ce qui pourrait amener à consommer plus d'alcool ou à prendre des risques non mesurés.

#### A noter

Les boissons énergisantes sont soumises à une déclaration obligatoire à la DGCCRF qui en contrôle la conformité. La quantité de caféine intégrée par les industriels dans ces boissons se situe actuellement autour de 210 mg/L. Un avis scientifique de l'AESA paru en 2015 recommande à la population adulte en bonne santé, de limiter ses apports quotidiens en caféine, en provenance de toutes sources alimentaires, à 400 mg, dose au-delà de laquelle un risque pour la santé existe. En outre, le règlement (UE) n°1169/2011 relatif à l'information des consommateurs impose depuis décembre 2014 de faire figurer dans l'étiquetage des boissons contenant plus de 150 mg/L de caféine (à l'exception du thé ou du café), la mention « teneur élevée en caféine, déconseillé aux enfants et aux femmes enceintes ou allaitantes ».

#### Textes de référence

[Règlement \(UE\) n°1169/2011 relatif à l'information des consommateurs impose depuis décembre 2014 de faire figurer dans l'étiquetage des boissons la teneur en caféine](#)

#### Liens utiles

[Autorité européenne de sécurité des aliments \(AESA\)](#)

[Santé publique France](#)

*Les éléments ci-dessus sont donnés à titre d'information. Ils ne sont pas forcément exhaustifs et ne sauraient se substituer aux textes officiels.*

*Pour tout renseignement complémentaire, reportez-vous aux textes applicables et/ou rapprochez-vous d'une [direction départementale de la protection des populations \(DDPP\)](#) ou [direction départementale de la cohésion sociale et de la protection des populations \(DDCSPP\)](#).*

**Crédit photo : ©Pixabay**