



Communiqué de presse – 8 juin 2012

Boissons énergisantes : l'AFDN recommande la prudence

Suite aux deux nouveaux décès par crise cardiaque en lien avec des boissons énergisantes qui viennent d'être signalés aux autorités sanitaires, l'Association Française des Diététiciens Nutritionnistes s'inquiète des effets indésirables de ce type de produit et recommande la prudence quant à leur consommation, dans l'attente de recommandations officielles.

"Boissons énergisantes" : sous surveillance !

Principalement consommées par les moins de 35 ans, les boissons énergisantes, bourrées de substances excitantes, sont présentées comme des stimulants de l'effort physique ou intellectuel. Or, ces boissons supposées "mobiliser l'énergie" sont en réalité des excitants du système nerveux. Pour ce faire, elles contiennent le plus souvent des ingrédients "stimulants" comme la taurine, la caféine, le ginseng et certaines vitamines à haute dose.

Depuis leur mise sur le marché français en 2008, une surveillance de ces boissons a été mise en place et a permis de recenser, parmi 24 cas rapportés, treize cas pour lesquels un lien de causalité s'avérait possible ou probable. Des cas d'effets indésirables, qui pour la plupart, ont été identifiés lors de la consommation de ces boissons en association avec de l'alcool.

Les effets rapportés sont d'ordre cardiaque (trouble du rythme : tachycardie), neurologique (crises d'épilepsie, tremblements, vertiges...) et psychiatrique (angoisses, agitation, confusion).

L'AFDN est donc particulièrement préoccupée par la toxicité potentielle de ce type de boissons, et leur usage excessif et inadapté, notamment chez les jeunes.

Les jeunes, particulièrement ciblés

Ces boissons se sont positionnées sur un marché spécifique, en ciblant les jeunes et les sportifs. Vantant leurs soit disant vertus « énergétiques », elles attirent les adolescents et jeunes adultes, souhaitant accroître leurs performances. Certains adolescents consomment ces boissons énergisantes associées à des boissons alcoolisées (Premix). Un cocktail détonnant qui potentialise les effets de l'alcool. Pour les sportifs, un risque de déshydratation liée à l'aspect diurétique de la caféine est mis en avant.

Un flou scientifique sur le sujet

Pourtant, rappelons qu'aucune étude ne permet d'attribuer aux boissons énergisantes un effet positif sur l'amélioration des performances physiques ou psychiques, ni une amélioration des défenses anti-oxydantes. Parfois confondues à tort avec les boissons diététiques de l'effort, ces boissons énergisantes ne présentent donc pas, en l'état actuel des connaissances, d'intérêt nutritionnel démontré.

Pour l'AFDN, il est nécessaire de renforcer l'information autour de la consommation des boissons énergisantes que ce soit chez le sportif ou en population générale, notamment chez les jeunes, afin de répondre au principe de précaution et de protection de la santé. En l'absence de recommandations officielles, et au regard des cas identifiés dans le cadre de la « nutrigilance » dont est chargé l'ANSES, l'AFDN recommande donc la prudence, et d'éviter, autant que possible, la consommation de ces boissons.

Contact Presse :

LJ COM

Alexandra Deleuze Tél. : 01 45 03 56 58 – 06 60 36 06 69 Email : a.deleuze@ljcom.net