



## CONSOMMATION SANS RISQUE DE BOISSONS ÉNERGISANTES

### Enjeu

La consommation excessive de « boissons énergisantes » ou le mélange de ces boissons et d'alcool peut avoir de graves conséquences pour la santé.

### Contexte

De nombreuses « boissons énergisantes » sont offertes sur le marché canadien. Ces produits côtoient habituellement les boissons gazeuses, les jus et les boissons pour sportifs dans les dépanneurs, les stations-service et les bars. On retrouve notamment les marques suivantes :

- Red Bull Energy Drink
- Impulse Energy Drink
- Dark Dog
- Shark Energy Drink
- Hype Energy Drink
- SoBe Adrenaline Rush
- EAS Piranha Energy Drink
- AMO Energy Drink
- Red Rain
- Red Dragon Energy Drink
- Diablo Energy Drink
- YJ Stinger

D'autres marques peuvent également être offertes.

Les boissons énergisantes procurent une stimulation mentale et physique pour une courte période. Elles renferment généralement de la caféine, de la taurine

(un acide aminé, élément constitutif des protéines) et du glucuronolactone (un glucide).

Les boissons énergisantes ne devraient pas être confondues avec les boissons pour sportifs, comme Gatorade ou Powerade, qui favorisent la réhydratation. Ces boissons contiennent également des glucides, que le corps utilise pour faire le plein d'énergie et d'électrolytes. Les électrolytes permettent de maintenir l'équilibre entre le sodium et le potassium dans l'organisme.

Les problèmes découlent de la surconsommation de boissons énergisantes et du mélange avec l'alcool. Ces boissons sont devenues populaires dans les boîtes de nuit, les bars et les clubs. Les gens en consomment pour conserver leur énergie lors de périodes d'activité physique intenses ou pour étancher leur soif après un exercice. Toutefois, plutôt que de réhydrater le corps, elles peuvent avoir l'effet inverse.

Compte tenu de leurs effets, certaines boissons énergisantes doivent parfois être réglementées en tant que produits de santé naturels en vertu du Règlement sur les produits de santé naturels (PSN), selon les ingrédients qu'elles contiennent (caféine et vitamines par exemple) et les allégations qui y sont associées. Aux termes du Règlement, chaque produit de santé naturel doit faire l'objet d'une évaluation à des fins de qualité et d'innocuité. Les conditions d'utilisation recommandées de même que les précautions à prendre doivent en outre figurer sur ces produits.



Actuellement, seule la boisson énergisante Red Bull peut être vendue comme produit de santé naturel et comporte un numéro de produit naturel (NPN). L'innocuité d'autres boissons énergisantes (y compris celles susmentionnées) n'a pas encore été évaluée en vertu du Règlement sur les produits de santé naturels.

Santé Canada a reçu quatre déclarations d'effets indésirables associés à des boissons énergisantes semblables à celle de marque Red Bull.

## Risques pour la santé des boissons énergisantes

Dans les quatre cas, les symptômes suivants ont été observés :

- déséquilibre électrolytique;
- nausée et vomissements;
- irrégularité du rythme cardiaque.

Ces quatre incidents étaient reliés à une consommation inappropriée de boissons énergétiques (mélange de ces boissons et d'alcool ou consommation excessive).

Étant donné la nature des effets indésirables déclarés, il est impossible de déterminer si ces symptômes sont dus au mélange de boissons énergisantes et d'alcool ou à la simple consommation d'alcool.

## Réduire les risques

Voici certains points à prendre en considération si vous consommez des boissons énergisantes :

- La boisson énergisante Red Bull est considérée comme un produit de santé au Canada et devrait être consommée conformément aux directives apposées sur l'étiquette.
- Cette boisson ne devrait jamais faire l'objet d'une consommation excessive. La limite recommandée sur l'étiquette est de 500 ml ou de deux canettes par jour.
- Le mélange de cette boisson et d'alcool est déconseillé.
- Lors d'une activité ou d'un exercice physique intense, buvez suffisamment d'eau pour favoriser la réhydratation de votre système.
- Santé Canada n'a pas encore évalué le profil d'innocuité d'autres boissons semblables. Il est imprudent de boire une quantité excessive de boissons énergisantes ou de les mélanger avec de l'alcool.
- Pour signaler un effet indésirable à une boisson énergisante, consultez la section Pour en savoir plus...

## Rôle de Santé Canada

Compte tenu des effets indésirables signalés et de l'attention accordée par les médias à l'innocuité de la boisson énergisante Red Bull et d'autres produits semblables, Santé Canada surveille leur utilisation et compte prendre les mesures nécessaires pour assurer la santé et la sécurité des Canadiens. Par exemple, d'autres boissons énergisantes pourraient être réglementées en

vertu du Règlement sur les produits de santé naturels.

## Pour en savoir plus...

Pour déclarer un effet indésirable, veuillez communiquer avec le Programme canadien de surveillance des effets indésirables des médicaments (PCSEIM) de Santé Canada :

PCSEIM  
Direction des produits de santé commercialisés  
Immeuble de la protection de la santé,  
pré Tunney, I.A. 0701C  
Ottawa (Ontario), K1A 0K9  
Courriel : [cadmp@hc-sc.gc.ca](mailto:cadmp@hc-sc.gc.ca)  
Téléphone : 866 234-2345  
Télécopieur : 866 678-6789

Votre appel sera transféré au centre régional approprié.

Ou consultez notre site Web :  
[http://www.hc-sc.gc.ca/hpfb-dgpsa/tpd-dpt/index\\_adverse\\_f.html](http://www.hc-sc.gc.ca/hpfb-dgpsa/tpd-dpt/index_adverse_f.html)

Pour d'autres articles de Votre santé et vous, visitez le site :  
<http://www.healthcanada.gc.ca/vsv>  
Vous pouvez également composer le (613) 957-2991.