

# Les boissons énergisantes



En 1987, RED BULL® venait de lancer bien plus qu'une nouvelle marque de commerce, c'était un tout nouveau type de produit qui venait d'être créé: la boisson énergisante. À grand coup de commandites, les boissons énergisantes ont vite fait de changer les habitudes de consommation. De plus en plus, la canne de RED BULL® a commencé à remplacer le café dans les milieux de travail. Plusieurs jeunes les préfèrent au classique expresso du matin.

Les boissons énergisantes sont généralement composées de caféine, de taurine, de vitamines, de guaranas, d'herbes et de beaucoup de sucre. Elles contiennent entre 80 et 240 mg de caféine par canette de 250 ml. Il est important de savoir qu'un adulte en bonne santé ne devrait pas prendre plus de 400 mg de caféine par jour.

Le guarana est une plante sud-américaine dont la teneur en caféine est de 2 à 3 fois plus élevée que le café. Cette plante est d'ailleurs reconnue comme ayant la plus grande teneur en caféine. Comme le guarana n'est pas réglementé au Canada, sa quantité n'est pas comptabilisée sur la bouteille, alors attention!



La taurine, pour sa part, est un acide aminé naturellement présent dans le corps. Elle intervient dans le processus de digestion et au niveau du cœur et des muscles, éliminant certaines substances indésirables produites durant l'effort. Aucune étude ne confirme les effets bénéfiques ou néfastes de la taurine.

Les herbes contenues dans les boissons énergisantes sont aussi nombreuses que variées. Les plus répandues sont le ginkgo biloba et le ginseng. Si la plupart de ces herbes ont des effets positifs sur l'organisme, l'effet de ces herbes mélangées à d'autres ingrédients reste toutefois inconnu.

Pour ce qui est du sucre eh bien, tiens-toi le pour dit : y en a trop! Une boisson énergisante en contient en général 27 gr (saccharose, glucose...) par canette de 250 ml. Le sucre est rapidement assimilé par le corps, donnant un boost d'énergie. Plus tard, le corps transforme ce même sucre en graisse. Si tu décides de quand même en boire, rappelle-toi que Santé Canada te conseille de ne pas dépasser 500 ml par jour. N'oublie pas que certaines cannettes contiennent 473 ml et plus de boisson!

### Voici quelques-uns des effets néfastes d'une surconsommation.

- PERTE DE SOMMEIL
- ANXIÉTÉ
- PALPITATIONS CARDIAQUES
- PERTE D'APPÉTIT
- DÉSHYDRATATION
- RISQUE DE DÉPENDANCE
- MAUX DE TÊTE

Mélanger de la boisson énergisante à de l'alcool doit être fait avec modération. L'effet de la caféine a tendance à masquer l'effet de l'alcool. De plus, les risques de déshydratation sont augmentés (alors entre deux RED BULL® Vodka, prends donc un verre d'eau).\*

En passant, ne te laisse pas bernier quand tu vois ton athlète préféré ouvrir une cannette de RED BULL®, dis-toi qu'il est très bien payé pour le faire. Il ne faut pas non plus confondre boisson énergisante et boisson énergétique (de type Gatorade®). En effet, les boissons énergétiques sont constituées de glucides, de sels minéraux et de vitamines et servent à hydrater les sportifs (et surtout, elles ne contiennent pas de caféine!). ■

Érik  
Infoman à Montréal PHOTO MONTAGE © Érik

\*Si tu veux plus d'infos, consulte notre brochure **LE BLENDER, GUIDE SUR LES MÉLANGES DE DROGUES... ET LES RISQUES QUI EN DÉCOULENT**, p.22

Sources :  
- energydrink.ca / Redbull.com / Santé Canada / AITO

**PLEIN MILIEU**

**SITE  
FIXE**

**DU LUNDI  
AU  
VENDREDI**

**DE 17H À 19H**

**4677, RUE ST-DENIS**

☺ (METRO MONT-ROYAL)  
(514) 524-3661 # 26

**LE SITE EST FERMÉ ?  
BESOIN DE MATÉRIEL ...  
LES TRAVAILLEURS DE RUE SONT LÀ !**

**1-877-914-4664 (LUNDI AU JEUDI)**

**1-877-659-5480 (MARDI AU VENDREDI)**

**1-877-659-5432 (DIMANCHE AU MERCREDI)**

**1-877-659-5405 (MARDI AU VENDREDI)**

**1-877-659-5430 (MERCREDI AU SAMEDI)**

**LES MESSAGERS  
DE RUE :**

(DISTRIBUTION DE MATÉRIEL)

**1-888-524-3661**

DISTRIBUTION DE MATÉRIEL D'INJECTION ET D'INHALATION (SERINGUES, KIT CRACK)  
DISTRIBUTION DE CONDOMS, ÉCOUTE, SOUTIEN, INFORMATION, RÉFÉRENCE, ACCOMPAGNEMENT