NUTRITION

BOISSONS ÉNERGISANTES :

UN COCKTAIL **EXPLOSIF?**

Très prisées, les boissons énergisantes sont dans le collimateur de l'Agence nationale de sécurité sanitaire des aliments (Anses). Non sans raisons. Le point sur certaines idées reçues les concernant.

Toutes les boissons énergisantes ont la même composition.

> Faux. Presque toutes ces boissons contiennent de la caféine ou du quarana, l'un de ses équivalents, avec des teneurs variables de 80 mg à

130 mg selon les marques. « Ce qui équivaut à deux cafés expresso, note Frédéric Maton, médecin nutritionniste du sport à l'Institut de recherche du bien-être, de la médecine et du sport santé en Nord-Pas-de-Calais (IRBMS). La plupart comporte aussi de la taurine. Mais certaines marques ajoutent d'autres ingrédients, comme le glucuronolactone, une substance issue des glucides, des vitamines B, du ginseng... Le but : créer une nouvelle gamme de boissons se démarquant des autres.»

Elles dopent les performances

Faux. Censées posséder des propriétés stimulantes, voire « donner des ailes » selon leur slogan publicitaire, les boissons énergisantes misent avant tout sur les effets excitants de leur principale substance, la caféine. Or, « si elles permettent de retarder le seuil de l'endormissement, l'excitation qu'elles procurent entraîne un énervement et une angoisse de nature à faire paniquer un étudiant en pleine révision ou lors d'un examen », alerte Corinne Peirano, diététicienne-nutritionniste. Quant aux sportifs de haut niveau en buvant à des fins de recherche de performances et de

En savoir plus nutritiondusport.fr boissons-energisantes.fr

combativité (16 % d'entre eux selon une étude de l'IRBMS), ils le font à tort : « En excitant artificiellement le cœur, ces boissons exposent à des troubles du rythme cardiaque et des malaises », avertit Frédéric Maton. De plus, leur apport excessif en sucres peut entraîner un risque d'hypoglycémie lorsqu'elles sont consommées avant l'effort.

Leur consommation n'est pas dénuée de risques

Vrai. «Au niveau médical, les effets de la caféine – tachycardie, palpitations – commencent à être perçus à partir de 100 à 200 mg selon les individus, explique Frédéric Maton. Le seuil de toxicité pouvant entraîner des troubles cardiovasculaires graves se situe, quant à lui, à 400 mg.» Un dosage vite atteint, 25 % des amateurs de ces boissons consommant plus de deux canettes sur une même journée. Et, si la taurine et le glucuronolactone sont des composants naturels de l'organisme, « leur association et les quantités ingérées peuvent engendrer une hyperexcitabilité nerveuse, ainsi que divers maux tels des céphalées, des vertiges, des tremblements, des troubles digestifs...», énumère Corinne Peirano.

Il faut éviter d'en consommer dans certaines situations

Vrai. « Il existe trois situations où en boire présentent des risques, précise Frédéric Maton. Lors d'une activité sportive, que ce soit avant, pendant ou après l'effort, car elles perturbent l'adaptation du cœur et accélèrent la déshydratation. En association avec l'alcool, car elles génèrent des troubles neuro-comportementaux (agressivité, angoisses, crises de panique). Et lors des sorties en boîtes de nuit, où se cumulent tous les facteurs de risques : consommation associée d'alcool, chaleur et exercice physique.»

Katia Vilarasau

NE PAS CONFONDRE ÉNERGISANTES ET ÉNERGÉTIQUES

Selon l'étude de l'IRBMS, 52 % des personnes interrogées ne font pas la différence entre boissons énergétiques et boissons énergisantes. Conçues pour répondre aux besoins nutritionnels liés à l'activité physique, les énergétiques apportent des éléments indispensables à l'organisme lors d'un effort prolongé : eau, sels minéraux et sucres en quantité limitée. Enfin, contrairement aux boissons énergisantes, leur pH n'est pas acide pour ne pas favoriser les blessures musculaires et elles sont encadrées par la réglementation s'appliquant aux compléments alimentaires.