

LA MISSION SANTE DE SAINT-NAZAIRE

vous informe...

... sur les boissons énergisantes

Qu'est-ce qu'une boisson énergisante ?

Les boissons énergisantes ou « energy drinks » appartiennent à la catégorie des boissons rafraichissantes et ne sont pas définies réglementairement.

Ne pas les confondre avec les boissons dites énergétiques, destinées aux sportifs qui contiennent des nutriments essentiels pour une activité physique intense (sucres, éléments minéraux).

Ont-elles un impact sur la santé ?

Ces boissons prétendent procurer un regain d'énergie en agissant sur le système nerveux. Or elles ont **des conséquences sur la santé**.

Elles contiennent de la caféine en grande quantité, associée à d'autres substances telles que la taurine, le glucuronolactone ou des extraits de plantes.

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

Ces substances sont dangereuses pour les femmes enceintes ou allaitantes, les enfants et adolescents, et certains sportifs.

Elles peuvent avoir des effets également sur les personnes sensibles à la caféine ou présentant certaines pathologies (troubles cardio-vasculaires, psychiatriques et neurologiques, insuffisance rénale, maladies hépatiques sévères...).

Quelques conseils

- Eviter la consommation avec l'alcool ou pendant l'effort car elle favorise des situations à risque dues à une surestimation par la personne de ses aptitudes
- D'une façon générale, modérer la consommation de boissons caféinées.

Pour en savoir plus :

<https://www.anses.fr/fr/content/boissons-%C3%A9nergisantes>