Les boissons énergisantes

Ce qu'il faut savoir

Les fiches préventives – 2018

Commission nationale médicale

Présentation

Triathlètes, éducateurs, entraîneurs, parents de triathlètes, professionnels de santé…

Cette fiche préventive est faite pour vous. Elle a été conçue par la commission nationale médicale de la Fédération Française de Triathlon.

Elle a été faite pour vous accompagner dans votre pratique quotidienne.

Elle a été faite pour **répondre aux questions** que vous êtes en mesure de vous poser sur les *boissons énergisantes*. Le sommaire vous guidera directement à l'essentiel.

Elle doit vous permettre **d'acquérir les compétences** suivantes :

Je suis capable de connaître la différence entre boissons énergisantes et boissons énergétiques.

Je suis capable de connaître les risques potentiels encourus par leur consommation.

Je suis capable de connaître les arguments afin d'éviter leur consommation lors d'une pratique sportive.

Je suis capable de prendre une boisson adaptée à la pratique sportive.

Je suis capable de connaître les structures ressources qui me permettront d'en savoir plus.

Sommaire

Présentation 2
Sommaire 3
Définition 4
Une définition pour savoir de quoi on parle 4
Ne pas confondre boissons énergisantes et énergétiques 4
Composition des boissons énergisantes 4
Vigilance 5
Des faits à la réalité 5
Respect des bonnes pratiques 6
Avoir une démarche cohérente 6
Avoir une démarche critique 6
Avoir une démarche responsable 6
Boisson adaptée à la pratique sportive 7
Objectifs 7
Réglementation 7
Recommandations 7

Définition

Une définition pour savoir de quoi on parle

Les boissons dites énergisantes ne sont couvertes par aucune réglementation. La mise en vente avait été interdite en France en 1996 lors de l'arrivée de ces produits sur le marché international. Leur commercialisation n'a été autorisée qu'à partir de 2008 au regard du principe de libre circulation des marchandises légalement fabriquées ou commercialisées sur le marché européen.

> « C*es* produits ne sont couverts que par le dispositif de nutrivigilance* au titre d'aliments faisant l'objet d'adjonction de substances à but nutritionnel ou physiologique (« aliments enrichis »).

Règlement (CE) N°1925/2006 du parlement européen et du conseil du 20 décembre 2006

*Le dispositif national de nutrivigilance a pour objectif d'améliorer la sécurité du consommateur en identifiant rapidement d'éventuels effets indésirables liés à la consommation de compléments alimentaires ; d'aliments ou de boissons enrichis (vitamines, minéraux, acides aminés, extraits de plantes…) ; de produits destinés à l'alimentation de populations particulières (nourrissons, sportifs, patients souffrant d'intolérance alimentaire…).

Ne pas confondre boissons énergisantes et énergétiques

Si les termes sont proches et peuvent entraîner une certaine confusion, il s'agit de **produits très différents**.

Les produits de l'effort sont considérés comme des denrées alimentaires. S'ils ne sont plus soumis depuis le 20 juillet 2016 à une réglementation spécifique, ils restent cependant adaptés à une dépense musculaire intense **(boisson, barre, gel… d'effort)**. On retrouve entre autre les **produits contenant des glucides et riches en énergie**, les **aliments enrichis en protéines**.

Composition des boissons énergisantes

Ces boissons contiennent un mélange de différents composés excitants comme la caféine, la taurine, des dérivés sucrés et des vitamines du groupe B.
Les teneurs en ces différents ingrédients varient d'une marque à l'autre.

Vigilance

Des faits à la réalité

Des faits confortés par la littérature scientifique

Ces produits présentent plusieurs effets indésirables dont certains sont gênants pour la pratique sportive et la récupération

Évaluation des risques liés à la consommation de boissons dites « énergisantes » Avis de l'Anses - Septembre 2013 - Édition scientifique

Les principaux effets en lien avec la pratique sportive sont :

- ***Des effets de déshydratation*** : par un effet diurétique.
- ***Des effets gastro intestinaux*** : accélération du transit intestinal, risque de diarrhées et douleurs abdominales.
- ***Des effets cardiovasculaires*** : certains troubles de rythme cardiaque avec risque d'arrêt cardiaque chez des personnes prédisposées. Le sport (sécrétion d'adrénaline) favorise l'apparition de ces effets.
- **Des effets sur la thermorégulation :** diminution de l'adaptation à la chaleur.
- **Des effets sur le sommeil :** troubles du sommeil.

Les effets indésirables sont augmentés par le sport

La sécrétion d'adrénaline et le risque de déshydratation favorisent la survenue de ces effets.
Les sportifs sont d'ailleurs considérés comme une **population à risque**.

Les effets indésirables sont essentiellement attribués à la caféine

Si les teneurs en caféine des boissons énergisantes sont inférieures ou égales à d'autres boissons contenant de la caféine (café, thé, coca-cola), ces produits présentent certaines particularités expliquant la survenue plus importante des effets indésirables :

- La caféine contenue dans ces produits semble être plus active.
- Le contenant d'une canette est en moyenne de 250 ml (Café expresso : 50 ml, café long : 100 ml).
- Les modalités de consommation sont souvent différentes (plusieurs canettes).

Respect des bonnes pratiques

Avoir une démarche cohérente

La prise d'une boisson énergisante n'est pas interdite chez le sportif puisqu'aucun des ingrédients n'est présent actuellement sur la liste des substances et méthodes interdites (dopage). Cependant, sa consommation est fortement déconseillée lors de la pratique sportive : risque d'effets indésirables, ajout de caféine à une boisson sucrée n'améliore pas les performances. De même, la consommation en dehors des terrains de sport (soirée festive…) doit être modérée ou évitée : effets indésirables, augmentation de ces effets si prise avec de l'alcool.

Eviter de consommer ces produits avant, pendant ou après l'effort

Avoir une démarche critique

Les **allégations** « *spécialement conçu pour les périodes d'effort intense* » et «*permet une récupération plus rapide et améliore les performances* » sont souvent présentes sur ces produits. Elles sont erronées.

Avoir un regard critique vis-à-vis des messages publicitaires

Avoir une démarche responsable

La pratique sportive peut nécessiter la prise de boissons énergétiques pour reconstituer les réserves en sucres et apporter de l'eau.

Les boissons énergisantes présentent une **composition nutritionnelle qui n'est pas adaptée à l'effort** :

- Concentration en sucres trop élevée.
- Boisson trop acide.
- Effets diurétiques (fait uriner).
- Présence de caféine.

Boisson énergisante : « déconseillé aux sportifs »

Boisson adaptée à la pratique sportive

Objectifs

Une boisson d'effort a pour objectif de **compenser** en priorité les pertes en eau et sodium (hydroélectrolytiques) pour éviter la déshydratation, et **apporter** de l'énergie glucidique pour certaines conditions de pratique sportive.

Réglementation

Une boisson d'effort fait partie du groupe des **denrées alimentaires** et est adaptée à une dépense musculaire intense.

Recommandations

Il est conseillé au sportif d'orienter son choix vers les **produits sécurisés**, respectant la **norme AFNOR NF V 94-001**. Elle est identifiée sur l'étiquetage par les appellations *«conforme à la norme AFNOR NF V 94-001»* ou *«produit conforme à la réglementation antidopage à la date de fabrication du lot».*

Cette norme étant déclarative, le sportif doit être conscient que la normalisation AFNOR atteste l'absence de substance interdite, mais ne garantit en aucune façon ni la qualité nutritionnelle, ni les allégations avancées par les fabricants.

De fait, la **certification** par un organisme indépendant (lui-même normalisé en tant qu'organisme certificateur) du respect de cette norme, renforce la garantie d'absence de substance interdite assurée par la norme AFNOR. C'est le cas de la société Sport protect.

La Société Française de Nutrition du Sport a édité un document « Position de la SFNS sur la sécurisation vis-à-vis du dopage des boissons d'effort et de récupération chez les sportifs » http://www.nutritiondusport.fr/sante/quelles-boissons-effort-et-de-recuperation-sont-securisees-vis-a-vis-du-dopage/. Des boissons présentant la norme AFNOR sont présentées.