

DIPLOME UNIVERSITAIRE D'ADDICTOLOGIE

OCEAN INDIEN - 2012

LES BOISSONS ENERGISANTES

Apports théoriques

Et

« Enquête Exploratoire »

Chez les adolescents

Nadine FORNET

Infirmière Coordinatrice de Prévention

REUNISAF

REMERCIEMENTS

Au Docteur Marie Claude GALLAND pour son aide et son expertise

A Mme Reine Marie PAYET pour son soutien et ses investigations précieuses

Aux différents formateurs du Diplôme Universitaire pour leurs approches constructives

A Marie pour ses recherches, son aide dynamique et sa bonne humeur

A Gladys, Mickaël, Caroline, pour le temps offert à la saisie des questionnaires

A Mme Stéphanie Baronne et toute l'équipe de REUNISAF :

Merci pour leurs encouragements, leur bienveillance et la souplesse organisationnelle accordée pour me permettre de mener à bien cette aventure.

SOMMAIRE

Introduction

Cadre Théorique de référence

- I) **Contexte**
- II) **Définition boissons énergisantes**
- III) **Différence boisson énergétique/boisson énergisante**
- IV) **Les différentes boissons énergisantes vendues à La Réunion et étudiées**

Apports théoriques

- I) **Les composants, leurs effets et les préconisations**

- 1. La caféine
- 2. La taurine
- 3. Le sucre
- 4. Le glucuronolactone
- 5. Les vitamines B
- 6. Le ginseng

- II) **Les motivations à consommer**

- III) **Les populations à risques**

- 1. Les sportifs
- 2. Les femmes enceintes
- 3. Les enfants et adolescents
- 4. L'association avec l'alcool

Cadre de l'enquête exploratoire et analyse des résultats

- I) **Partenariat**
- II) **La population ciblée**
- III) **Le questionnaire**
- IV) **Le protocole expérimental**
- V) **Les résultats et l'analyse des données**

Les pistes de réflexions et propositions d'actions

- I) **Au niveau national**
- II) **Au niveau de La Réunion**
- III) **Au niveau de REUNISAF**

Conclusion

INTRODUCTION

Les risques liés à la consommation des boissons énergisantes sont aujourd'hui au cœur des débats et des médias¹. L'Agence Nationale de Sécurité Sanitaire (L'ANSES), responsable de la sécurité de ces boissons depuis de nombreuses années, appelle les professionnels de santé, dans son communiqué du 12 Juin 2012, « à leur transmettre tout effet indésirable qui serait porté à leurs connaissances concernant la consommation de ces boissons ». En effet, « 2 nouvelles morts suspectes mettent en doute l'innocuité de la sur-consommation de ces boissons énergisantes ».

A La Réunion, depuis quelques mois, les « Red Bull® » et autres « Monster® » sont omniprésents dans les supermarchés, discothèques, boulangeries, « camions- bars »... Les voitures se parent de décalcomanies aux griffes fluorescentes... Les t-shirts et autres produits dérivés envahissent les commerces et les rues.

Infirmière coordinatrice de prévention au sein de l'association REUNISAF², je coordonne tout au long de l'année **des actions de prévention en milieu scolaire sur les risques liés à la consommation d'alcool et d'autres drogues**³. C'est au sein de ces interventions, dès l'école primaire⁴, que les remarques sur les boissons énergisantes apparaissent : A la question « **Avez-vous déjà bu de l'alcool ?** » de nouvelles réponses telles que « **Moi, j'ai déjà bu du Monster®** », « **J'en bois le matin !** », « **Je partage avec mon père** » sont apparues en 2012.

Les enfants semblent, de leur jeune place, associer/confondre « alcool » et « boissons énergisantes ».

Par ailleurs, en 2011, d'après le bilan des sensibilisations en écoles primaires⁵, **46 % des élèves**⁶ rencontrés sur le département de La Réunion déclarent connaître au moins une personne concernée par des problèmes d'alcool.

Tandis que le Ministère des Affaires Sociales et de la Santé **déconseille la consommation de ces boissons chez les enfants, ou en association avec l'alcool**, le Ministère de l'Education en **interdit la vente et la consommation dans les établissements scolaires depuis 2008**⁷.

Ailleurs sur la planète, une étude menée par les chercheurs de la School of Public Health de l'Université du Maryland met en évidence que « les jeunes qui boivent plus de 52 cannettes

¹ Plusieurs articles de presse en Juin 2012 (Exemple : http://www.lemonde.fr/sante/article/2012/06/06/boissons-energisantes-deux-nouveaux-deces-suspects_1713890_1651302.html)

² REUNISAF : Association de prévention du Syndrome d'Alcoolisation fœtale (S.A.F.)

³ Actions de sensibilisation en classes de C.A.P., et en classe de C.M.1

⁴ Action de sensibilisation « Flore et ses fleurs » sur les mésusages de l'alcool / Classes de CM1

⁵ Disponible à REUNISAF, faire une demande sur www.reunisaf.com

⁶ Déclaration orale des élèves : 1681 élèves sur 3611 interrogés ont répondu positivement à cette question.

⁷ B.O N° 31 du 31, 07,2008

de boissons énergisantes par an sont plus susceptibles de contracter une dépendance à l'alcool⁸ ».

Parallèlement, diverses études indiquent que **plus la première expérience en matière d'alcool est précoce, plus le risque d'un comportement plus régulier pendant l'adolescence puis à l'âge adulte est grand**⁹.

A La Réunion, 8 jeunes de 13-15 ans sur 10 ont déjà expérimenté l'alcool¹⁰.

Face aux nombreuses questions soulevées par le phénomène des boissons énergisantes, et devant l'hypothèse que la consommation de ces boissons puisse potentialiser un risque de dépendance à l'alcool, je propose 2 objectifs pour ce mémoire :

- ✓ **Faire un résumé des données scientifiques actuelles en matière de « Boissons Energisantes »** afin de pouvoir transmettre aux jeunes, aux professionnels, à la population en général, une information validée.
- ✓ **Mettre en place un questionnaire en lien avec la consommation des boissons énergisantes chez les adolescents** afin de récolter leurs représentations, leurs modes de consommation et proposer des pistes de réflexion en conséquence.

L'enquête mise en place est exploratoire et ne concerne donc qu'une partie de la population ciblée : Les adolescents scolarisés en établissements scolaires professionnels.

Trois établissements ont été sollicités et 193 questionnaires ont été complétés.

Pas assez étendu pour généraliser les résultats, ce mémoire est une photographie des connaissances scientifiques sur les risques liés aux boissons énergisantes en Septembre 2012 assortie d'un échantillon de représentations locales.

⁸ <http://www.crioc.be/FR/doc/dcdc/all/document-5320.html>

⁹ Voyez notamment le rapport « Les jeunes et l'alcool » du Conseil supérieur d'hygiène, op. Cit. 2006

¹⁰ Tableau de bord sur les addictions à La Réunion – Synthèse des résultats par produit Décembre 2011

Cadre Théorique de référence

I) Contexte

1. Red Bull®

En 1982, Dietrich Mateschitz découvre que des produits appelés « boissons toniques » connaissent une grande popularité dans tout l'Extrême-Orient. Il décide d'exploiter cette idée.

Deux ans plus tard il fonde la marque « Red Bull® »

La commercialisation du « Red Bull Energy Drink® » sur le marché autrichien en 1987 signe l'ouverture d'une épopée mondiale. En effet, dès 1989 Red Bull® s'implante à Singapour, puis dans les années 1990 revient en Europe pour s'étendre en Californie en 1997.

En France, dès 1996, le Conseil Supérieur d'Hygiène Publique **émet un avis défavorable à la commercialisation des boissons énergisantes contenant de la taurine et du Glucuronolactone.**

En 2003, une étude¹¹ réalisée par l'AFSSA sur des rats est loin de rassurer l'autorité sanitaire. La taurine et le glucuronolactone, contenus dans les boissons énergisantes inquiètent. Les rats développent des comportements anormaux.

Tout d'abord commercialisé sans taurine¹², **Red Bull® entre sur le marché français le 1^{er} Avril 2008.** Christine Lagarde, Ministre de l'Economie autorise la version du soda contenant de la taurine en juillet 2008 suite à une directive européenne demandant à La France de prouver que Red Bull® présente des risques pour la santé. Faute d'étude réalisée sur l'homme, la France abdique.

La canette devra toutefois porter la mention « Déconseillé aux enfants et aux femmes enceintes ».

Aujourd'hui, Red Bull® est présent dans 164 pays et compte plus de 8 000 salariés dans le monde. En 25 ans, environ 30 milliards de canettes de Red Bull® ont été consommées, dont plus de 4,6 milliards en 2011¹³ !

2. Et les autres

Depuis Monster®, Cluster®, Play Boy®, Bomba Energy®, ont envahi le marché. Elles sont partout : dans les stations essences, les boutiques, les supermarchés, mais aussi dans les milieux sportifs, les bars, les discothèques...

¹¹ Source : <http://www.afssa.fr/Documents/NUT2002sa0260Er.pdf>

¹² Remplacée par l'Arginine

¹³ Source : www.redbull.fr

Concernant La Réunion, aucun chiffre concernant la vente ou la consommation de telles boissons n'a pu être rapporté. Cependant, à titre d'exemple et pour donner un ordre d'idée au lecteur, en 3 stations-services (Route des Tamarins) et un supermarché (Saint Pierre) 23 canettes de boissons énergisantes différentes réparties en 9 marques et 5 contenances (De 60ml à 1L) ont été achetées !



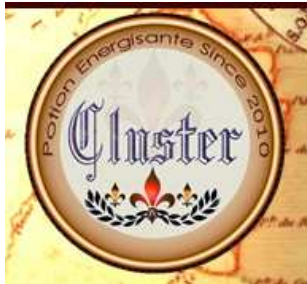
II) Définition des boissons énergisantes

L'ANSES déclare dans son communiqué de presse du 6 Juin 2012 :

« Le terme « **boissons énergisantes** » n'est pas encadré réglementairement. Il regroupe des boissons censées "mobiliser l'énergie" en stimulant le système nerveux et contenant généralement des ingrédients supposés « stimulants » tels que **taurine, caféine, guarana, ginseng, vitamines.** »¹⁴. Ces éléments sont naturellement présents dans l'alimentation, mais sont **en forte concentration dans ces boissons**

Définition Energisant (ante) ¹⁵:

- 1) *Qui stimule, donne de l'énergie* → *Stimulant, tonique. L'action énergisante d'un médicament.*
- 2) *Médicament qui stimule l'activité psychique* → *antidépresseur, psychotonique, psychotrope. Prendre des énergisants.*



La notion « d'énergisante » définit principalement des vertus médicamenteuses.

A gauche, le logo de la boisson énergisante « Cluster Réunion® » et son slogan : « **Potion Energisante Since 2010** » qui rappelle les potions magiques d'antan !

III) Différence boisson énergétique / boisson énergisante

1. Les boissons énergétiques

Définition Énergétique¹⁶

- 1) **Dépense énergétique** : énergie qu'utilise l'organisme pour une action ou une fonction déterminée : Besoins, apports énergétiques
- 2) **Aliments énergétiques** : **Qui fournissent beaucoup d'énergie à l'organisme.**

Les **boissons « énergétiques »** sont des **boissons sucrées**. Elles apportent l'eau, les minéraux et l'énergie nécessaires pour les efforts prolongés ou intenses. **Elles ne contiennent pas de caféine et ne sont pas gazéifiées.**

Les **boissons énergétiques** répondent à la réglementation des compléments alimentaires.

¹⁴ <http://www.anses.fr/Documents/PRES2012CPA10.pdf>

¹⁵ Le Petit Robert de la langue française – Edition 2006

¹⁶ Le Petit Robert de la langue française – Edition 2006

Le concept de complément alimentaire est relativement récent. Il a été défini par la directive 2002/46/CE du Parlement européen, transposée par le décret du 20 mars 2006 : « On entend par compléments alimentaires les denrées alimentaires dont le but est de compléter le régime alimentaire normal et qui constituent une source concentrée de nutriments ou d'autres substances ayant un effet nutritionnel ou physiologique seuls ou combinés... ».

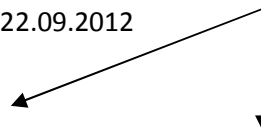
2. Les boissons énergisantes

Il existe de très nombreuses « **boissons énergisantes** » sur le marché mondial. **Elles ne sont pas encadrées réglementairement et ne sont pas adaptées à la pratique physique ou sportive.**

Le marketing des professionnels tend à associer ces boissons à la pratique sportive. Ils multiplient les sponsorings d'athlètes et de compétitions.



Page d'accueil du site www.redbull.fr
22.09.2012



Il y a quatre ans déjà, la société française de nutrition du sport alertait sur le fait que la présence de caféine augmentait le risque de tachycardie et de troubles du rythme cardiaque à l'effort¹⁷.



L'association nationale de consommateurs et usagers (CLCV) a plaidé en juin 2012 pour que les marques de boissons énergisantes cessent leur sponsoring sportif. Une mention réglementaire indiquant clairement que ces boissons ne sont pas adaptées à des efforts intenses et à la pratique sportive devrait être prévue.

¹⁷ Recommandations de la Société Française de Nutrition du Sport sur la consommation de boissons énergisantes chez le sportif Juin 2008

Contenant des proportions de sucre trop importantes, trop concentrées en ingrédients dont les effets indésirables sont non explorés, contenant des substances diurétiques, la consommation de boissons énergisantes peut entraîner une déshydratation, des palpitations cardiaques. Le corps n'envoie plus de messages signalant la fatigue. Le sportif va au-delà de ses limites.

« *Ma raison de vivre c'est savoir jusqu'où je peux aller...* »
Slogan Red Bull



IV) Les différentes boissons énergisantes étudiées

Afin de partir de « bases réelles », un achat de boissons énergisantes a été effectué dans quelques points de vente à La Réunion. Les ingrédients principaux¹⁸ ont été relevés et les risques associés recherchés dans les études françaises, belges, canadiennes et anglo-saxonnes scientifiquement validées.

Photographie des Boissons Étudiées.



Quasiment toutes les marques présentent des canettes aux séries sérigraphiques différentes. Les variations sont essentiellement aromatiques et esthétiques. Le tableau se contentera donc de présenter qu'une canette par marque et non tous les modèles.

Seuls :

- le « **Monster**® » sera dupliqué dans sa version sans sucre (bleue)
- le **Red Bull**® dans son format « **Shooter** » de 60ml
- le « **XL**® » dans sa version 1L !

¹⁸ Ingrédients ayant fait l'objet d'études et de rapports d'expertises (CRIOC, ANSES, InVS)

Pour information et afin de donner au lecteur un élément de comparaison connu, les **teneurs en caféine et sucre des boissons énergisantes** seront comparées aux apports fournis par une canette de Coca cola® 330 ml.

Chaque graphique contiendra 2 mesures :

- **Le taux de mg du composant par canette pour s'informer sur les doses « ingérées » par unité consommée.**
- **Le taux de mg du composant pour 100 ml permettant une comparaison des concentrations des différents formats.**

Apports théoriques

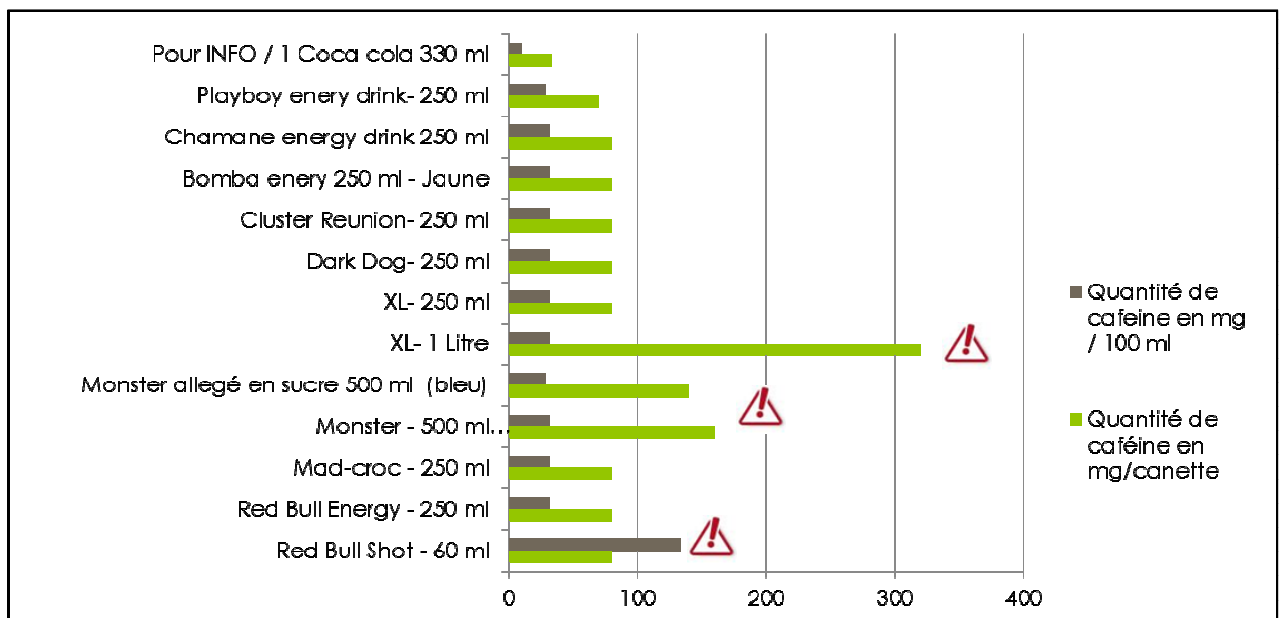
I) Les composants, leurs effets et les préconisations

1. La caféine

La caféine est un alcaloïde naturellement présent dans les graines de **café**, les feuilles de thé, le maté, le cola, le **guarana**.

Elle est isolée par un chimiste allemand en 1819. Elle est aussi synthétisée et incorporée dans des produits pharmaceutiques et dans certaines boissons gazeuses type cola, le chocolat, les friandises et les médicaments.

Tableau récapitulatif des données en caféine récoltées sur les canettes achetées



Equivalent en tasses d'expresso à 80 mg de caféine

Deux remarques :

- Le shooter :

Le « Red Bull® Shot » en 60ml remporte la palme de la boisson énergisante la plus concentrée en caféine! Sa **concentration pour 100 ml atteint 133 mg** alors que tous les autres formats varient entre 28 et 32 mg pour 100 ml.

Le « shot » est une version condensée des boissons. . **L'objectif annoncé est de simplifier le transport des canettes** en réduisant la dose de 25 à 6 centilitres tout en conservant la même quantité de caféine.

Voici le texte issu du site <http://www.redbull.fr> concernant les vertus du « shooter »

Red Bull® Energy Shot se glisse partout. Il est parfait pour :

- **votre sac de sport**
- **le tiroir de votre bureau**
- **votre boîte à gants**
- **votre poche**

Et comme il se consomme à température ambiante, vous pourrez le boire à n'importe quel moment. En une gorgée, Red Bull® Energy Shot vivifie le corps et l'esprit.

« RED BULL® DONNE DES AIIILES »

L'analyse de ces pratiques commerciales interpelle les experts :

« Les jeunes apprécient ces techniques mais ne les maîtrisent pas. Ils n'en perçoivent pas les risques et les abus. Le problème n'est pas la publicité en soi, mais ses excès qui incitent à la surconsommation ou sont contraires à l'éthique. »¹⁹

- **Les versions 500ml et 1L :**

Les versions 500 ml et 1L ont respectivement 2 fois et 4 fois plus de caféine que les versions 250 ml. En somme, ce n'est pas parce que le format est plus grand que la boisson est diluée !

Voici le texte sur une bouteille format 1L :

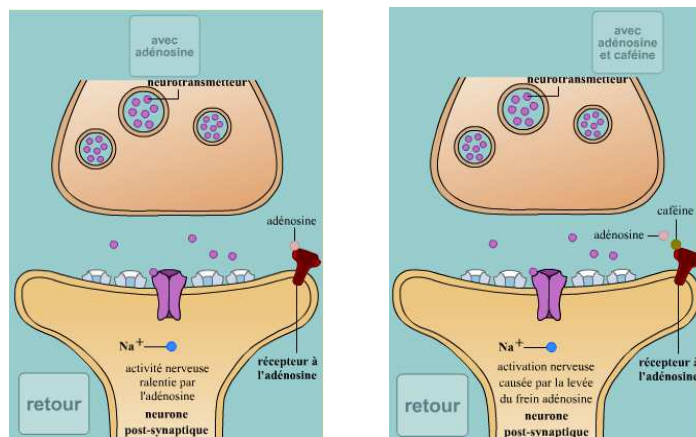
« Boisson énergisante gazéifiée pour adulte recommandée surtout pendant des efforts intenses mentaux et physiques. (...). Une bouteille contient 320 mg de caféine soit l'équivalent de 3 à 4 tasses de café. A consommer avec modération. Après ouverture conserver au frais et consommer dans les 24 heures».

Ici nous retrouvons la confusion avec les boissons énergétiques suivi du paradoxe de modérer sa consommation tout en consommant le tout dans les 24H !!!!

La caféine présente une action bi phasique :

- Stimulante et agréable à faibles doses,
- Dépressive accompagnée d'effets indésirables à hautes doses

¹⁹ Source : <http://www.crioc.be>



L'effet stimulant du café lui vient en grande partie de son action sur nos récepteurs membranaires à l'adénosine

Effets indésirables de la caféine

« La caféine est loin d'être une substance anodine bien que très courante. Il s'agit en effet d'une drogue: un **alcaloïde psychotrope**. Selon les médecins, au-delà de 300 mg, des effets indésirables peuvent commencer à se faire ressentir : palpitations, tremblements, anxiété, insomnie »²⁰

« **Les effets indésirables** liés à une consommation excessive de caféine se manifestent par des effets neuro-comportementaux : **céphalées, insomnie, nervosité, irritabilité, anxiété, tremblements** »²¹

Au niveau cardiovasculaire, elle peut provoquer une tachycardie, des palpitations, une arythmie, de l'hypertension.²²

Potentiel de dépendance de la caféine²³

La caféine induit également une dépendance. Une consommation élevée et régulière de caféine aura pour effet, lorsque sa consommation est arrêtée brutalement, de provoquer un sentiment de fatigue anormale. La dépendance peut donc très vite s'installer.»²⁴

« La consommation régulière de caféine peut entraîner une accoutumance voire une véritable dépendance. L'arrêt brutal de la consommation de caféine entraîne des céphalées, une asthénie, une irritabilité, de l'agressivité voire des idées dépressives »²⁵.

²⁰ Crioc 2010

²¹ GuelfiJD. et all 2000

²² Boissons Energisantes - SFNS Juin 2008

²³ Source : Centres-pharmacodependance.net/Grenoble/

²⁴ CRIOC 2010

²⁵ Paluska SA, 2003

« La caféine augmente la production de dopamine dans les circuits du plaisir, ce qui contribue à entretenir la dépendance. Les symptômes du sevrage apparaissent une ou deux journées après l'arrêt de la consommation chez environ un individu sur deux »²⁶.

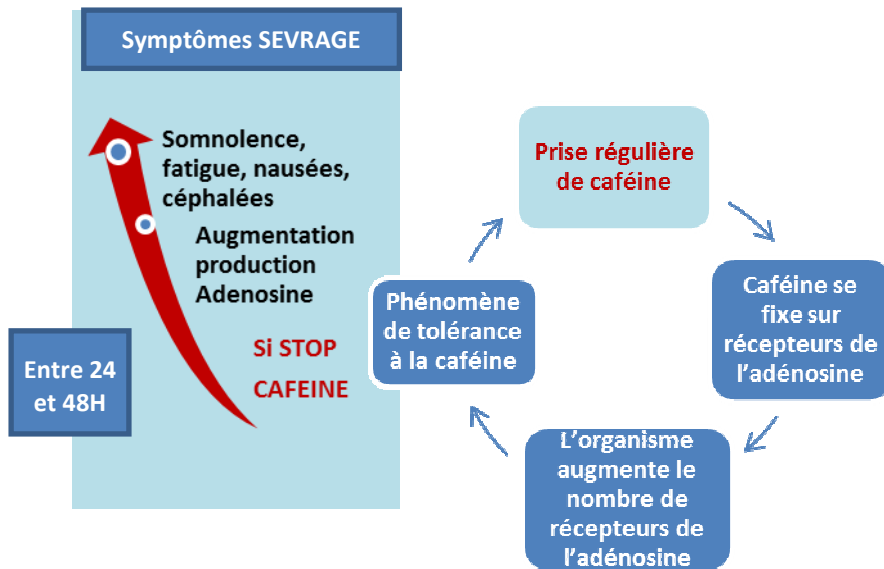


Schéma créé dans le cadre de la formation des intervenants en prévention de REUNISAF pour explication simplifiée de l'action de la caféine sur le cerveau et du risque de dépendance physique

A noter :

L'Intoxication à la Caféine est répertoriée dans le DSM IV²⁷ comme suit :

A - Ingestion récente de caféine (plus de 250 mg, soit plus de 2 ou 3 tasses)

B - 5 ou plus des symptômes suivants apparaissent au décours de la prise :

- Agitation
- Nervosité
- Excitation
- Insomnie
- Flush facial
- Diurèse augmentée
- Troubles gastro-intestinaux
- Tremblements
- Langage et pensées désordonnés
- Tachycardie ou arythmie
- Diminution de la sensation de fatigue
- Agitation psychomotrice

C - Retentissement social ou professionnel.

D - Après exclusion d'une pathologie générale ou psychiatrique.

26 http://lecerveau.mcgill.ca/flash/i/i_03/i_03_m/i_03_m_par/i_03_m_par_cafeine.html

27 Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fourth Edition

Le Conseil Supérieur d'Hygiène de France recommande une consommation quotidienne de caféine inférieure à 300mg chez un adulte (soit l'équivalent de 3 ou 4 expresso à 80 mg de caféine)

“Pour la population générale, il y a un risque évident d'atteinte des doses toxiques de caféine lorsque l'apport par l'alimentation classique est combiné à la prise de boissons énergisantes »²⁸

Chez les enfants de moins de 12 ans, l'apport maximal recommandé quotidien en caféine est estimé à 2,5 mg/kg (Soit 80mg, l'équivalent d'une canette de 250 ml pour 32 kg)

« L'un des dangers potentiels de la consommation de petites quantités de caféine dès le plus jeune âge, c'est l'augmentation de la tolérance qui se caractérise par un état de dépendance et d'addiction »²⁹

Pour conclure, certaines boissons énergisantes mentionnent la présence de « guarana »³⁰ sans mentionner le taux de caféine. Il paraît donc impossible de connaître la quantité exacte de caféine absorbée lors de la consommation de telles boissons.

2. La Taurine

La taurine est un dérivé d'acide aminé soufré naturellement présent chez l'homme particulièrement au niveau des zones électriquement excitables, dans le cerveau, la rétine et le myocarde³¹

On retrouve aujourd'hui la taurine dans de nombreux compléments alimentaires et elle entre dans la composition des boissons énergisantes. La taurine est aussi apportée dans l'alimentation par des produits d'origine animale.



Elle est également en forte concentration dans la bile du taureau, d'où son nom.

« À noter qu'on en trouve également, à faible dose, dans la plupart des laits infantiles recomposés pour nourrisson. Le lait maternel contenant environ 4,2 mg de taurine pour 100 ml alors que le lait de vache n'en contient que 0,240mg/100m »³².

28 A-X. Bigard / Archive de pédiatrie 17 (2010) 1625-1631

29 Bernstein GA et al. Caffeine dependence in teenagers. Drug Alcohol Depend 2002 66 1-6

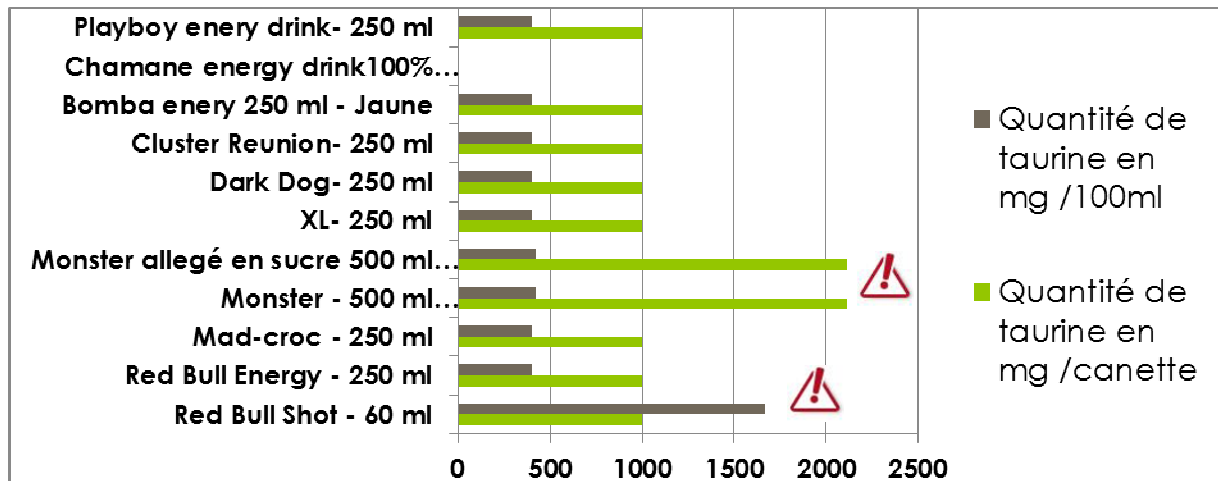
30 Sont concernés « Monster ® », « Chamane », « Playboy ».

31 http://www.chu-montpellier.fr/publication/inter_pub/R277/A5271/LaTaurine.pdf

32 www.chu-montpellier.fr/publication/inter_pub/R277/A5271/LaTaurine.pdf

Les données concernant les apports de taurine dans le cadre d'une alimentation normale évoquent un apport dépassant rarement les 200mg/jour, et l'AFSSA affirme d'ailleurs que **2000mg apportés par 2 cannettes de Redbull représentent plus de 10 fois les doses journalières courantes**³³

Tableau récapitulatif des données en taurine récoltées sur les cannettes achetées



Notons tout d'abord, comme pour la caféine, que le format 500ml du Monster[®] étant autant concentré que les formats en 250 ml, il présente des quantités doublées.

Le « Shot » quant à lui est 4 fois plus concentré que les autres afin d'atteindre une quantité identique aux versions 250 ml.

L'avis de la CEDAP du 12/05/1993 rapporte que des apports importants de taurine chez l'adulte en bonne santé sont rapidement éliminés dans les urines, sans bénéfice pour la santé ni sur les performances, après avoir cependant séjourné dans l'organisme.

La SFNS déclare « **Le seuil maximal d'absorption, comme le degré de toxicité n'ont jamais été clairement identifiés.** Il n'est donc pas possible de déterminer le taux d'absorption, ni la toxicité réelle en cas d'ingestion d'une dose importante de 1g. »³⁴

« La taurine est impliquée dans l'assimilation des lipides, et possède des propriétés anti-oxydantes. Elle serait impliquée dans la transmission de l'influx nerveux entre les neurones, d'où sa neurotoxicité potentielle par hyper excitabilité neurologique, se traduisant par des troubles du comportement. »³⁵

33 <http://www.afssa.fr/Documents/NUT2006sa0236.pdf>

34 Boissons Energisantes - SFNS Juin 2008

35 IRBMS - <http://www.irbms.com/boissons-energisantes/composition-canette/de-la-taurine-420mg-1g=222.html>

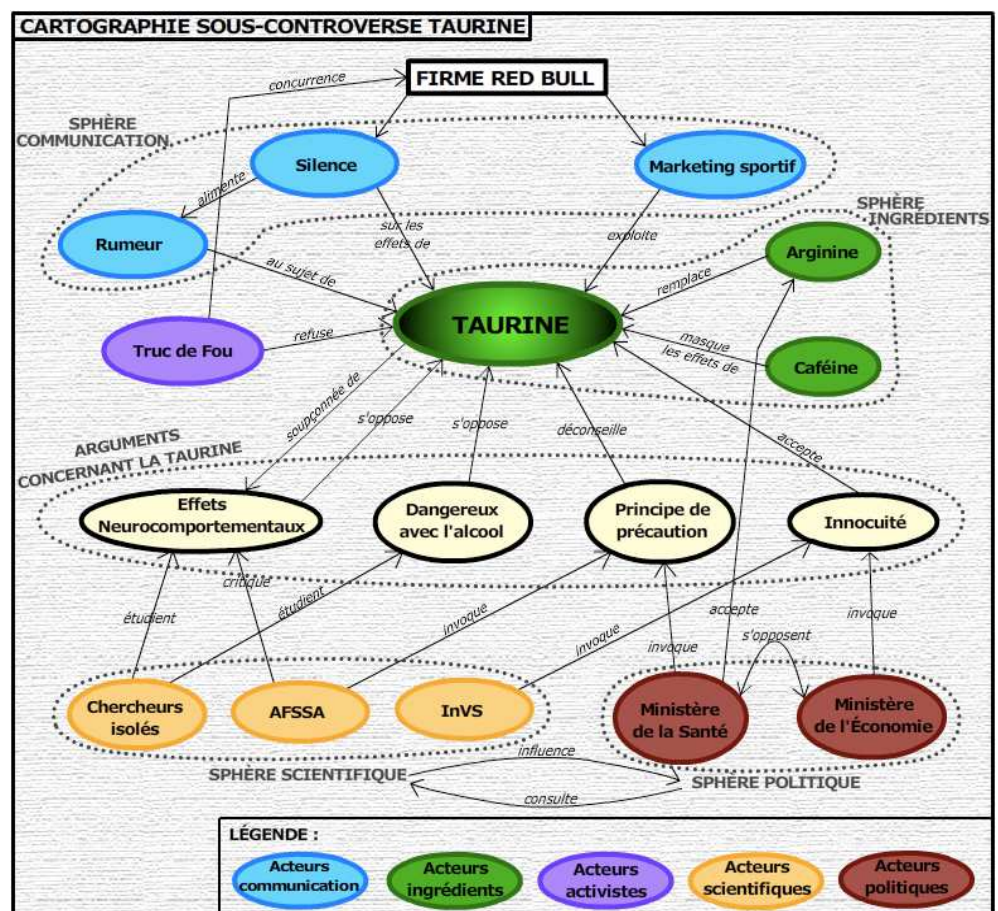
Un avis de l'AFSSA mentionne enfin : « **Des effets sont observés sur le comportement des animaux.** Entre 1h et 2h après administration, quelques animaux présentent une mastication importante de leurs membres, nécessitant la mise en place de protections individuelles pour éviter les automutilations. (...) **une hyperactivité** qui pourrait augmenter avec la dose et qui continue à exister dans le temps, **une crainte vis-à-vis de l'expérimentateur**, et **une grande sensibilité au bruit.** (...). Le tableau clinique observé, complexe et diffus, met notamment en évidence un effet neuromoteur de la taurine. »³⁶

Par ailleurs, Red Bull® semble ne pas avoir hésité à exploiter les controverses scientifiques sur les effets de la Taurine en maintenant de nombreuses rumeurs : Taurine et idéalisation de la puissance du taureau, taurine issue des testicules du mammifère.... Symbole d'une sexualité débordante et efficace !

Dans un même temps, les interdictions de consommations planant sur la substance, Red Bull® réitère ses techniques d'approche des jeunes mettant en avant ce dépassement de « l'interdit » comme motivation première.

La cartographie ci-dessous est issue d'un travail mené en 2009 par des élèves de sciences politiques à Paris et consultable sur internet³⁷.

Sans valeur scientifique, l'objectif de ce travail était la mise en lumière des conflits entre les différents acteurs en lien avec les boissons énergisantes. Il résume clairement tous les enjeux autour de la Taurine.

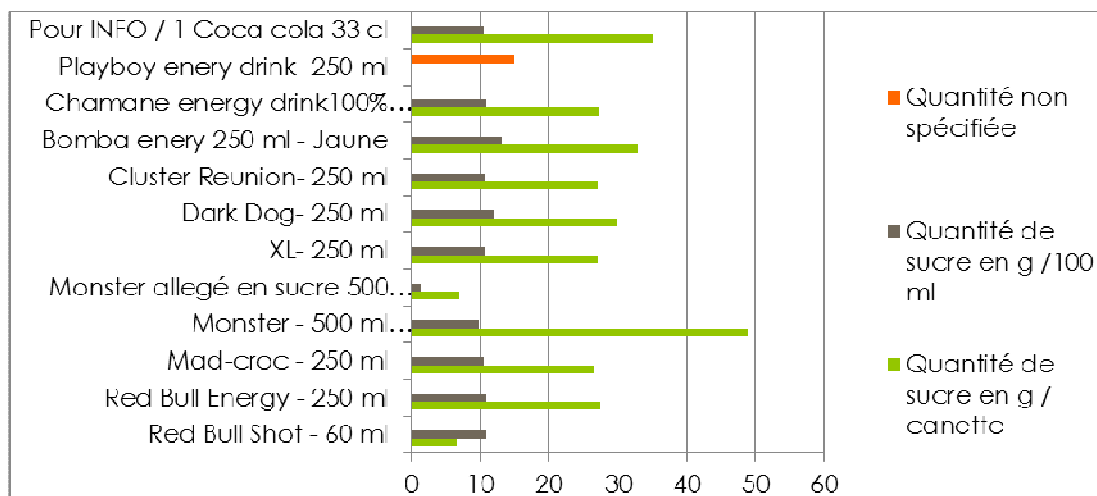


3636 Avis Afssa – Saisine n° 2002-SA-0260

37 Autorisation d'exploitation non commerciale du site internet "ionesco.sciences-po.fr" accordée par mail le 3 septembre 2012.

3 Le sucre

Tableau récapitulatif des données en sucre récoltées sur les canettes achetées



Les boissons énergisantes contiennent en moyenne **112 g/litre** (28 g/250ml, soit l'équivalent de 6 sucres), ce qui est bien au-dessus des 30 à 50 g/litre recommandés pour les boissons d'effort.

Les boissons énergisantes ne permettent pas de se réhydrater. A l'inverse, **le sucre donnant soif, le risque de voir les consommations se multiplier peut être questionné.**

Les boissons énergisantes lorsqu'elles sont consommées en excès peuvent:

- **Participer à la prise de poids**

« **A La Réunion**, chez les enfants, les enquêtes réalisées en milieu scolaire montrent que **12 à 27% des jeunes entre 5 et 15 ans sont en surpoids** (obésité comprise). Hormis pour la classe d'âge des 5-6 ans, cette prévalence est, pour les 2 autres classes d'âge enquêtées, supérieure à la moyenne métropolitaine. »³⁸

- **Participer au développement d'un diabète**

A savoir que « **La Réunion est caractérisée par la fréquence du diabète traité la plus élevée de France en 2007** »³⁹

- **Participer à la formation de caries dentaires**

Enfin, cette boisson « hyper sucrée » peut conduire à des hypoglycémies réactionnelles si elle est consommée avant un effort, se manifestant par une faiblesse généralisée, maux de tête, baisse de la vigilance et une contre-performance »⁴⁰.

38 Observatoire Régional de La Santé de La Réunion Novembre 2007

39 Observatoire Régional de La Santé de La Réunion Novembre 2007

4 Un pH trop acide

Une étude récente⁴¹, a révélé qu'une augmentation alarmante de la consommation de boissons énergisantes, en particulier chez les adolescents, est à l'origine des dommages irréversibles des dents. Spécifiquement, les niveaux d'acidité élevés dans les boissons érodent l'émail des dents.

5 Le glucuronolactone⁴²

Sucre naturellement présent dans l'organisme. Les apports naturels sont de l'ordre de 1 à 2mg/jour. Son sel est le glucuronamide, un des constituants du Guronzan⁴³.

Aucune action sur la performance sportive n'a été mise en évidence.

Une canette de boisson énergisante apporte 600mg de glucuronolactone soit 600 jours d'apports alimentaires !

La limite de toxicité n'est pas établie. Le principe de précaution est donc recommandé.

A dose élevée, la toxicité rénale est fortement évoquée, pouvant être majorée à l'effort.⁴⁴

« Rares sont les boissons énergisantes qui indiquent la quantité présente de glucuronolactone alors que cet ingrédient est un composant essentiel de ces boissons. **Le CRIOC recommande une indication obligatoire de la quantité de cette substance.** »⁴⁵

6 Les vitamines B⁴⁶

Les vitamines B sont présentes à des teneurs variables :

- Une canette suffit pour atteindre les apports conseillés pour la vitamine B2 B3 B5.
- La toxicité n'a pas été clairement démontrée
- Les besoins en vitamine B sont normalement couverts par l'alimentation (Œuf, lait, viande, poisson, légumineuse)
- **Les vitamines sont des micros éléments qui agissent en faible quantité. Dépasser les apports quotidiens recommandés n'est donc pas synonyme d'efficacité.**

40 <http://www.irbms.com/boissons-energisantes/>

41 Publiée dans le numéro mai / Juin 2012 Version of General Dentistry, la revue par les pairs clinique de l'Academy of General Dentistry

42 <http://www.irbms.com/boissons-energisantes/>

⁴³ Information transmise par le Dr Galland, Médecin Conseil à la DJSCS Réunion

44 AFSSA 2003

45 CRIOC-2010

46 Source : <http://www.irbms.com>

7 Le ginseng⁴⁷

- Il n'y a pas de référence de consommation pour cette substance.
- Les effets du ginseng apparaissent dépendants de la quantité consommée, et sont très variables d'un individu à l'autre.
- **Contrairement à beaucoup d'idées préconçues, aucun effet stimulant sur les performances n'a actuellement été démontré⁴⁸.**

II) Les boissons énergisantes : Quelles motivations à consommer ?

Devant les bienfaits affirmés par le marketing sur le potentiel «d'énergie» contenu dans les boissons énergisantes, déclamant « *des vertus vivifiantes pour le corps et l'esprit* »⁴⁹, ciblant les performances, **les consommateurs y recourent pour différentes raisons et dans une multitude d'occasions.**

Parmi les motifs de consommation rapportés dans la littérature, on retrouve 50. :

- Pour se tenir éveillé
- Pour obtenir un regain d'énergie
- Pour être plus motivé
- Pour améliorer sa performance sportive
- Pour faire la fête toute la soirée.
- Pour leur bon goût
- Pour s'hydrater
- Pour leurs bénéfices perçus sur la santé
- Pour améliorer le goût des boissons alcoolisées

La montée en popularité des boissons énergisantes à La Réunion étant relativement récente, les habitudes de consommation de ces produits sur le territoire n'ont pas encore été explorées⁵¹.

Néanmoins, une enquête menée en France par l'Institut Régional du Bien-être de la Médecine et du Sport en Nord Pas de Calais (IRBMS) est en cours d'analyse.

⁴⁷ <http://www.irbms.com>

⁴⁸ www.irbms.com

⁴⁹ Slogan Red Bull ®

⁵⁰ Boissons énergisantes : risques liés à la consommation et perspectives de santé publique. Institut national de santé publique du Québec.

⁵¹ Proposition d'une enquête exploratoire en Partie III du mémoire

En recueillant plus de 3300 questionnaires auprès de la population⁵², l'IRBMS souhaite cibler les motifs et circonstances de consommation, les répercussions sur la santé, l'association avec d'autres conduites à risque.

Les résultats définitifs seront connus en octobre 2012. Cependant quelques données ont déjà été publiées :

- 66% des personnes interrogées déclarent une consommation de boisson énergisante.
- 50% des consommateurs pensent que ces boissons présentent un risque sur la santé. Les effets perçus sont essentiellement d'ordre neurologique avec une agitation et un énervement évoqués chez 30% des consommateurs, et pour 13% d'entre eux des effets cardiaques.
- **L'association avec l'alcool et les compléments alimentaires est fréquente et semble s'inscrire dans le cadre d'une conduite addictive ou dopante chez les sportifs.**

Dans son enquête, l'IRBMS distingue trois grands types de consommateurs de boissons énergisantes, selon les circonstances et les motivations de consommation :

- ❖ Une boisson festive pour les jeunes
- ❖ Une boisson « excitante » dans le cadre professionnel
- ❖ Une boisson « stimulante pour sportif »

⁵² La population étudiée (avril 2011 à mars 2012) se compose de sportifs, des pratiquants d'activité physique, des sédentaires et population en situation de précarité. L'enquête de consommation est nationale, mais la majorité des participants est issue du département du Nord, département pilote en France. www.irbms.com

III) Quels risques ?

1. Les sportifs

La distinction entre « Boisson énergisante » et « Boisson énergétique » a été traitée au chapitre précédent. L'IRBMS rappelle les raisons de l'inadaptation des «boissons énergisantes» à l'effort :

- La quantité de sucre est trop concentrée et inadaptée
- Elles n'apportent pas une bonne hydratation à l'effort.
- Elles sont peu digestes et peuvent causer des troubles digestifs.
- Leur minéralisation n'est pas adaptée aux besoins de l'effort.
- Elles contiennent de la caféine qui favorise la perte d'eau et de minéraux, ce qui s'oppose aux besoins de récupération et peut favoriser les blessures.

En 2006 l'AFSSA incite à la prudence quant à la consommation de ces boissons en lien avec la pratique d'activité physique

En 2008 la SFNS⁵³ déclare que les boissons énergisantes ne présentent pas d'intérêt nutritionnel démontré chez le sportif. Leur innocuité n'est pas prouvée.

Elle édite **8 propositions** dont :

- ✓ **Le retrait des messages figurant sur les conditionnements** indiquant « spécialement conçu pour les périodes d'effort intense » ou « Effets bénéfiques par canette : permet une récupération plus rapide et améliore les performances » car **de nature à confondre le consommateur.**
- ✓ **La notification de la dangerosité de ces boissons lors de la pratique d'un effort physique** en mentionnant « déconseillé aux sportifs » et « déconseillée pour la réhydratation en période d'efforts physiques ».
- ✓ **La limitation du parrainage des compétitions ou manifestations sportives** par ces boissons, au même titre que cela a été fait pour d'autres produits dont la consommation présente un danger sur la santé (tabac, alcool).

⁵³ Société Française de Nutrition et du Sport

« Le sportif consommateur de boisson énergisante s'expose à un risque accentué de déshydratation, de blessures sportives, de fuites minérales et de tachycardie, de troubles du rythme cardiaque pouvant favoriser l'arrêt cardiovasculaire »⁵⁴.

Caféine et dopage sportif ?

La caféine, répandue dans le milieu sportif, fut inscrite sur la liste des substances interdites de l'agence mondiale antidopage (AMA).



« En 2004, l'AMA a retiré la caféine de cette liste. En effet, au-delà du seuil urinaire de 12µg/ml traditionnellement accepté dans le sport, la caféine n'améliorait pas la performance⁵⁵. »

Depuis cette date, la caféine fait cependant partie du Programme de surveillance de l'AMA, ce qui permettra de déceler des signes d'abus dans le sport.

⁵⁴ Société Française de Nutrition et du Sport

⁵⁵ http://www.inspq.qc.ca/pdf/publications/1167_BoissonsEnergisantes.pdf

2. Les femmes enceintes

Aucune étude n'a été réalisée sur les effets néfastes possibles de la consommation de boissons énergisantes pendant la grossesse. Cependant les fortes concentrations de caféine présentes dans ces boissons devraient interpeller les femmes enceintes.

Au Royaume Uni, selon ses dernières recommandations en 2008, le COT⁵⁶ a abaissé à 200 mg/jour la consommation quotidienne maximale recommandée pour les femmes enceintes. (2 expressos par jour, ou 2 boissons énergisantes de 250 ml → 160 mg caféine)



Comme la caféine et ses métabolites traversent librement le placenta, le fœtus sera exposé aux concentrations de caféine⁵⁷

Les risques discutés au travers de la littérature sont⁵⁸ :

- Risque accru de retard de croissance fœtale
- Avortement spontané
- Naissance avant terme
- Malformations congénitales

**Des troubles du rythme cardiaque fœtal et/ou néonatal ont été décrits
Lors de prises importantes de caféine en cours de grossesse.**

- En moyenne, il s'agissait d'absorptions d'au moins 500 mg/j
- Les fœtus ont présenté des troubles des mouvements respiratoires intra-utérins.
- Chez les nouveau-nés une tachycardie, une tachypnée et une hyperexcitabilité ont été observés. Ces manifestations, qui pouvaient s'accompagner de vomissements, ont été rapidement résolutes.⁵⁹

⁵⁶ Comité sur la toxicité des produits chimiques dans les aliments, les produits de consommation et de l'environnement
⁵⁷ <http://cot.food.gov.uk/cotstatements/cotstatementsyrs/cotstatements2001/caffeine>

⁵⁸ Pas de consensus

⁵⁹ CRAT - Centre de Référence sur les Agents Tératogènes

3. Les enfants et les adolescents

« Comparativement à la population adulte en général, les enfants sont plus vulnérables aux effets de la caféine sur le comportement. »⁶⁰

Les boissons énergisantes sont donc déconseillées aux enfants :

- En raison de leur teneur élevée en caféine
- Par mesure de précaution pour la Taurine et le Glucuronolactone dont les risques ne sont à ce jour ni prouvés ni démentis.

Les effets indésirables présumés associés aux boissons énergisantes sont l'arythmie et la nervosité

Vendues comme de simples boissons gazeuses, les boissons énergisantes s'adressent pourtant directement aux jeunes. Elles leur promettent le dépassement de soi, la transgression de l'interdit, la performance, la concentration.

« Récemment, **une marque de boisson énergisante distribuait ses échantillons à la sortie d'un collège alors que la police y menait une action sur le cannabis** ; les organisateurs de courses d'athlétisme continuent de distribuer cette boisson aux coureurs, participant à cette confusion entre énergisant et reconstituant au nom d'une maximalisation des sensations»⁶¹.

Elles parrainent aussi des soirées étudiantes incitant les jeunes à brasser boissons énergisantes et alcool, un cocktail explosif de plus en plus répandu.

A noter, dès la commercialisation en 2008 des boissons énergisantes assorties des préconisations de l'ANSES, l'édition d'un **Bulletin Officiel du Ministère de l'Education interdisant la vente et la consommation des boissons énergisantes dans les établissements scolaires** (B.O N° 31 du 31, 07,2008).

C'est la seule Loi en vigueur en France à ce jour, concernant les boissons énergisantes !

RedBull.fr



⁶⁰ Source : Santé Canada - <http://www.hc-sc.gc.ca>

⁶¹ Voir communiqué de presse « Fédération des addictions » 2 Juillet 2012

4. Les consommations de boissons énergisantes en association avec l'alcool.

L'Institut National de Santé Publique du Québec, dans son rapport sur les boissons énergisantes, souligne les effets cognitifs possibles lors d'une association « Alcool + Boisson énergisante » retrouvés au travers de plusieurs études.

« Il est vraisemblable que la consommation de boissons alcoolisées caféinées masque les effets de l'alcool sur des fonctions précises en atténuant certains de ses effets physiologiques. Ainsi, le consommateur pourrait boire plus longtemps et demeurer plus actif même s'il a les facultés affaiblies et présente certaines déficiences liées à des fonctions essentielles. »⁶²

Une étude étudiant **les effets associés de la caféine, de la taurine et de l'alcool** prouve une augmentation de la diurèse et de la natriuresis, responsables d'un **risque aggravé de déshydratation**.

Le Ministère des Affaires sociales et de la Santé déclare : « Ces boissons contenant des ingrédients pouvant entraîner une hyperexcitabilité, une irritabilité, une nervosité et une augmentation de l'anxiété, **ne doivent pas être associées à des boissons alcoolisées, substances ou des médicaments ayant une action sur le système nerveux central ou des effets neurologiques.** »⁶³

Toujours dans une étude canadienne, par rapport à ceux qui boivent de l'alcool seulement, les jeunes et les jeunes adultes qui consomment de l'alcool mélangé avec de la caféine sont plus susceptibles⁶⁴ :

- **de commettre une agression sexuelle ou d'en être victime**
- **de prendre la route** avec un conducteur en état d'ébriété ou de conduire **avec les facultés affaiblies**;
- **de se blesser** et d'avoir besoin de soins médicaux;
- **de boire plus d'alcool sans se rendre compte qu'ils sont ivres**, puisque la caféine les tient éveillés plus longtemps.

⁶² Centre canadien de lutte contre l'alcoolisme et les toxicomanies

⁶⁴ Centre canadien de lutte contre l'alcoolisme et les toxicomanies, 2012

Le graphique ci-dessous est un résumé traitant des risques de dépendance liés à la consommation d'alcool associée aux boissons énergisantes⁶⁵.

Ce schéma synthétique a été présenté aux animateurs en formation, comme une « piste à explorer » sachant que peu d'études sont assez consistantes pour affirmer les dires.



« Selon une étude américaine, il a été démontré que **les jeunes buvant plus de 52 cannettes par an seraient susceptibles de contracter une dépendance à l'alcool**. Celle-ci révèle que les boissons énergisantes consommées fréquemment favorisent l'alcoolisme. **Une affirmation que confirme l'agence américaine de régulation des médicaments (FDA)** qui indique que ceux qui ont fréquemment recours aux boissons énergisantes présentent statistiquement un fort risque de devenir alcooliques et de boire beaucoup. **Les États-Unis**, après décision de la Food and Drug Administration, **viennent d'ailleurs d'interdire à la vente les boissons énergisantes mélangées à de l'alcool**. Tout cela ne fait que conforter et renforcer les positions du CRIOC quant à la nécessité d'une réglementation plus stricte concernant la commercialisation de ces boissons. »⁶⁶

L'enquête semble intéressante mais « *les jeunes buvant plus de 52 cannettes par an seraient susceptibles de contracter une dépendance à l'alcool* » semble se référer à une consommation simple de boisson énergisante sans association à l'alcool (?). Par ailleurs ils critiquent la vente de boissons énergisantes alcoolisées. Cette étude mériterait d'être « traduite » dans ces paramètres exacts afin de résoudre la confusion possible.

⁶⁵ Schéma créé dans le cadre de la formation des intervenants en prévention de REUNISAF

⁶⁶ <http://www.crioc.be/FR/doc/dcdc/all/document-5320.html>

Cadre de l'enquête exploratoire

Et analyse des résultats

I) Modalités de mise en place de l'étude.

Aucune intervention visant la réduction de la consommation de boissons énergisantes chez les jeunes n'a été identifiée et évaluée à La Réunion. De plus, le portrait de la consommation de ces boissons par les enfants et les adolescents réunionnais est inconnu, ce qui rend difficile l'identification des cibles d'intervention et l'évaluation du niveau de risque que représente actuellement ce nouveau phénomène.

Nous proposons donc de questionner les habitudes de consommation de boissons énergisantes chez les adolescents scolarisés à La Réunion. Une attention particulière sera portée à les habitudes de consommation de boissons énergisantes avec de l'alcool.

Ci-dessous les modalités complètes de ce travail.

1. La notion de partenariat

Le concept de ce mémoire, la thématique choisie, son fond de recherches et sa forme sont, tout en étant intimement liés à ma profession, un cheminement personnel et unique.

Cependant, infirmière de profession, habituée à travailler en équipe, j'ai pu, par des circonstances bienveillantes, m'allier à d'autres professionnels pour parfaire ce mémoire.

Ci-dessous le retro planning de ce PARTENARIAT

Date	Objectifs	Partenaires	Méthodes de travail
Juillet	✓ Rassembler les documents trouvés sur les boissons énergisantes	Dr Galland, Médecin Conseil à la DJSCS	Séances de travail
	✓ Sélectionner les données scientifiquement validés et analyser les contenus	Mme Reine Marie PAYET, Responsable de la Veille Internet à REUNISAF, Ethno sociologue	Echanges de mail. Partage des données trouvées
	✓ Déchiffrage des composants des boissons énergisantes et synthèse des données	Mme Marie Menez, Infirmière	Séances de travail pour le recueil de données sur les canettes de boissons énergisantes
Août	✓ Former les intervenants en prévention de REUNISAF aux risques liés à la consommation des boissons énergisantes. Apports théoriques	Mme Stéphanie Baronne, Directrice REUNISAF	Autorisation d'intégration directe des notions apprises dans le champ d'application professionnel.
31 Août		Personnes présentes : <i>Voir Annexe 1</i>	Mise en œuvre de la formation sur les apports théoriques des boissons énergisantes (3H°)

Date	Objectifs	Partenaires	Méthodes de travail
Septembre	✓ Recueillir une photographie des représentations et des consommations des jeunes / Boissons énergisantes	Trois établissements scolaires ✓ LEP Léo Lepervenche au Port ✓ LEP Rontonay, Saint Denis ✓ Maison Familiale et Rurale de Ravine des Cabris	Passage d'un questionnaire anonyme auprès des élèves 193 élèves interrogés
10 Septembre	✓ Présenter les résultats de l'enquête exploratoire	Dr Galland, Médecin Conseil à la DJSCS	Séance de travail Proposition du Dr Galland de présenter ces résultats lors de la réunion de la CVAGS ⁶⁷ le 19 Septembre 2012 à l'ARS
19 Septembre	✓ Présenter les données scientifiques actuelles en matière de « Boissons Energisantes » ✓ Présenter les résultats de l'enquête exploratoire	Sous la guidance du Dr Galland Personnes présentes : <i>Voir Annexe 2</i>	Présentation d'un power point « Les Boissons Energisantes » Apports théoriques et « Etude de consommation » chez les adolescents <i>Voir Annexe 3</i>

2. La population ciblée pour l'enquête exploratoire

Public cible : Les adolescents scolarisés en établissements scolaires professionnels.

Sexe : Mixte

Âge : 13-20 ans

3. Le questionnaire

Objectifs de l'enquête :

- ✓ **Questionner les adolescents sur leurs connaissances et leurs consommations des boissons énergisantes**
- ✓ **Analyser les besoins et proposer des pistes de réflexion pour des actions de prévention.**

4. Le protocole expérimental

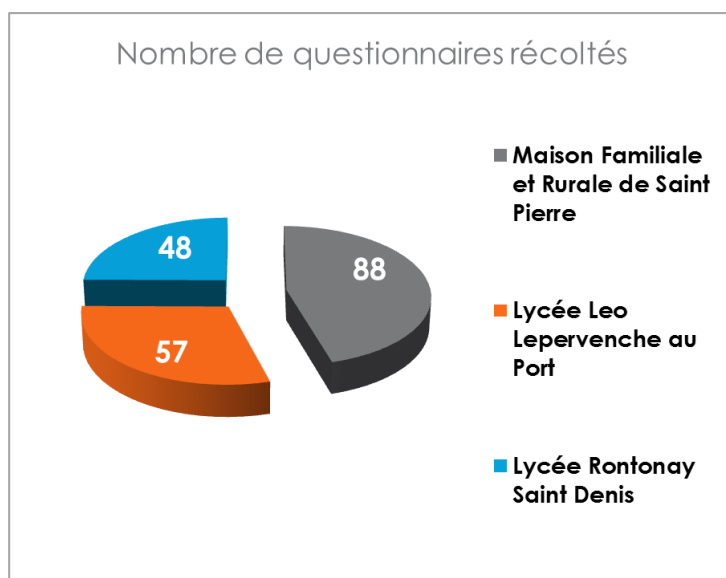
Afin de réaliser cette enquête un « questionnaire test»⁶⁸. A été réalisé.

Méthode de distribution du questionnaire

3 Etablissements scolaires ont été ciblés du fait d'un partenariat efficace avec les professionnels dans le cadre des actions de prévention en milieu scolaire⁶⁹.

193 questionnaires ont été passés entre le mois d'août et septembre 2012.

Limite: Les établissements ciblés sont uniquement d'enseignement professionnel et ne peuvent permettre une généralisation à l'ensemble des élèves.

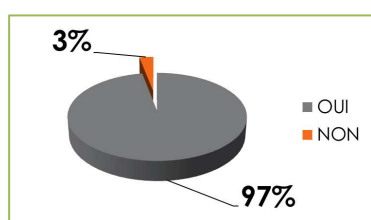


Les résultats de ce questionnaire sont un échantillon des représentations.

5. Les résultats et l'analyse des données

A noter que toutes les questions à choix multiples⁷⁰ et proposant plusieurs réponses possibles ont été traitées en « double compte ». Chaque chiffre, pourcentage, est dans ce cas à interprété individuellement.

As-tu déjà entendu le nom de « boisson énergisante » ?



193 interrogés

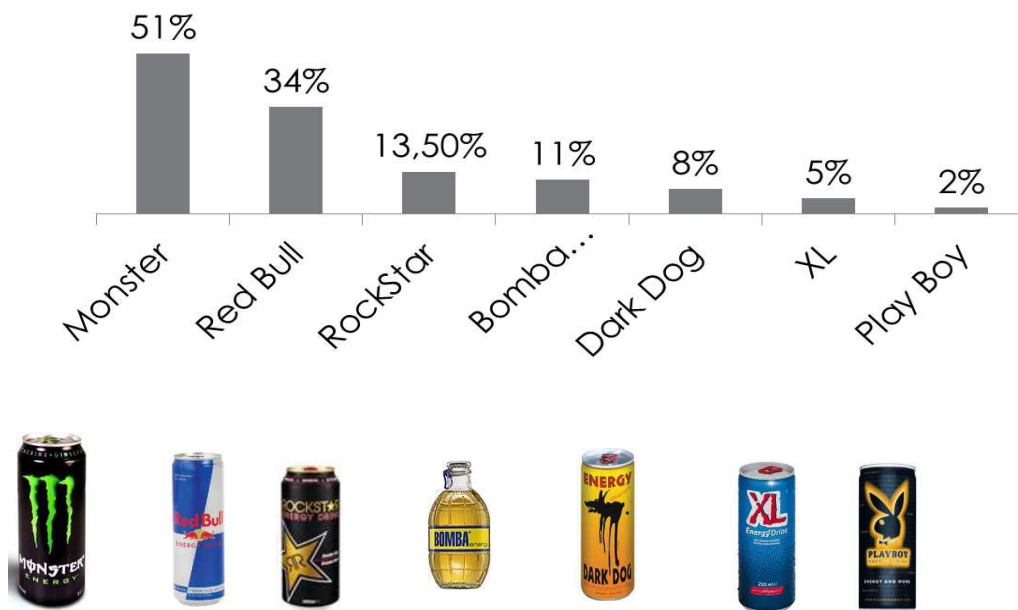
La grande majorité des élèves connaissent les « boissons énergisantes »

⁶⁸ Voir Annexe N° 4

⁶⁹ Interventions en classes de C.A.P. / Financement ARS, et Conseil Général Réunion

⁷⁰ Les questions concernées seront suivies d'un *

Quelles marques peux-tu citer ?*



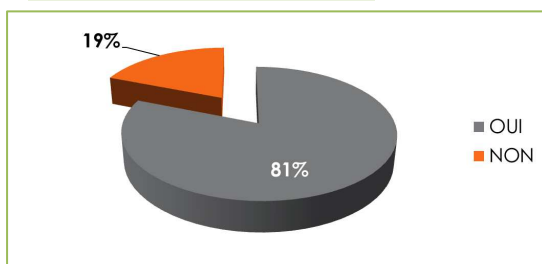
A La Réunion, la marque « Monster[®] » arrive en tête du sondage des boissons citées spontanément. Les « griffes vertes » se multiplient dans le paysage réunionnais.

Red Bull[®], sans surprise, se trouve en seconde position des boissons citées.

Ce duo de choc est soutenu par une toile marketing impressionnante. Il suffit de taper un de ces deux noms sur un moteur de recherche internet pour comprendre l'étendue de la commercialisation de ces produits (Publicités, objets dérivés, témoignages de célébrités, des visuels esthétiques, des slogans retenus en une seule écoute : « Pas de Red Bull[®], Pas d'Ailes »⁷¹

A noter, que le format 500ml du Monster[®] étant autant concentré que les formats en 250 ml, il présente des quantités de caféine, et taurine doublées. D'où un danger pour les jeunes qui semblent la cibler prioritairement.

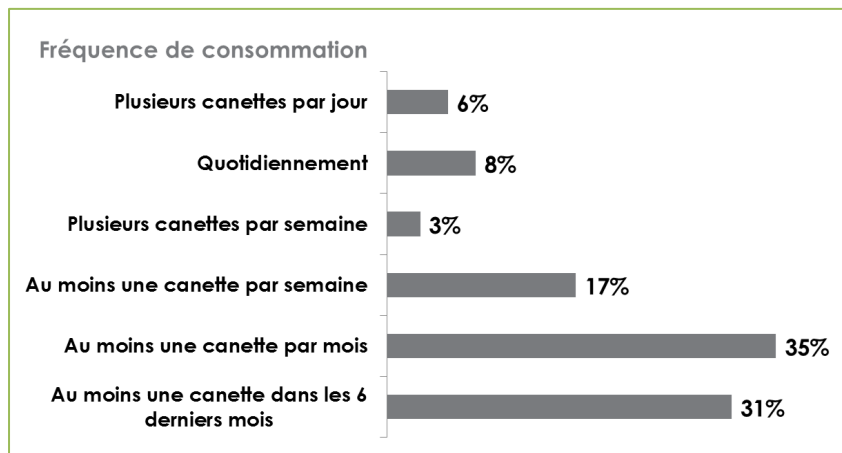
En as-tu déjà consommé ?



8 élèves interrogés sur 10 ont déjà consommé des boissons énergisantes

⁷¹ Slogan publicitaire Red Bull.

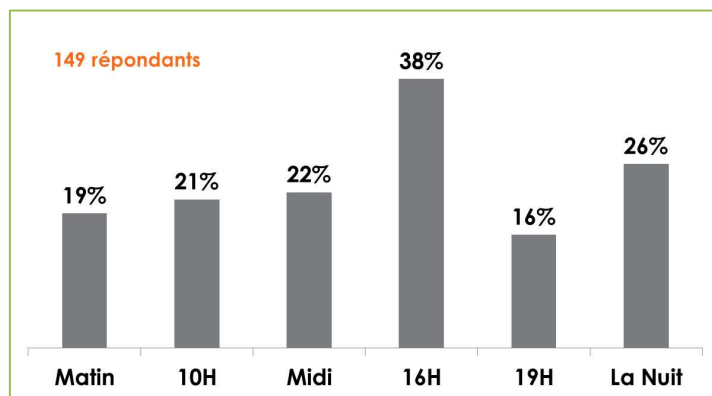
Combien en consommes-tu ?



17% des élèves consomment au moins plusieurs canettes par semaines.

La majorité des élèves déclarent une consommation raisonnée

A quel moment de la journée ?*



Les circonstances du « goûter » à 16H semblent les plus favorables à la prise de boissons énergisantes chez les adolescents interrogés

La consommation « nocturne » rappelle les motivations à rester éveillé et à vaincre la fatigue.

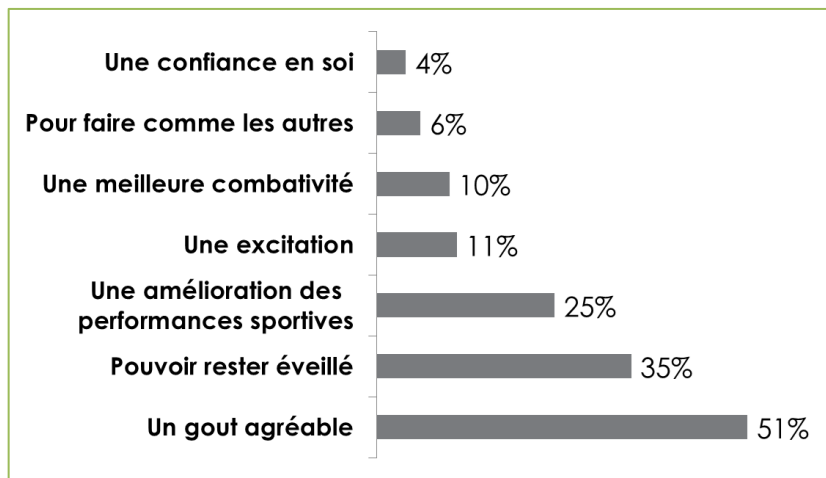
Notons que toutes les tranches horaires semblent être des occasions de consommer. La prise des boissons énergisantes « le matin » interroge sur les connaissances nutritionnelles d'une alimentation équilibrée et sur les risques associés à ce nouveau mode de petit déjeuner.

Il existe en effet des boissons « chocolatée caféinée »⁷² !



72 Marque « Mad Croc » trouvée en station-service – La Réunion

Que recherches-tu dans ces boissons ?*



Un élève sur 2 déclare « le gout agréable » de la boisson comme motivation à consommer.

Pourtant à en croire le slogan de la boisson « Chamane » ... !

**ENFIN UN
ÉNERGY DRINK
QUI N'A PAS UN
GOÛT DE
MÉDICAMENT**



Les boissons énergisantes ont un goût très sucré et l'acidité rappelle certains bonbons. Elles sont toutes gazéifiées.

La motivation de consommation en lien avec la capacité à pouvoir rester éveillé concerne 3 élèves sur 10.

Il serait intéressant de pouvoir détailler les circonstances de « veille » : Boite de nuit ? Longue conduite de nuit ? Pour travailler plus longtemps ?

1 élève sur 4 cite l'amélioration des performances sportives, tant et tant associée à la prise de ces boissons dans les messages médiatiques.

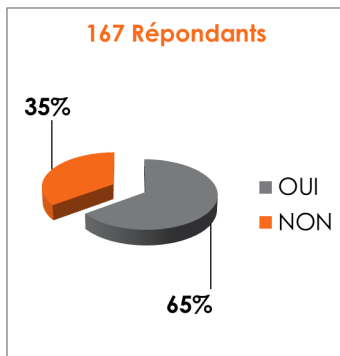
« Red Bull® vivifie le corps et l'esprit »

« A consommer dans les périodes d'activités »

« L'excitation » et l'acquisition d'une meilleure « Combativité »

Concernent 2 adolescents sur 10.

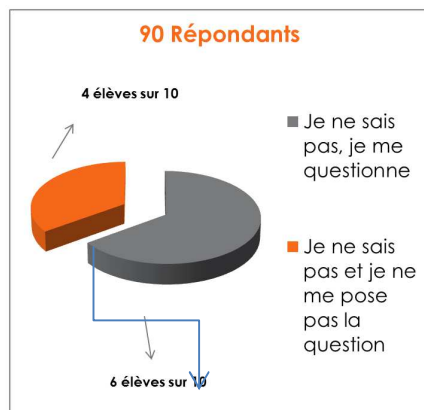
Penses-tu que la consommation de ces boissons puisse comporter des risques pour la santé ?



Plus de 6 élèves sur 10 pensent que la consommation de ces boissons peut comporter des risques pour la santé.

A savoir que ce questionnaire a été passé 3 mois après l'engouement médiatique français suite aux déclarations de l'ANSES en Juin 2012.

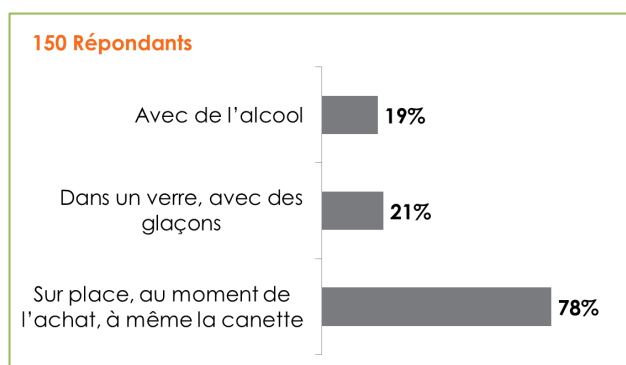
La majorité des élèves répondants ont cités les « **problèmes cardiaques** » comme risque majeur associé à la consommation.



Parmi les élèves ayant répondu ne pas connaître les risques, 6 élèves sur 10 se questionne sur les conséquences possibles des consommations.

Ceci est en nette corrélation avec l'expérience de terrain où nombreux élèves ont manifesté leur curiosité sur le sujet lors d'interventions sur la thématique de la prévention des addictions.

Comment consommes-tu ces boissons ?*



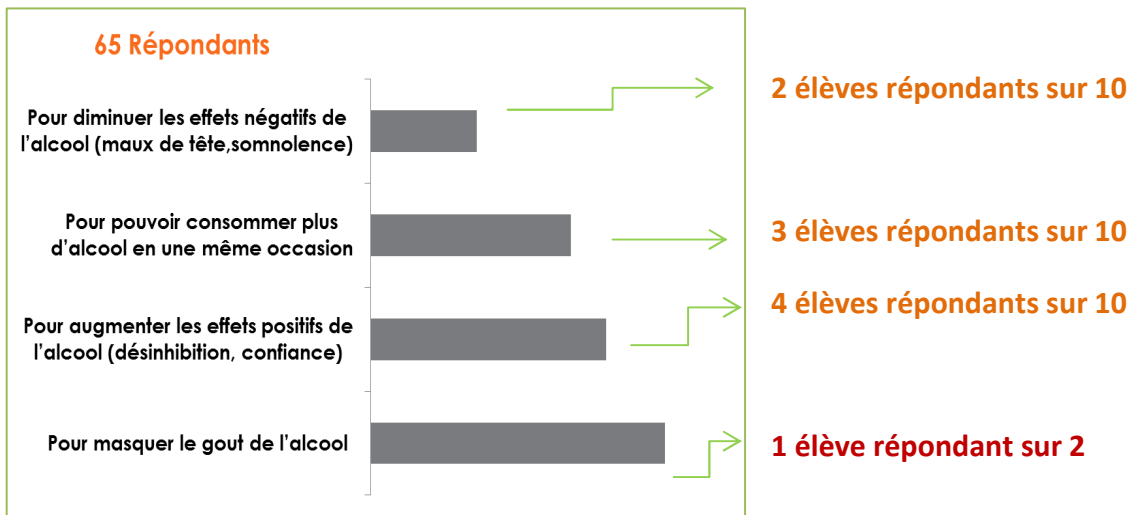
Les résultats ci-contre sont en double compte. A savoir que certains élèves consomment parfois des boissons à même la canette et parfois associée à de l'alcool.

Ici l'intérêt principal de la question était de dénombrer le nombre d'élève consommant la boisson associée à l'alcool.

Dans cette « étude-test » 2 élèves sur 10

Déclarent consommer des boissons énergisantes en les associant à de l'alcool

Pour quelles raisons consommes-tu les boissons énergisantes avec de l'alcool ?*



Parmi les 65 répondants, 1 jeune sur deux complète sa consommation d'alcool avec une boisson énergisante dans le but de masquer le goût « désagréable » de l'alcool. L'alcool serait alors consommé pour « l'effet » qu'il procure, la boisson énergisante pour, son goût, et ses qualités propres (en comparaison avec un jus de fruit qui lui aussi supprime le goût de l'alcool sans ajouter de caféine).

Outre les élèves pour qui ce « cocktail » donne l'illusion de maîtriser les effets physiologiques de la prise d'alcool, ceux motivés par la possibilité de pouvoir ainsi consommer plus d'alcool devraient susciter, une attention particulière.

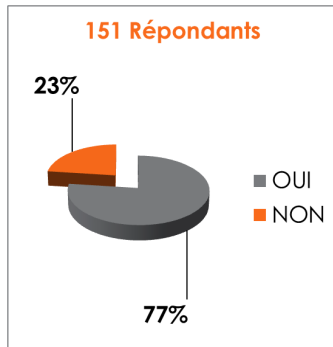
En effet, dans ce cas précis, la boisson énergisante n'est plus au centre de la problématique. C'est le « comportement » et « la motivation du jeune » à « s'alcooliser plus » qu'il faut à notre sens questionner.

Rappelons que les chiffres s'entendent en « pourcentage du nombre de répondants ». 65 en l'occurrence pour cette question. Rapportés à la totalité des élèves interrogés (193), et selon cette étude-test,

1 élève sur 10 dans la population questionnée

Associerait Boisson Énergisante + Alcool pour pouvoir consommer plus d'alcool.

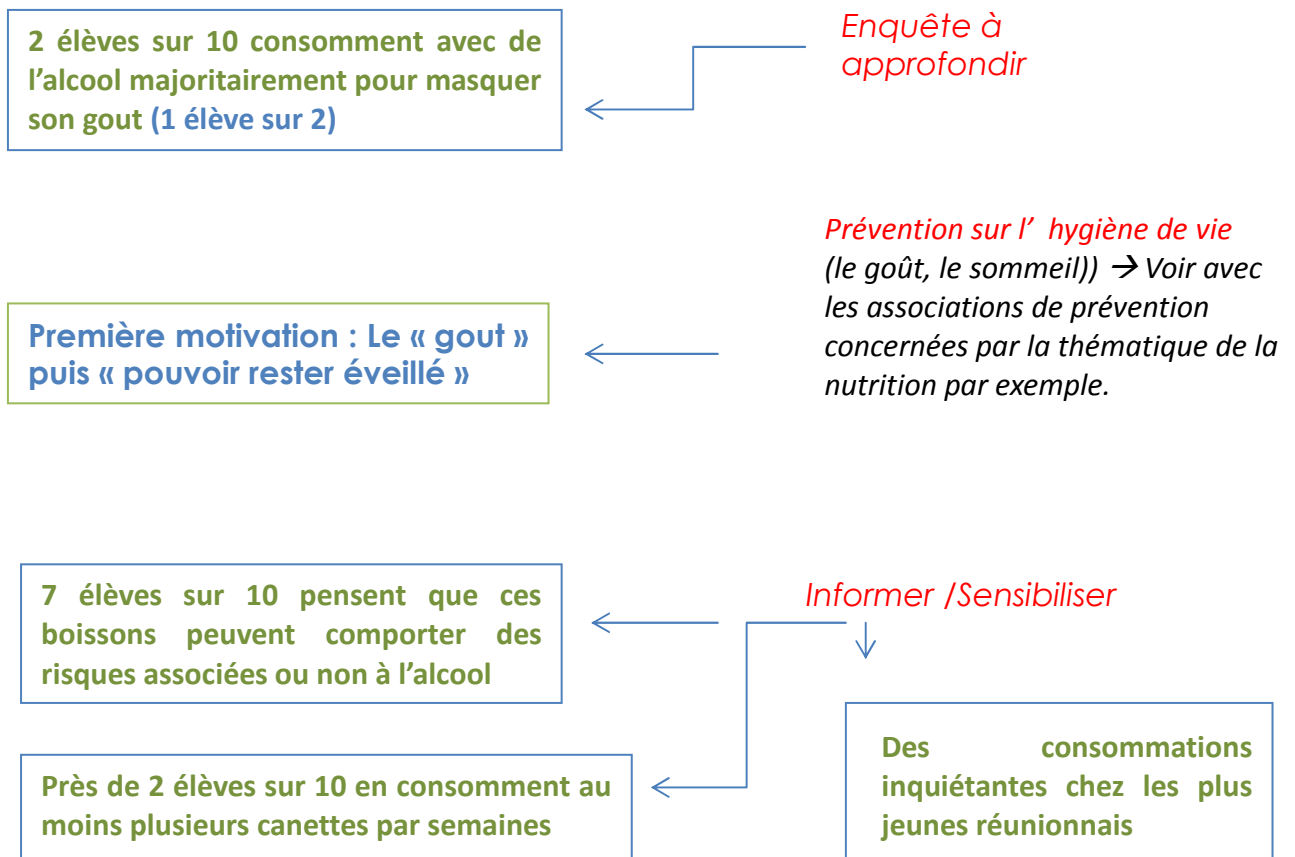
Penses-tu que la consommation des boissons énergisantes avec l'alcool puisse comporter des risques pour la santé ?



Plus de 7 jeunes sur 10 pensent que l'association Boisson Energisante + Alcool comporte des risques. Cependant peu de jeunes ont pu citer les risques en dehors des « problèmes cardiaques ».

En résumé

Ce questionnaire-test, nous informe sur les modes de consommation des boissons énergisantes des adolescents. Sans nous donner la possibilité de généraliser les résultats à tout le public adolescent, certaines indications semblent déjà permettre quelques réflexions.



Les pistes de réflexions
Et propositions d'actions

I) **Au niveau (inter) - national**

Babor et ses collègues⁷³ (2010) ont récemment réalisé une revue systématique des interventions visant à diminuer les méfaits et les coûts associés à la consommation d'alcool. D'après leur examen de la documentation,

- ✓ **Les politiques axées sur la diminution de l'accessibilité économique** (p. ex. taxes et prix de vente) **et physique** (p. ex. densité des points de vente, heures et jours d'ouverture) de l'alcool sont les plus efficaces pour diminuer la consommation d'alcool et ses méfaits connexes dans l'ensemble de la population.
- ✓ **Les initiatives visant à rendre les environnements de consommation plus sécuritaires**, comme les programmes de formation des serveurs, les mesures de prévention de l'alcool au volant et les services de traitement et d'intervention précoce ont également démontré une certaine efficacité
- ✓ Il semblerait que des changements comportementaux à l'échelle de la population deviennent possibles lorsque des **initiatives intégrées sur les plans politique, réglementaire et éducatif sont mises en œuvre à moyen et à long terme** (c.-à-d. sur une période de dix ans ou plus) dans l'objectif de modifier les normes culturelles

La Fédération Addiction réclame une politique d'éducation préventive

Boisson énergisante, boisson reconstituante, qui trompe qui ?

Des questions se multiplient sur les risques spécifiques des boissons énergisantes. Les recherches demandées à l'Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé par la Ministre de la Santé aideront à préciser nos réponses.

Mais dès aujourd'hui, laisser s'accroître la confusion entre boisson énergisante et boisson reconstituante ne paraît pas très cohérent. Si l'une apporte au sportif les compléments naturels dépensés dans l'intensité de l'effort, l'autre apporte un supplément « d'énergie », c'est à dire une stimulation supplémentaire qui retarde le message naturel, celui qui annonce la fatigue, qui peut aider à limiter un effort, à modérer un usage d'alcool.

La Fédération Addiction réclame une politique d'éducation préventive et de réduction des risques adaptée à la société addictogène qui est la nôtre. Elle nécessite une clarification des attitudes des adultes et de leurs messages : récemment, une marque de boisson énergisante distribuait ses échantillons à la sortie d'un collège alors que la police y menait une action sur le cannabis ; les organisateurs de courses d'athlétisme continuent de distribuer cette boisson aux coureurs participant de cette confusion entre énergisant et reconstituant au nom d'une maximalisation des sensations !

Les maires et les élus qui se mobilisent pour réduire les risques des alcoolisations aiguës, le ministère de la Santé et l'Intérieur qui s'engagent pour limiter les effets des pratiques addictives, celui de la Jeunesse et des Sports qui veut combattre le dopage, doivent agir pour que chacun soit invité à cette

⁷³ Babor et coll., 2010, réponses et coll., 2011



Paris, le 2 juillet 2012

Communiqué de Presse

La CLCV demande des mesures réglementaires d'étiquetage



- ✓ Déconseillant de manière visible le mélange de ces produits avec l'alcool.
- ✓ Indiquant clairement que ces boissons ne sont pas adaptées à des efforts intenses et à la pratique sportive
- ✓ Instauration, par voie réglementaire, de teneurs maximales en caféine pour les boissons énergisantes.

Le CRIOC réclame...

- ✓ Une interdiction de vente aux mineurs de moins de 16 ans.
- ✓ Un étiquetage plus cohérent indiquant les risques réels auquel s'expose le consommateur.
- ✓ Une interdiction de publicité évoquant une amélioration des performances
- ✓ Une harmonisation européenne de la réglementation relative aux boissons énergisantes.



II) Au niveau de La Réunion

Présentation d'une synthèse de ce travail lors de la rencontre à l'A.R.S. avec la C.V.A.G.S⁷⁴, invitée par le Dr Galland, Médecin Conseil à la DJSCS.

Propositions soulevées dans l'assemblée :

- Réfléchir à **l'interdiction de vente des boissons énergisantes dans les camions bars situés à moins de 300 m des établissements scolaires** (au même titre que l'alcool).
- Mettre en place une **enquête plus élargie des modes d'achats et de consommations** de ces boissons dans les familles réunionnaises.

III) Au niveau de REUNISAF

Étant donné les effets indésirables démontrés liés à la consommation de ces boissons, sur la santé des enfants et des adolescents, **les parents, les enseignants, les intervenants auraient avantage à être sensibilisés** au contenu de ces boissons ainsi qu'aux conditions d'usage appropriées de ces produits.

⁷⁴ Le dispositif de Veille, d'Alerte et gestion des urgences sanitaires de l'Agence Régionale de Santé

Ces nouvelles connaissances sont exploitables immédiatement au niveau des actions de prévention à REUNISAF.

31 Août 2012 :

**Formation des intervenants en prévention REUNISAF :
«Boissons Energisantes : Apports théoriques »**

Depuis Septembre 2012 :

Les questions des élèves et des enseignants bénéficiant de nos actions de prévention sur les conduites addictives, trouvent aujourd’hui réponses à leurs questionnements sur les boissons énergisantes. Nous cherchons alors avec eux quelles représentations ils se font du produit, quelles motivations ils ont à consommer et rappelons les risques liés aux mésusages de consommation.

Il semblerait que les adolescents et les plus jeunes soient sensibles au démantèlement des techniques et des enjeux d’un marketing malin et trompeur.

Devant le peu d’études actuelles mentionnant les consommations de boissons énergisantes comme facteur favorisant la dépendance à l’alcool, nous restons prudents dans le discours partagé et attendons avec impatience les résultats complémentaires de l’enquête de l’IRBMS « **Les dangers de l’utilisation des boissons énergisantes type Energy Drink** » prévue pour **Octobre 2012.**

Conclusion

La consommation des boissons énergisantes est un phénomène nouveau et non étudié à La Réunion. Selon les données récoltées dans les études validées, la consommation occasionnelle de ces boissons semble comporter peu de risques pour un adulte en bonne santé. La consommation de caféine maximum préconisée, principal élément à risque de ces boissons, s'élève alors à 300 mg par jour, tout consommable confondu (soit 3-4 expressos ou 2 Monster[®]).

Par ailleurs les consommations prématurées chez les plus jeunes sont inquiétantes. L'enfant ayant une moindre tolérance à la caféine, les effets indésirables liés à l'intoxication peuvent être favorisés sans que la corrélation avec les boissons énergisantes soit évoquée, ni même pensée. De plus, vendues au rayon « sodas », elles affichent une innocuité trompeuse. Les possibilités de confusion sont majeures, et l'enfant semble appréhender ces « potions » comme un nouveau rite précédant celui de l'alcool à l'adolescence.

Appuyés dans nos ressentis par le discours des professionnels lors de la rencontre de la CVAGS à l'ARS, il semblerait nécessaire, avant toute action en faveur des plus petits de questionner précisément les modes d'achats et de consommation dans les familles réunionnaises. Qui achète pour qui ? Où ? En quelle quantité ? Quelles motivations ? En effet la prévention s'articule dès sa conception autour des représentations spécifiques de la population ciblée.

Pour notre part, nous avons choisi dans ce mémoire, d'orienter nos recherches dans le monde adolescent. Que connaissent ces ados des boissons énergisantes ? En consomment ils et pourquoi ?

L'enquête exploratoire, sans être généralisable, attire notre attention sur les consommations des adolescents associées à l'alcool. En effet, le pouvoir des boissons énergisantes à masquer le goût de l'alcool lié aux effets de la caféine capable d'inhiber les sensations d'ébriété semblent la porte ouverte à plus d'abus et à une augmentation des prédispositions à la dépendance.

Après avoir formé nos équipes de prévention aux risques liés à la consommation de boissons énergisantes, il semble aujourd'hui nécessaire de réfléchir aux moyens dont nous disposons (outils pédagogiques, idées, créativité) pour faire passer ces messages sans pour autant susciter la curiosité.... Et la consommation !

L'adolescence, par son unicité, ses caractéristiques à la fois fragile et rebelle, fondée sur la reconnaissance des pairs et l'individualité recherchée, se vit aujourd'hui dans un monde d'images, de sollicitations, de virtualité, de rêves et de communication.

A nous, acteurs de prévention, adultes en général, de savoir accueillir et renforcer les compétences spécifiques de ces adolescents, de marcher à côté d'eux afin de leur ouvrir des

champs de réflexions dans un monde où toutes les informations semblent embuées dans le but d'une consommation abusive.

S'allier aux jeunes, leur faire confiance dans leurs capacités d'analyse et de jugement...
Ouvrir le dialogue !

Nous n'avons pas l'ambition de vouloir faire disparaître les boissons énergisantes du paysage réunionnais mais bien celle de donner une information adaptée aux représentations des publics visés afin de leur permettre de se positionner dans des choix éclairés.

ANNEXES

Annexe 1 : Personnes concernées par la formation des intervenants en prévention

Annexe 2 : Personnes présentes à la rencontre de la CVAGS à l'ARS

Annexe 3 : Power point présenté à la CVAGS

« Les boissons énergisantes, apports théoriques et enquête exploratoire »

Annexe 4 : Questionnaire à l'attention des adolescents

Barbara DALMASSO	Animatrice de prévention
Catherine LAPIERRE	Animatrice de prévention
Marie Louise GREZE	Animatrice de prévention
Noéma ARNE	Animatrice de prévention
Stéphanie SOTACA	Animatrice de prévention
Isabelle MERDRIGNAC	Infirmière
Caroline PAIROYS	Infirmière
Marie Menez	Infirmière
Pascale NAULOT	Sage-Femme
Alice CLOTAGATIDE	Coordinatrice de prévention

EMARGEMENT DE LA CVAGS ELARGIE DU 19 SEPTEMBRE 2012

Etaient présents :

MOURLAN Cécile, Responsable - ARLIN – FELIN
PAYET Catherine, Infirmière – FELIN
LE BOT Frédéric, Médecin Conseiller technique du recteur - Rectorat
PAUGAM Joël, Médecin chargé du service de promotion de la santé en faveur des élèves/Rectorat
GALLAND Marie Claude, médecin conseil – DJSCS
FORNET Nadine, Infirmière association Reunisaf
AIT CHEIKH Joël, Médecin – Direction Inter Armée du Service de Santé
CHANE CHING Jean-François, médecin chef au service de PMI – Conseil Général
VAILLANT Jean-Yves, directeur de Santé Publique – conseil Général
STOJCIC Irène, Présidente de l'ORS
POLYCARPE Dominique, Directeur de la veille et de la sécurité sanitaire – ARS OI
RENAULT Philippe, Médecin responsable de la CVAGS – ARS OI
MAISON Dominique, responsable du service Santé Environnement – ARS OI
TEULE Gilles, Ingénieur du service santé environnement – ARS OI
GALAS Marie-Josée, Assistante administrative à la CVAGS – ARS OI
DO MONTE Francine, Infirmière de Santé Publique. – ARS OI
ANGELINI-TIBERT Marie France, médecin coordonnateur régional d'hémovigilance -ARS OI
DASSA Bérengère, Chargée de mission à l'ORS
PAGES Frédéric, médecin épidémiologiste – CIRE OI
DENYS Jean Claude, Responsable du pôle promotion de la santé et milieux de vie –ARS OI
REILHES Olivier, ingénieur responsable du service de Lutte anti vectorielle – ARS OI