

# COMPORTEMENTS À RISQUES



## DÉFINITIONS

⚠ Le terme « **boissons dites énergisantes** » regroupe **des boissons qui se présentent** comme possédant des **propriétés stimulantes** tant au niveau physique qu'intellectuel.  
(ANSES : Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail).

≠ Les **boissons énergétiques** utilisées principalement dans le milieu sportif, sont quant à elles des boissons sucrées qui apportent l'eau, les minéraux et l'énergie nécessaires **pour les efforts prolongés ou intenses.**

LOI : une circulaire n°2008-229 du 11 juillet 2008 interdit la consommation dans les établissements scolaires.

## COMPOSITION POUR UNE CANETTE DE 250ML

- Caféine
- Taurine\*
- Sucres
- Acidité importante
- Glucuronolactone

➔ **Plus de sucre que les colas!**

⚠ Attention aux dents et au poids

\*Substance de synthèse intervenant dans la digestion notamment.



## POPULATIONS À RISQUES

Les **enfants et les adolescents** sont **vulnérables** aux effets de la caféine sur le comportement.

La caféine et ses métabolites traversent le placenta et le **foetus sera exposé** plus longtemps à de fortes concentrations de caféine.

Le sportif risque une **déshydratation**, des blessures, des fuites minérales et une tachycardie.

Réseau Régional d'Addictologie

Prévention des conduites addictives

Plateforme d'Echanges et d'Information Drogues et Dépendances

# COMPORTEMENTS À RISQUES

## SITUATIONS A RISQUES :

Les **boissons énergisantes** contiennent des ingrédients qui peuvent entraîner une hyperexcitabilité, une irritabilité, une nervosité et une augmentation de l'anxiété.

Elles ne doivent pas être associées à des **boissons alcoolisées, substances ou médicaments ayant une action sur le système nerveux central ou des effets neurologiques** (Ministère des Affaires sociales et de la Santé- 2009).



## LES EFFETS DU MÉLANGE ALCOOL / BOISSONS ÉNERGISANTES

- Diminution de la sensation d'ivresse
- Augmentation des prises de risques
- Augmentation des doses d'alcool

## AUTRES RISQUES

- Agression sexuelle.
- Accident de voiture.
- Déshydratation, vomissement et gueule de bois.
- Fréquence cardiaque élevée et palpitations cardiaques.
- Empoisonnement alcoolique.

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

## PRÉVENTION

Le consommateur de boissons énergisantes est influencé par les stratégies de marketing qui promettent un mode de vie, du rêve, une image...

Il faut être en capacité de faire des choix éclairés et savoir ce que l'on consomme :

**LE CONTENU OU LE CONTENANT ?**

Réseau Régional d'Addictologie

Prévention des conduites addictives

Plateforme d'Échanges et d'Information Drogues et Dépendances