

# Les boissons énergisantes doivent faire l'objet d'un encadrement plus serré, selon l'AQMSE

---

NOUVELLES FOURNIES PAR

**Association québécoise des médecins du sport et de l'exercice →**

Oct 24, 2019, 22:00 ET

---

*L'Association québécoise des médecins du sport et de l'exercice (AQMSE) met le public en garde contre la consommation de boissons énergisantes lors des activités sportives et émet de nouvelles recommandations pour leur mise en marché et leur consommation*

MONTRÉAL, le 24 oct. 2019 /CNW Telbec/ - En marge de la diffusion du reportage d'*Enquête* sur les dangers des boissons énergisantes, et à la lumière des exigences en vigueur sur leur étiquetage, l'AQMSE a procédé à la mise à jour de ses recommandations quant à la consommation de ces produits.

D'abord, l'Association québécoise des médecins du sport et de l'exercice déconseille toujours la consommation de boissons énergisantes avant, pendant et immédiatement après la pratique d'activités physiques et sportives. De plus, elle émet de nouvelles recommandations visant à mieux circonscrire les effets indésirables de la consommation des boissons énergisantes sur la santé des Québécois.

« Au cours des dernières années, plusieurs effets secondaires sévères et même certains décès impliquant la consommation inadéquate de boissons énergisantes ont été portés à notre attention et rapportés dans la littérature scientifique et dans les médias. En raison du haut taux de caféine contenu dans ces boissons, tous ingrédients actifs confondus, la population,

particulièrement les jeunes, doit être informée et protégée de leurs effets néfastes sur la santé », affirme le D<sup>r</sup> Paul Poirier, cardiologue à l'Institut universitaire de cardiologie et de pneumologie de Québec et professeur titulaire à l'Université Laval.

### **De nouvelles recommandations pour protéger les jeunes**

Depuis les dernières recommandations de l'AQMSE publiées en 2011, le statut des boissons énergisantes est passé de *produit de santé naturel* à *aliment*, obligeant ainsi les producteurs à inscrire sur l'étiquette la quantité totale de caféine dans un contenant de boisson énergisante, toutes sources confondues (guarana, yerba, maté, etc.). Or, plusieurs contenants de ces boissons contiennent 180 mg de caféine, alors que le poids minimal requis pour tolérer cette quantité est de 70 kg - un poids que bien peu de jeunes atteignent. De plus, en raison des publicités qui peuvent laisser sous-entendre aux jeunes que la consommation des boissons énergisantes contribue à de meilleures performances, certains croient à tort que ces derniers équivalent à des boissons de réhydratation de type Gatorade<sup>®</sup> ou Powerade<sup>®</sup>.

Par conséquent, l'AQMSE recommande d'interdire la vente aux moins de 16 ans et de limiter la quantité maximale de caféine permise à 80 mg par contenant. L'AQMSE incite également les médecins et le grand public à rapporter les cas d'effets secondaires graves pouvant être reliés à leur consommation au Centre antipoison du Québec (CAPQ) pour faire avancer le dossier davantage.

### **Le pire ennemi des sportifs**

Selon l'AQMSE, la consommation régulière ou excessive de boissons énergisantes pourrait entraîner des complications graves sur la santé cardiovasculaire ou neurologique pouvant mener jusqu'au décès. Celle-ci est donc à éviter complètement lors de la pratique de sports. Non seulement elles favorisent l'apparition de troubles gastriques et engendrent la déshydratation, mais elles peuvent aussi causer de l'anxiété et des tremblements, ce qui nuit à la coordination. Elle pourrait diminuer le seuil de perception de la douleur, augmentant ainsi le risque de blessure.

« L'AQMSE invite les parents, les entraîneurs et autres intervenants auprès des jeunes à faire preuve de vigilance et à les sensibiliser aux dangers des boissons énergisantes », soutient Dr Luc De Garie, président de l'AQMSE. « D'ailleurs, plusieurs sportifs et spécialistes du domaine médical appuient notre position de réduire davantage la quantité totale de caféine par contenant et de restreindre la vente de ces boissons aux enfants et aux adolescents ».

## En résumé, voici les nouvelles recommandations émises par l'AQMSE :

1. L'AQMSE recommande d'inscrire une mention sur les contenants de boissons énergisantes semblable à la mise en garde concernant l'alcool, par exemple « Ne pas consommer lors de la pratique de l'activité physique ».
2. L'AQMSE recommande fortement aux individus ayant un problème cardiaque connu ou ayant une histoire familiale de mort subite de ne pas consommer de boissons énergisantes.
3. L'AQMSE recommande de diminuer à 80 mg la quantité de caféine totale permise dans un contenant donné.
4. L'AQMSE recommande que les boissons énergisantes soient formellement identifiées et vendues séparément des boissons de réhydratation pour sportifs et des boissons gazeuses.
5. L'AQMSE recommande d'interdire la vente de boisson énergisante chez les 16 ans et moins.
6. L'AQMSE recommande à Santé Canada de rendre disponible un formulaire de déclaration spécialement pour ces boissons, facile d'accès, pour récolter directement les informations des consommateurs et ainsi en faire une surveillance serrée.

On peut prendre connaissance de l'intégralité de l'énoncé de position de l'Association québécoise des médecins du sport et de l'exercice émise en 2011 au <https://aqmse.org/lassociation/enonces-de-position/aqms-2/>. Pour obtenir des renseignements complémentaires, vous pouvez également consulter le document *Boissons énergisantes : risques liés à la consommation et perspectives de santé publique* publié en 2010 par l'Institut national de santé publique du Québec.

### À propos de l'AQMSE

L'Association québécoise des médecins du sport et de l'exercice a été fondée en 1997 et regroupe des médecins québécois et d'autres professionnels de la santé qui se spécialisent dans la médecine du sport. Ses objectifs sont d'assurer le bien-être des adeptes du sport, de favoriser l'éducation et la recherche médicale, et de faire connaître et reconnaître la médecine du sport. L'AQMSE suscite et appuie des activités scientifiques susceptibles de favoriser l'avancement de cette discipline. Elle est régulièrement sollicitée pour de la formation médicale aux médecins de famille, aux différents groupes sportifs ou pour de l'information destinée au grand public. Elle se prononce, s'il y a lieu, sur des problématiques

reliées à la médecine du sport, par exemple sur le dopage sportif et les traumatismes crâniens et cérébraux, dans l'intérêt supérieur de la population. Pour plus de détails, visitez le [www.aqmse.org](http://www.aqmse.org).

SOURCE Association québécoise des médecins du sport et de l'exercice

Renseignements: ou pour une demande d'entrevue avec un représentant de l'AQMSE, veuillez communiquer avec Matom Communication : Lydia Juliano, [ljuliano@matom.ca](mailto:ljuliano@matom.ca), 514 949-1446; Julie Deschambault, [jdeschambault@matom.ca](mailto:jdeschambault@matom.ca), 514 891-8645

Related Links

[www.aqmse.org](http://www.aqmse.org)