

Boissons énergisantes

DE L'ÉNERVEMENT EN CANETTE

Les boissons énergisantes sont de plus en plus populaires et sont même en voie de surpasser le café comme principale source de caféine consommée par la population. Il s'agit d'une situation regrettable, car le café est bénéfique pour la santé alors que les boissons énergisantes ne sont que des excitants bourrés de sucre qui n'apportent absolument aucun bienfait et peuvent même entraîner des effets secondaires graves.

L'industrie ne cesse de proposer une quantité invraisemblable de boissons récréatives, qu'il s'agisse de boissons gazeuses, de boissons énergisantes ou sportives, d'eaux vitaminées ou différents cocktails à base de jus. Toutes ces boissons sont pourtant des aliments qui n'ont aucune utilité, car elles sont essentiellement dépourvues d'éléments nutritifs et contiennent des quantités astronomiques de sucre qui favorisent l'accumulation de poids.

Même si les publicités associent toujours la consommation de boissons industrielles à un mode de vie actif et excitant, il faut être réaliste: ces boissons ne sont en réalité que des «bonbons liquides» qui entraînent l'absorption de calories inutiles, tout en étant totalement dépourvues d'effets positifs sur la santé. Pour se désaltérer, rien ne pourra jamais surpasser l'eau.

BOISSONS EXCITANTES

Les boissons soi-disant «énergisantes» sont un des meilleurs exemples d'un produit totalement inutile pour la santé, mais qui parvient à occuper une large part du marché en raison d'un marketing très agressif de l'industrie. De plus en plus populaires, en particulier auprès des jeunes, ces boissons sont commercialisées sous le prétexte qu'elles permettent de combattre la fatigue en procurant une stimulation mentale et physique.

En réalité, par contre, ces boissons ne sont pas «énergisantes»,

mais plutôt «énervantes», car leur ingrédient actif est la caféine qui agit comme un puissant excitant du système nerveux central et ne fait que masquer la fatigue.

Certaines marques peuvent contenir presque 200 mg de caféine par canette, ce qui correspond à deux fois la quantité contenue dans un café espresso (80 mg)! Et ce contenu en caféine peut même être plus élevé lorsque la boisson contient du guarana, une plante qui produit des grains semblables à ceux du café, mais qui contiennent deux fois plus de caféine.

La popularité de ces boissons fait en sorte qu'en moins de quinze ans, leurs ventes ont presque rattrapé celles de café aux États-Unis, se chiffrant à près de 10 milliards de dollars en 2013.

SURDOSE DE CAFÉINE

À forte dose, la caféine peut provoquer de multiples effets secondaires comme des palpitations, de l'angoisse, de l'irritabilité, des difficultés de concentration ou encore des problèmes gastro-intestinaux. En conséquence, Santé Canada recommande de ne pas dépasser 400 mg de caféine par jour pour les adultes et 62,5 mg pour les enfants de 7 à 9 ans.

Certaines personnes sont très sensibles aux effets d'une surdose de caféine et on note depuis quelques années une forte hausse des admissions aux urgences en raison de malaises associés à la consommation de boissons énergisantes. Dans certains cas tragiques, des décès sont même survenus à la suite d'une surdose de ces produits et il est à espérer que leur vente auprès des jeunes sera plus étroitement encadrée dans le futur.

LE CAFÉ, C'EST PLUS QUE DE LA CAFÉINE

Le café est généralement considéré seulement comme un stimulant qui permet d'augmenter la vigilance. On oublie que comme tous les végétaux, les grains de café contiennent une panoplie de composés moléculaires distincts produits par le plant de café qui exercent plusieurs influences distinctes



sur le corps humain. Des études ont d'ailleurs rapporté que les personnes qui consomment régulièrement du café sont moins à risque d'être touchées par le diabète de type 2⁽¹⁾, certains types de cancers (sein, côlon et foie)⁽²⁾ de même que de désordres neurologiques comme la maladie de Parkinson et d'Alzheimer. Contrairement aux boissons excitantes qui sont totalement vides du point de vue nutritionnel, le café est donc un breuvage aux multiples effets bénéfiques sur la santé.

Si vous appréciez l'effet stimulant de la caféine, la consommation

raisonnable de café, plutôt que celle de ces bonbons liquides, représente la meilleure façon d'assouvir votre attirance envers cette drogue douce...

⁽¹⁾ Bhupathiraju SN et coll. Changes in coffee intake and subsequent risk of type 2 diabetes: three large cohorts of US men and women. *Diabetologia*, publié en ligne le 26 avril 2014.

⁽²⁾ Bøhn SK et coll. Coffee and cancer risk, epidemiological evidence, and molecular mechanisms. *Mol Nutr Food Res*. 2014; 58: 915-30.

Richard Béliveau
Docteur en biochimie
Collaboration spéciale





PHARMZEN+

Fabriqué et distribué au Canada par

Léo Désilets

Maître herboriste | 1 800 603-4733 | www.leo-desilets.com

Disponible dans les magasins d'aliments naturels et dans les pharmacies participantes au comptoir des produits naturels.

Complexe d'hydrolysate de poisson, magnésium et vitamine B6

AYANT DES EFFETS CALMANT ET ANTI-STRESS

Vous trouvez le contenu de cette chronique utile? Faites un don à www.richardbeliveau.org pour supporter nos recherches.

Vous trouvez le contenu de cette chronique utile? Faites un don à www.richardbeliveau.org pour supporter nos recherches.