

**PAS  
CONÇUES  
POUR  
LE SPORT!**

[mels.gouv.qc.ca](http://mels.gouv.qc.ca)

Association québécoise  
des médecins du sport

**SPORTS QUÉBEC**  
Faire bouger

**CMSQ**  
CONSEIL DE MÉDECINE  
DU SPORT DU QUÉBEC

Éducation,  
Loisir et Sport  
Québec

76-5011-515



**POP**

≤ 70g

! TROUBLES GASTRO-INTestinaUX

*de sucre*

DÉSHYDRATATION

SURPLUS DE POIDS



**POP**

≤ 350mg

! ANXIÉTÉ

*de caféine*

TREMBLEMENTS

TROUBLES CARDIAQUES



**BOISSONS  
ÉNERGISANTES  
ET SPORT,**

**Attention!**

Québec




## TROP de caféine!

Selon la marque et le format, une boisson énergisante peut contenir de 50 à 350 mg de caféine, soit jusqu'à l'équivalent de **quatre tasses de café!** La caféine est une substance stimulante, dont la quantité maximale quotidienne recommandée par Santé Canada est de :

- › 45 mg pour les 4 à 6 ans
- › 62,5 mg pour les 7 à 9 ans
- › 85 mg pour les 10 à 12 ans
- › 400 mg pour un adulte en bonne santé.

Dans le cas des jeunes de 13 à 18 ans, on devrait respecter une limite de 2,5 mg/kg de poids corporel en raison de la grande variabilité de taille et de poids, sans toutefois dépasser 400 mg.

## EFFETS INDÉSIRABLES

Dans le sport, l'usage des boissons énergisantes est déconseillé, car elles peuvent :

- › nuire à la coordination (en provoquant de l'anxiété et des tremblements)
- › accroître le risque de se blesser (en augmentant l'agressivité, en retardant l'apparition des signes de la fatigue et en diminuant le seuil de perception de la douleur)
- › favoriser la déshydratation (la caféine fait uriner)
- › causer des brûlements d'estomac et des nausées
- › favoriser des troubles cardiaques (l'augmentation de la tension artérielle et de la fréquence cardiaque causée par un excès de caféine, combinée avec le stress de la compétition et avec une hydratation non optimale, peut provoquer des troubles cardiaques sévères tels que des palpitations ou de l'arythmie, et, dans les cas extrêmes, un infarctus).

Les effets négatifs peuvent être accentués chez les personnes qui sont sous médication ou qui ont d'autres prédispositions en raison de leur état de santé : maladies cardiovasculaires, insomnie, diabète, hypertension, hyperactivité. La caféine peut aussi créer une dépendance physique et psychologique.

## TROP de sucre!

Une boisson énergisante peut contenir jusqu'à **14 cuillerées à thé de sucre** selon la marque et le format.

Dans le sport : trop de sucre = surplus de poids = déshydratation = troubles gastro-intestinaux.

## AUTRES ingrédients

Parmi les autres ingrédients, on peut trouver des vitamines et différents ingrédients non médicinaux dont l'effet énergisant est plutôt négligeable.

On trouve aussi la taurine, qui peut interférer sur les fonctions du cœur et des artères et dont on ne connaît pas les effets à long terme sur la santé dans les cas de consommation régulière. Son action, associée à celle de la caféine, soulève des inquiétudes dans la communauté scientifique à cause des risques cardiovasculaires potentiels.

## À ÉVITER ; LES EXCÈS ET LES MÉLANGES!

Le risque de complications augmente si on consomme :

- › plusieurs boissons énergisantes
- › d'autres sources de caféine en plus (café, chocolat, boissons gazeuses, thé)
- › un autre produit stimulant en plus, incluant les concentrés énergétiques (energy shots)
- › des médicaments, de l'alcool ou des drogues.

## L'ÉTHIQUE ET LE DOPAGE

L'usage de la caféine ne représente pas une infraction de dopage. Toutefois, le recours à un produit dans le but d'améliorer sa performance peut s'inscrire dans le cheminement menant au dopage. À cet effet, la caféine est inscrite dans le Programme de surveillance de l'Agence mondiale antidopage, qui vise à documenter la prévalence de son usage par les athlètes.

## EN CONCLUSION

Le marketing qui fait la promotion de produits ayant des effets négatifs sur la santé est qualifié d'irresponsable par l'Organisation mondiale de la Santé. Au regard des risques que les boissons énergisantes peuvent présenter pour la santé, l'Association québécoise des médecins du sport déconseille leur utilisation lors de la pratique d'activités physiques.

Le sport constitue un excellent véhicule pour transmettre des valeurs éthiques et pour favoriser l'adoption de saines habitudes de vie. Comme les boissons énergisantes ne sont pas conçues pour les besoins des sportifs et qu'elles peuvent nuire à la performance et à la santé :

Arrêtons de banaliser leur usage!

Arrêtons de les associer au sport!

