

# La consommation de boissons énergisantes peut être dangereuse

## Les autorités sanitaires s'inquiètent du taux de caféine et des mélanges avec l'alcool

La consommation de boissons énergisantes est loin d'être anodine. L'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation (Anses), dans son avis rendu public mardi 1er octobre, recommande d'éviter la consommation de ces boissons dites énergisantes (BDE), type Red Bull, Monster ou Burn avec de l'alcool ou lors d'un exercice physique.

Les BDE - l'Anses préfère l'appellation de boissons excitantes - sont des sodas enrichis de substances (caféine, ginseng, taurine, D-glucuronolactone...). Un point commun : leur teneur en caféine. Une canette standard (250 ml) équivaut à deux cafés expressos (50 ml), ou deux canettes de soda au cola. Arrivées sur le marché français en 2008, ces boissons, dont environ 40 millions de litres sont consommés chaque année, ont toujours été scrutées par l'agence sanitaire, qui s'était opposée à leur mise sur le marché.

Depuis juin 2012, date à laquelle une trentaine de cas suspects avaient été signalés, dont deux décès, l'Anses a analysé 257 cas d'effets indésirables (212 réellement exploitables) et a épluché la littérature internationale. Une jeune fille de 16 ans, décédée juste après s'être arrêtée de danser en discothèque, avait consommé ces boissons et de l'alcool. Ces accidents cardio-vasculaires surviennent " *très vraisemblablement* " chez des sujets génétiquement prédisposés.

D'autres effets indésirables ont été signalés : psycho-comportementaux (crises de panique, nervosité) ou neurologiques (épilepsie). " *C'est très préoccupant. Ces boissons ne sont pas du tout anodines* ", indique le professeur Irène Margaritis, chef de l'unité d'évaluation des risques liés à la nutrition à l'Anses. D'autant que ces boissons séduisent de plus en plus. Les ventes de Red Bull (leader du marché en France avec 40 %), ont progressé de 38 % en 2012. En mars 2013, une étude réalisée par l'agence européenne de sécurité alimentaire (EFSA) montrait que 30 % des adultes en buvaient, 68 % des 10-18 ans, et 18 % des enfants de 3 à 10 ans. Très prisées des jeunes, elles favorisent le binge drinking, la " *biture express* ". " *Un tel mélange atténue le goût et la perception de l'alcool, favorise les situations à risque et augmente le risque de déshydratation* ", estime Franck Fourès, directeur adjoint à l'Anses. 32 % des consommateurs le font dans un cadre festif.

Or, Red Bull et autres industriels se targuent de stimuler l'étudiant, le sportif, le fêtard. Phénomène préoccupant : 41 % les consomment avant, pendant ou après une activité physique. Or, " *elles n'ont aucun intérêt nutritionnel en situation d'exercice* ", dit l'Anses. Au contraire, la caféine a des effets excitants et indésirables nombreux. C'est donc leur teneur en caféine qui est la plus

problématique.

Une étude réalisée par des chercheurs de l'hôpital pour enfants de Zürich, publiée jeudi 26 septembre dans la revue *Plos One*, a montré que la consommation de trois à quatre tasses de café par jour conduirait à une réduction du sommeil et à un retard du développement cérébral.

Symptômes de sevrage

Ainsi, 30 % de la population adulte dépasse le seuil de caféine retenu comme générateur d'anxiété, qui correspond à 6 expressos par jour pour un adulte. C'est le cas aussi pour 1 à 2 % des enfants de 3 à 14 ans. 11 % des 3 à 10 ans et 7 % des 11 à 14 ans dépassent le seuil d'accoutumance et, en cas d'arrêt, développeraient des symptômes de sevrage.

*" Ces chiffres sont inquiétants, les répercussions sur le sommeil des jeunes et le risque de conduites addictives existent "*, explique Franck Fourès. Autant de chiffres qui devraient faire réfléchir les parents. Faut-il attendre encore davantage de décès pour prendre des mesures ? se demandent les experts. L'Anses appelle à la mise en oeuvre de mesures visant à encadrer la promotion de ces boissons pour les publics sensibles : enfants, adolescents, femmes enceintes.

*" Il serait utile d'en interdire la vente aux mineurs, ou d'être très dissuasif concernant la vente de ces produits "*, explique Pascal Terrasse, député PS. Le député socialiste Gérard Bapt, rapporteur du budget de la sécurité sociale, souhaite, lui, déposer un amendement au projet de loi de financement de la sécurité sociale pour instaurer une taxe de 50 centimes d'euros par litre. Une tentative qui avait échoué l'an dernier.

L'association de défense des consommateurs Consommation, logement et cadre de vie (CLCV) a demandé, lundi, que la référence au sport, via le sponsoring, soit bannie du marketing des firmes. Marisol Touraine, ministre de la santé, souhaite également mieux encadrer ces boissons.

**Pascale Santi**

Le Monde 2/10/13