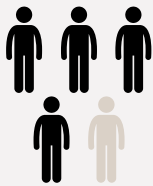


# Coup d'oeil sur les substances: La caféine et les boissons énergisantes

*La caféine est la substance psychoactive la plus consommée au monde, étant donné que 80 % des adultes en utilisent régulièrement.<sup>1</sup>*



**Qu'est-ce qu'une boisson énergisante ?** Une boisson énergisante contient de la caféine, un stimulant qui permet de se sentir plus alerte. On trouve de la caféine dans le café, le thé, le cacao ainsi que dans les boissons gazeuses et énergisantes. Les boissons énergisantes caféinées ont une teneur en sucre très élevée en plus de contenir différentes vitamines, des minéraux, de la taurine, du guarana et des ingrédients à base de plantes; plusieurs de ces éléments sont aussi des stimulants. La promotion des boissons énergisantes se fait auprès des jeunes en insistant sur le fait qu'ils peuvent accroître leur concentration et leur motivation lorsqu'ils se sentent fatigués ou qu'ils se livrent à des activités physiques.



**La consommation de caféine chez les jeunes :** Au Canada, 70 % des jeunes âgés de 15 à 17 ans disent avoir fait l'essai de boissons énergisantes caféinées, tandis que 4 jeunes adultes sur 5 (âgés entre 20 et 24 ans) affirment avoir déjà bu des boissons énergisantes caféinées.<sup>2</sup> La quantité globale de caféine consommée par les jeunes à chaque jour n'est pas vraiment connue; disons cependant que l'adulte nord-américain moyen consomme jusqu'à 230 mg de caféine par jour, ce qui équivaut à 2 ou 3 tasses de café.<sup>1</sup>



**Pourquoi les jeunes font-ils usage de caféine ?** Souvent, les jeunes vont faire l'essai de boissons énergisantes avec des amis. Les jeunes disent aussi qu'ils consomment de la caféine pour rester alertes, pour étudier et accroître leurs niveaux d'énergie. Plus d'un tiers des jeunes Canadiens ont mentionné que la caféine pouvait les aider dans leur pratique sportive ainsi qu'à perdre du poids, et que la consommation de boissons énergisantes, dans un contexte d'activités physiques, était sécuritaires.<sup>3</sup>



**Quels sont les effets des boissons énergisantes ?** Les réactions à la caféine peuvent varier. La caféine bloque les effets de l'adénosine, une substance chimique qui provoque la somnolence.<sup>4</sup> Les effets à court terme de la caféine peuvent se traduire par une respiration et un rythme cardiaque accélérés, une énergie et une vigilance accrues.<sup>2</sup> Le guarana contient des stimulants, dont la caféine et d'autres substances qui produisent des effets semblables, tandis que la haute teneur en sucre de ces breuvages caféinés peut aussi donner l'impression d'être plus alerte pendant quelque temps.



**Quel sont les effets de ces boissons sur l'anxiété ?** Une consommation excessive de caféine peut empirer les symptômes d'anxiété, surtout pour des personnes aux prises avec des troubles d'anxiété. Les effets de l'anxiété provoquée par la caféine (rythme cardiaque plus rapide, nervosité, insomnie, tremblements) peuvent ressembler en tous points aux symptômes d'une crise d'anxiété ou de panique, ou les aggraver. Plus de 25 % des adolescents disent que la caféine les rend anxieux.<sup>2</sup> Les personnes aux prises avec des troubles d'anxiété devraient limiter leur consommation de caféine ou s'en abstenir.<sup>3</sup>



# Coup d'oeil sur les substances: La caféine et les boissons énergisantes

La moitié des jeunes disent que la consommation de caféine affecte leur sommeil tandis que deux tiers affirment que la caféine crée une dépendance<sup>3</sup>



**Quels sont les risques liés à l'usage de la caféine ?** Les boissons énergisantes peuvent causer de l'insomnie, de l'irritabilité, des maux de tête et de la nervosité à court et à long terme.<sup>5</sup> La caféine est un diurétique, ce qui veut dire qu'elle réduit la teneur en fluides du corps par la sudation et la production d'urine. Ce phénomène accroît les risques de déshydratation, surtout pendant les activités physiques.<sup>6</sup> La caféine peut provoquer une montée du taux de glucose, soit un risque pour les diabétiques s'ils consomment des boissons énergisantes à haute teneur en sucre.<sup>7</sup>



**Comment réduire les risques liés à la consommation de boissons énergisantes ?** Des teneurs élevées en caféine (dans les boissons énergisantes) peuvent poser des risques pour les enfants,<sup>2</sup> les femmes enceintes ou qui allaitent ainsi que les gens sensibles à la caféine. Les jeunes de plus de 12 ans ne devraient pas consommer plus de 2,5 mg de caféine par kilo de leur poids chaque jour.<sup>3</sup> Si une personne est active physiquement, elle devrait s'hydrater régulièrement en buvant de l'eau, en plus de consommer plus de sucre naturel contenu dans les fruits et légumes et de limiter sa consommation de caféine et de boissons énergisantes pour réduire les risques de déshydratation.



**Comment aider mes jeunes à mieux comprendre ce que sont les boissons énergisantes ?** Discutez des effets secondaires et des risques associés à la caféine avec votre adolescent. Parlez des moments appropriés pour consommer de la caféine; pour la plupart des gens, il faut éviter la consommation de caféine 6 heures avant d'aller dormir.<sup>8</sup> Restreindre la consommation de caféine avant d'aller dormir favorise une meilleure qualité du sommeil, ce qui améliore la concentration et le niveau d'énergie en plus de réduire le stress.



**La tolérance à la caféine et le sevrage :** Notre corps s'habitue à la caféine avec le temps, ce qui peut nous inciter à se fier sur le produit pour se sentir bien. Ceci peut nous entraîner à en consommer davantage pour en ressentir les effets, c'est-à-dire développer une tolérance au produit. Par ailleurs, un sevrage se produit lorsqu'une personne essaie de réduire sa consommation de caféine ou de s'en passer. Étant donné que le corps s'est habitué au produit, essayer d'arrêter d'en consommer peut entraîner de la fatigue, de l'anxiété, de l'irritabilité, des maux de tête et une perte de concentration. Les phénomènes de tolérance et de sevrage peuvent aussi se produire avec toute autre drogue (avec des effets encore plus nuisibles parfois), ce qui fait de la caféine un sujet idéal pour amorcer des conversations avec vos jeunes sur la consommation de substances en général.

## Liste des références

1. Centre de toxicomanie et de santé mentale (CAMH), 2011. Caféine
2. Reid, McRory, White, Hammond, et al., 2016. Consommation de boissons énergisantes caféinées chez les jeunes et les jeunes adultes au Canada/(Consumption of Caffeinated Energy Drinks Among Youth and Young Adults in Canada) (angl. seulement).
3. Cormier, Reid et Hammond, 2018. Aperçu - Perception des boissons caféinées par les adolescents et les jeunes adultes au Canada
4. Institute of Medicine (US), 2024. La caféine pour le Soutien de l'exécution de tâches mentales/(Caffeine for the Sustainment of Mental Task Performance). (angl. seulement)
5. Gouvernement du Canada, 2024. Boissons énergisantes contenant de la caféine.
6. Clinique Mayo, 2023. Nutrition et alimentation saine: boissons caféinées et énergisantes - hydratation/( Nutrition & Healthy Eating : do caffeinated drinks such as coffee or energy drinks hydrate you as well as water?) (angl. seulement)
7. American Diabetes Association, 2024. Effets des boissons isotoniques sur le glucose/( Sports Drinks Impact on Glucose (angl. seulement)
8. Drake, Roehrs, Roth, Shambroom, 2013. Effets de la consommation de caféine sur le sommeil au moment d'aller dormir ainsi que 3 à 6 heures avant/(Caffeine Effects on Sleep taken 0,3 or 6 Hours before Going to Bed.) (angl. seulement)