

L'univers des boissons énergisantes

La vague des boissons énergisantes, aussi appelées « smart drinks », a débuté en Europe dans les milieux marginaux. Aujourd'hui, ces boissons non alcoolisées dites tonifiantes sont accessibles dans différents commerces tels les dépanneurs, supermarchés et bars du monde entier. Les diverses compagnies qui commercialisent le produit promettent aux consommateurs que leurs boissons procurent regain d'énergie, augmentation de la concentration et vertus aphrodisiaques et festives. Leur clientèle cible est variée : que ce soit des jeunes qui veulent fêter toute la nuit ou qui doivent rester éveillés lors de périodes d'études intensives, des professionnels qui doivent travailler des heures supplémentaires ou simplement des gens qui désirent consommer une boisson non alcoolisée, plusieurs semblent croire aux vertus de ces produits « miraculeux ». Mais est-ce que ces boissons sont vraiment bonnes pour la santé ? De quoi sont-elles composées ? Peuvent-elles vraiment redonner de l'énergie à des travailleurs ou des étudiants épuisés par leur emploi du temps ?

La vraie nature des boissons énergisantes

En réalité, ces boissons ne contiennent pas vraiment de produits miracles. Elles sont composées principalement de sucre, de substances naturelles stimulantes qui contiennent de la caféine telles la noix de kola ou la guarana, d'additifs comme des colorants et de faibles quantités d'herbes ou de plantes comme la spiruline, le ginseng, le ginkgo biloba ou l'échinacée. Ainsi, le regain d'énergie que ressent le consommateur provient essentiellement du sucre et de la caféine qui composent les boissons énergisantes.

Au Canada, seules les boissons de type cola peuvent contenir de la caféine à l'état pur, c'est pourquoi la caféine que l'on consomme dans un « smart drink » provient d'extraits de guarana ou de noix de kola, qui contiennent toutes deux le même ingrédient actif que le café, soit la caféine. Le guarana est une pâte séchée fabriquée à partir de graines broyées qui proviennent d'une liane nommée *Paullinia arpana* (guarana). Cette substance peut contenir jusqu'à 5 % de caféine, ce qui fait d'elle l'espèce qui en contiendrait le plus dans le règne végétal. Pour ce qui est de la noix de kola, son contenu

en caféine peut atteindre les 3 %. La noix est le fruit du kolatier qui est originaire de la Côte d'Ivoire. Ces deux végétaux renferment un taux plus élevé de caféine que celui que l'on trouve dans les grains de café (1 à 2 %). Le coca-cola était auparavant composé de noix de kola, mais maintenant on utilise de la caféine pure pour préparer cette boisson gazeuse afin d'éviter les variations propres à la plante.

Une bouteille de 300 ml de « smart drink » peut contenir autant sinon plus de caféine qu'une tasse de café, mais le fabricant n'est pas tenu de mentionner sur l'étiquette que son produit contient de la caféine. Il faut donc pouvoir reconnaître les sources de caféine naturelles. Santé Canada recommande de limiter la consommation de café à un maximum de 400 à 450 mg de caféine par jour pour un adulte (4 à 5 tasses de café), car une surconsommation peut entraîner une augmentation de la tension artérielle, des problèmes gastriques, de la nervosité et une dépendance. Ce maximum est évidemment moindre pour les enfants qui sont plus sensibles aux effets de la caféine. C'est pourquoi ces boissons sont déconseillées aux enfants, mais aussi aux diabétiques, aux hypoglycémiques et aux personnes allergiques à certains colorants ainsi que lors de périodes de grossesse ou d'allaitement. Aussi, les consommateurs de boissons énergisantes doivent veiller à demeurer bien hydratés, car la caféine est un puissant diurétique qui entraîne le phénomène de déshydratation.

Les sources énergétiques

Pour ce qui est de la mention « énergie », les glucides comme le sucre, le fructose et le dextrose sont les seules sources d'énergie alimentaire que contiennent ces boissons. D'après Agriculture et Agroalimentaire Canada, tous les aliments sont énergisants, mais pour mériter l'étiquette « source d'énergie », ils doivent fournir au moins 100 calories par portion. Par exemple, la boisson « 100 % Smart » fournit 106 calories par portion de 250 ml, mais un verre de jus de pomme ou de lait représente de meilleures sources d'énergie alimentaire (125cal/250 ml et 128cal/250 ml, respectivement).

Selon Santé Canada, ce que l'on trouve dans l'alimentation devrait fournir toute l'énergie nécessaire au bon fonctionnement de l'organisme humain. En effet, ces boissons semblent

être, pour la plupart, de bons produits, inoffensifs pour la santé si on les consomme avec modération, mais un vrai jus de fruits est plus nourrissant et procure plus d'énergie au corps humain. Lors d'une entrevue accordée au journal La Presse, Mélanie Richer, alors étudiante à la faculté de pharmacie de l'Université de Montréal, a souligné que le régime moyen d'un Nord-Américain contient habituellement une quantité fort suffisante de protéines et de vitamines. Ainsi, si une personne qui par son alimentation absorbe déjà assez de protéines et de vitamines pour les besoins de son corps et qu'elle en consomme plus, soit en prenant des suppléments vitaminiques ou en buvant des boissons énergisantes, cette surconsommation ne lui procurera pas plus d'énergie. Par contre, les quelques heures de dynamisme qu'elle pourrait ressentir après avoir bu ces boissons proviennent du sucre et de la caféine, substances qui procurent une stimulation réelle.

Un soupçon d'herbes et de plantes médicinales

À peu près toutes les boissons énergisantes contiennent des herbes ou des plantes médicinales. Bien qu'on ne sache pas la quantité de ces herbes ou plantes contenue dans ces boissons ni les effets potentiels sur le corps humain lorsqu'on les mélange les unes aux autres, individuellement, elles ont toutes des propriétés positives pour la santé. On dénote toutefois que les quantités ajoutées aux boissons sont tellement minimes qu'il est peu probable qu'ils aient des effets réels sur l'organisme. Évidemment, les vertus de ces herbes sont toujours contestées dans le monde médical.

Les herbes et les plantes les plus utilisées, outre la guarana et la noix de kola, sont entre autres le ginseng, l'échinacée, le ginkgo biloba et le kava kava. Le ginseng est une plante cultivée pour sa racine. Il posséderait des vertus toniques, stimulantes et augmenterait la résistance aux virus. Il peut toutefois augmenter la tension artérielle et causer de l'insomnie et de la nervosité. L'échinacée fortifierait le système immunitaire. Le ginkgo biloba est utilisé pour augmenter la concentration et réduire les pertes de mémoire. Le kava kava provient d'un poivrier du même nom que l'on trouve aux Îles Marquises et à Hawaï. Il réduirait l'anxiété, la nervosité et l'insomnie, mais il peut entraîner des dépressions ou des problèmes de foie.

Les gens croient que lorsqu'une substance est naturelle, elle est inoffensive. Toutefois, elle pourrait avoir des effets secondaires indésirables, surtout si on mélange ces produits naturels avec de l'alcool ou des médicaments.

La populaire boisson rouge : Red Bull

La Red Bull est l'une des marques de commerce les plus connues dans l'univers des boissons énergisantes. Son origine remonte à la fin des années 1980, lorsque le jeune entrepreneur autrichien Dietrich Mateschitz a demandé une licence d'exploitation d'un produit déjà existant en Thaïlande, auquel il a ajouté du soda carbonaté, de la caféine et de la taurine. La Red Bull contient également de la vitamine B6, ce qui au Canada, classe la boisson dans les produits pharmaceutiques. La Red Bull a donc été refusée au Canada en raison des ajouts de vitamines et de taurine et de sa trop grande teneur en caféine. Au Canada, on ne peut ajouter des vitamines à des aliments que pour corriger une carence nutritionnelle dans la population (ajout de la vitamine D au lait) ou pour remplacer des éléments nutritifs perdus en cours de transformation (thiamine, acide folique et fer dans la farine blanche, par exemple).

De plus, la taurine est interdite au Canada comme supplément alimentaire. Ce dérivé d'acides aminés est reconstitué artificiellement dans la Red Bull. Il est considéré comme étant un neurotransmetteur, donc une substance qui favorise la transmission de l'influx nerveux entre les neurones du cerveau. Pour l'instant, on ne connaît toujours pas les conséquences de l'absorption massive de taurine sur le système nerveux. Toutefois, la Red Bull est une des seules boissons énergisantes qui contient cet élément. La Red Bull vendue au Canada est donc différente de celle vendue en Europe et aux États-Unis. La boisson que l'on consomme ici arrive de la Thaïlande dans sa formule originale (sans caféine), embouteillée dans de petits contenants de style sirop contre la toux et considérée comme étant un supplément vitaminique.

D'autres marques de commerce

Il existe quelques marques commerciales de boissons énergisantes qui sont plus populaires que d'autres au Québec. Le « 100 % Smart », distribué par la compagnie ADN

Québec, est vendu dans les dépanneurs, les supermarchés, les pharmacies et les bars. Il contient 87 % de la caféine consommée dans une tasse de café. La bouteille de ce produit rappelle celle de certains jus de fruits. Le « Smart Drink Original », distribué par Bio-Terra, est une poudre à diluer. Une portion de 6 g équivaut à 137 % de la caféine contenue dans une tasse de café. Cette poudre est vendue dans les magasins d'aliments naturels. Elle contient trop de caféine pour être vendue comme un aliment. Même si le guarana est toléré par Santé Canada, un produit ne peut être vendu sous l'appellation « aliment » si une portion de ce produit contient plus de caféine qu'une tasse de café filtre (on l'appellera alors « médicament » ou « drogue »). La « Boisson aux herbes du Brésil » est distribuée par Herbalife. Elle se vend sous la forme de poudre à diluer et une portion de 1 g équivaut à 43 % de la caféine contenue dans une tasse de café. Cette boisson est composée de guarana, de thé orange pekoe, de citron et d'acide citrique. En réalité, ce n'est qu'un thé au citron additionné de caféine au prix bien plus élevé qu'une tasse de café ou de thé. Le « Smart Drink NRG Punch » est distribué par Pro-Amino International. La boisson prête à boire de 500 ml contient 35 % de la caféine contenue dans une tasse de café.

D'autres boissons connues à l'échelle internationale sont populaires auprès des consommateurs : Ginseng, Vitality bull, Whoopass, Energy, Generator, Guru, Hype, Bacchus et sûrement bien d'autres. La liste semble impressionnante, peut-être encore plus que le produit lui-même.

Références, boissons énergisantes

Ressources écrites

AP. (28 décembre 2001). « Le choix de la nouvelle génération pour rester éveillés : les boissons énergisantes sont loin d'être inoffensives », *L'Acadie Nouvelle*, p. 28.

BRIÈRE, J. et GÉLINEAU, M-C. (janvier 1997). « La nutrition, sujette à bien des questions », *Le Médecin du Québec*, p. 55-59.

CARLE, R. (16 sept. 1999). « Physical and chemical stability of ATBC-Drinks », *Fruit processing*.

DUHAMEL, V. (22 février 1995). « Vous dites... Smart Drink ? », *Le Droit, Société*.

FRAPPIER, R. (juillet-août 2000). « Les jus énergétiques », *Guide ressources*, vol.15, no 11, p. 31-32.

« Functionality with taste », *Foods ingredients and analysis international*, p. 19-24.

FONTAINE, L. (1 août 1995). « L'éllixir de jeunesse », *Commerce*, vol. 97, no 8.

GIESE, J. (sept. 1995). « Developments in beverage additives », *Food Technology*, p. 64-72.

GRAMMOND, S. (1 mai 1994). « Le smart drink ou le mythe de la potion magique », *La Presse*.

HOLLINGSWORTH, P. (août 1997). « Beverages : Redefining New Age », *Foodtechnology*, vol. 51, no 8, p. 44-51.

HOLLINGSWORTH, P. (nov. 2000). « Functional beverage juggernaut faces tighter regulations », *Foodtechnology*, vol. 54, no 11, p.50-54.

LAVALLÉE, C. et F. Ruby, (janvier 1996). « Smart Drinks, pas si smart que ça... », *Protégez-vous*, p. 7-11.

O'connor, S. (1 mars 2001). « Banc d'essai : boissons énergétiques », *Voir*, vol. 15, no 9, p.V12.

ST-LAURENT, S. (juil.-août 2001). « Les techno-boissons, nouveau carburant des gens actifs », *Le monde alimentaire*, p. 14.

TREMBLAY, F. (9 janvier 2002). « La génération dynamite, La vague des boissons énergisantes déferle sur l'Amérique », *Le Soleil*, p.B1.

Ressources audiovisuelles et informatiques

http://www.erowid.org/smarts/smarts_drinks_faq.shtml

http://www.redbull.com/home_intro.html

<http://www.sourcedrinks.com/>

<http://www.entraîneur.ch/nutrition/energisantes.htm>

<http://www.finances.gouv.fr/DGCCRF/activites/1997/cadre13.htm>

<http://archives.infinet.net/textecomplet/2001/04/20010430-154552.html>

<http://www.afssa.fr/ftp/basedoc/2000SA0191.pdf>

<http://www.euronet.be/alto/sante3.htm>

<http://www.diabsurf.com/diabete/FAlimEff.php>

<http://www.largeur.com/expArt.asp?artID=63> [Article - POTION - Red Bull : l'invraisemblable succès d'un boisson rouge]

<http://www.servicevie.com/03Forme/Bienfaits/smartdrink/smartdrink.html>

<http://www.inspection.gc.ca>

<http://radio-canada.ca/actualite/lepicerie/> [Dans Enquête]