

# **BIBLIOGRAPHIE**

## **BOISSONS ENERGISANTES**

Septembre 2016

---



## ➔ REFERENCES BIBLIOGRAPHIQUES



### ARTICLES & DOSSIERS

---

#### **Dossier « Boissons énergisantes » - IRBMS**

<http://www.irbms.com/boisson-energisante/>

#### **Fiche d'information Boissons énergisantes** – Addiction Suisse, 2015, 9 p.

Les boissons énergisantes constituent un marché florissant: à lui seul, les adolescents et les jeunes adultes représentant l'essentiel de la clientèle. La consommation de ces boissons soulève toutefois divers problèmes. Pour sensibiliser le public, Addiction Suisse a publié une nouvelle fiche d'information qui tient compte des derniers développements et des découvertes scientifiques les plus récentes.

<http://shop.addictionsuisse.ch/fr/fiches-d-information/492-boissons-energisantes.html>

#### **Infographie sur les risques sanitaires liés aux boissons dites énergisantes** / Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail – ANSES

<https://www.anses.fr/fr/content/infographie-sur-lavis-evaluation-des-risques-li%C3%A9s-%C3%A0-la-consommation-de-boissons-dites-0>

#### **Les risques liés à la consommation des boissons énergisantes**

- Centre d'évaluation et d'information sur la pharmacodépendance addictovigilance Ile de France – Centre, 2014-05, [en ligne].

Le marché des boissons énergisantes (BE) a connu un essor considérable ces dernières années. Ces boissons sucrées, contenant de la caféine comme principal ingrédient, sont consommées pour leurs propriétés dites stimulantes, tant sur le plan physique qu'intellectuel. L'Agence nationale de Sécurité Sanitaire (ANSES) a publié en Septembre 2013 une expertise sur les boissons énergisantes.

<http://addictovigilance.aphp.fr/2014/05/19/les-boissons-energisantes/>

#### **Spécial boissons énergisantes** - Bulletin de santé publique, volume 36, n° 1, 04/2013, 6 p.

Préoccupée par l'ampleur du phénomène depuis plusieurs années l'Association pour la santé publique du Québec a réuni lors de la Journée de réflexion et de maillage sur le thème de l'éducation et la sensibilisation aux boissons énergisantes en février 2012, plusieurs acteurs et organismes afin de mettre en lumière différentes approches contribuant à la réduction des risques et des méfaits associés à la consommation des boissons énergisantes.

[http://www.aspq.org/uploads/pdf/516433588ca94web-bsp\\_avril\\_2013-special\\_be-3.pdf](http://www.aspq.org/uploads/pdf/516433588ca94web-bsp_avril_2013-special_be-3.pdf)

**Résultats de l'enquête de consommation de boissons énergisantes** – IRBMS, 10/2012, 9 p.

L'IRBMS a initié une vaste étude et enquête vers de nombreux publics dont les centres d'entraînement des sportifs de haut niveau. Ainsi 1 721 sportifs de haut niveau ont répondu sur leurs habitudes de consommation de boissons énergisantes. En effet celles-ci ne doivent pas être confondues avec les boissons énergétiques qui sont potentiellement utiles dans le cadre d'une pratique sportive.

<http://www.irbms.com/download/documents/resultat-enquete-irbms-boisson-energisante-2012.pdf>

**Boissons énergisantes en milieu étudiant : le produit, les raisons d'en consommer, leur association avec l'alcool** – Courrier des addictions, Vol.13 n°4, 10/2011

Après les "premix" et autres "alcopops", les boissons énergisantes, et le Red Bull® en particulier, ont fait leur apparition en France en 2008, après de nombreuses années d'interdiction (avis défavorables du Conseil supérieur d'hygiène publique de France depuis 1996), malgré l'avis du ministère de la Santé. Le 2 avril 2008, le Red Bull® était commercialisé sans taurine, ni glucuronolactone, mais avec de l'arginine, très peu de temps. En effet, le 15 juillet de la même année, le Red Bull® était commercialisé avec la composition originale. Ces boissons sont populaires en Amérique du Nord depuis plusieurs décennies, et on trouve même maintenant des boissons contenant à la fois de l'alcool et de la caféine (Four Loko, par exemple, qui titre entre 6 et 10 degrés). Il existe des effets propres à la prise de caféine, analeptique cardiaque qui peut entraîner – chez des sujets à risque (diabétiques, malades du cœur, du foie ou du rein, ou troubles de l'humeur) – des palpitations, de la tachycardie, des pertes de connaissance, un arrêt cardiaque, voire le décès. Mais, c'est surtout l'association avec de l'alcool qui est dangereuse : les effets de l'ivresse sont masqués, entraînant alors une tolérance à l'alcool, une consommation d'alcool plus importante et plus fréquente, des prises de risque (sexes à risque, monter dans un véhicule avec un conducteur ivre, pas de port de la ceinture de sécurité), et la consommation de tabac, de médicaments hors prescription, de psychostimulants, comme les amphétamines. L'association alcool-caféine a été étudiée et a fait l'objet de nombreuses publications, aux États-Unis en particulier. Ainsi, on a observé plus fréquemment des troubles psychiatriques (état dépressif majeur, trouble anxieux généralisé, trouble panique, personnalité antisociale) et une dépendance à divers substances psychoactives (alcool, cannabis, cocaïne). Nous avons effectué une étude auprès des étudiants de l'école de commerce de Grenoble (GEM) en 2011, lors de la publication du rapport Daoust sur les soirées étudiantes et les week-ends d'intégration.



## **OUVRAGES / RAPPORTS**

---

**Evaluation des risques sanitaires des boissons dites énergisantes** – ANSES, 10/2013, 195 p.

Suite à la commercialisation en France du Red Bull® en juillet 2008, l'Afssa a proposé une surveillance des consommations de boissons dites « énergisantes » après mise sur le marché. Ce besoin était lié au fait que plusieurs études de l'Afssa ont mis en cause le manque de données toxicologiques

permettant de démontrer l'innocuité de la taurine et de la glucuronolactone, ingrédients originaux de la boisson « Red Bull® » (Avis 2002-SA-0260, 2005-SA-0111, 2006-SA- 0236). Même si cette boisson n'a pas été considérée comme un nouvel aliment au sens réglementaire des « Novel food » qui doivent faire l'objet d'un suivi de consommation après leur mise sur le marché, cette surveillance se justifie par le caractère nouveau de ce type d'aliment. L'objectif de cette action est de connaître le plus précisément possible, et de suivre régulièrement les niveaux de consommation des boissons dites « énergisantes ». Plus précisément, l'objectif est de caractériser les consommateurs de ces boissons, en quelle quantité et dans quelles conditions elles sont consommées et si elles sont associées ou non à la consommation de boissons alcoolisées. [...]

Ce projet a débuté en 2009 avec l'examen des consommations de boissons dites « énergisantes » dans l'étude INCA2 et l'acquisition de données d'achat de consommation (TNS Sofres). Une réflexion, en collaboration avec l'Institut fédéral allemand d'évaluation des risques (BfR), a ainsi été engagée sur la nécessité et la faisabilité de mettre en place une étude spécifique sur les consommations de boissons dites « énergisantes ». Enfin, en 2009, des données d'achats et de ventes de boissons dites « énergisantes » ont été acquises auprès de la société Nielsen. En 2011, l'Anses a souhaité poursuivre la surveillance des consommations de boissons dites « énergisantes » afin de suivre l'évolution des ventes et achats de ces boissons depuis leur mise sur le marché et répondre à un certain nombre de questions sur la fréquence de consommation et les quantités consommées, les conditions dans lesquelles elles sont consommées (au cours d'activités sportives, en association avec des boissons alcoolisées). En complément, l'Anses a établi la liste des boissons dites « énergisantes » sur le marché français et leur composition, afin d'évaluer les apports en caféine, taurine et glucuronolactone associés à ces boissons.

Rapport complet : <http://www.anses.fr/sites/default/files/documents/NUT2012sa0212.pdf>

Dossier de presse : [https://www.anses.fr/fr/system/files/PRES2013CPA15\\_0.pdf](https://www.anses.fr/fr/system/files/PRES2013CPA15_0.pdf)

**Boissons énergisantes : Effets recherchés, effets réels et dangers au travers d'une étude de consommation (Thèse de médecine) / ROGEAU R., 07/2013, 52 p.**

Enquête sur la consommation de boissons énergisantes chez les sportifs: consommation banalisée ou conduite addictive ou dopante ? Avec la collaboration de l'IRBMS.

<http://www.irbms.com/download/avis-scientifiques-boissons-energisantes/boissons-energisantes-these-renaud-rogeau-2013.pdf>

**Boissons énergisantes : risques liés à la consommation et perspectives de santé publique**

– Institut national de santé publique du Québec, 11/2010, 147 p.

Ce document a pour objectif de présenter l'état des connaissances sur les boissons énergisantes en cinq volets, à savoir : les habitudes de consommation, les stratégies de marketing, l'innocuité des principaux ingrédients, les effets sur la santé et sur les habitudes de vie, et l'encadrement.

[https://www.inspq.qc.ca/pdf/publications/1167\\_BoissonsEnergisantes.pdf?bcsi\\_scan\\_628cd39dca2568d2=0&bcsi\\_scan\\_filename=1167\\_boissonsenergisantes.pdf](https://www.inspq.qc.ca/pdf/publications/1167_BoissonsEnergisantes.pdf?bcsi_scan_628cd39dca2568d2=0&bcsi_scan_filename=1167_boissonsenergisantes.pdf)

## ➔ SUPPORTS PEDAGOGIQUES

### GUIDES

---

#### **Une carte à découvrir : les boissons non alcoolisées - IREPS LORRAINE, 2012**

Ce classeur pédagogique vise à promouvoir les boissons non alcoolisées comme une alternative positive à la consommation d'alcool. Il permet :

- d'acquérir des connaissances sur les boissons non alcoolisées et leurs bienfaits
- de faire émerger les représentations des participants sur la consommation d'alcool et de boissons non alcoolisées
- de valoriser la consommation de boissons non alcoolisées (goûts, plaisir)
- de favoriser l'expression des participants

**Public** : Tout public

### AFFICHES & BROCHURES

---

#### **Boissons dites énergisantes – ANSES, 2015**

<https://www.anses.fr/fr/system/files/ANSES-Ft-BoissonsEnergisantesRecos.pdf>

#### **Boissons énergétiques – Boissons énergisantes : halte aux confusions – DRJSCS, 10/2013, 10 p.**

[www.cros-bourgogne.com/fr/?download=5542dd27ceed20a7354d04dfbe87e244](http://www.cros-bourgogne.com/fr/?download=5542dd27ceed20a7354d04dfbe87e244)

#### **Comment adapter son hydratation à l'effort dans l'activité physique et/ou sportive ? – IRBMS, 32 p.**

#### **Flyer prévention : boissons énergisantes ou Energy drinks – IRBMS, 2013**

<http://www.irbms.com/download/documents/flyer-boissons-energisantes.pdf>

## ➔ LE CENTRE DE RESSOURCES

Le centre de ressources documentaires du Service Prévention des Addictions (EPICéA) met à la disposition de tous un fonds documentaire spécialisé sur la thématique des conduites addictives et plus largement des conduites à risque.

Accueillir, informer et documenter le public, fournir un support documentaire à l'appui des projets, aider à la recherche documentaire, orienter le public vers des ressources extérieures constituent les principales missions du service.

Les services documentaires suivants vous sont proposés :

- ▶ **Consultation et prêts** de documents (ouvrages, rapports, livres jeunesse, romans, témoignages, etc.), d'outils pédagogiques (expositions, jeux, coffrets pédagogiques, vidéo, cédérom, etc.) et de malles thématiques
- ▶ **Accompagnement documentaire** (aide à la recherche documentaire et aux choix d'outils pédagogiques)
- ▶ Séances de **découverte d'outils**
- ▶ Diffusion gratuite de **supports d'information** (affiches, brochures, dépliants)
- ▶ Conception de **sélections documentaires** (bibliographies, dossiers thématiques, catalogues d'outils pédagogiques, etc.)

### **Pour découvrir nos activités :**

Site Internet : [www.epicea.lenord.fr](http://www.epicea.lenord.fr)

### **Pour nous contacter**



03 59 73 81 97 -  [epicea@lenord.fr](mailto:epicea@lenord.fr)

### **Pour vous accueillir**

EPICéA - Les Caryatides (1<sup>er</sup> étage)  
24, Boulevard Carnot – LILLE