

Boissons énergisantes : danger !

Octobre 2013 par **Nathalie Michel**



Un rapport, publié aujourd'hui par l'Agence sanitaire française, déconseille la consommation de boissons énergisantes, surtout chez les ados.

Red Bull, Burn, Monster... Des boissons que tu consommes peut-être régulièrement. Mais en connais-tu les dangers ? Tu leur trouves un bon goût, tu as l'impression d'être plus en forme quand tu en bois, c'est cool d'en boire entre copains et copines... Mais leur consommation est loin d'être anodine. Une boisson énergisante, ce n'est pas un vulgaire soda.

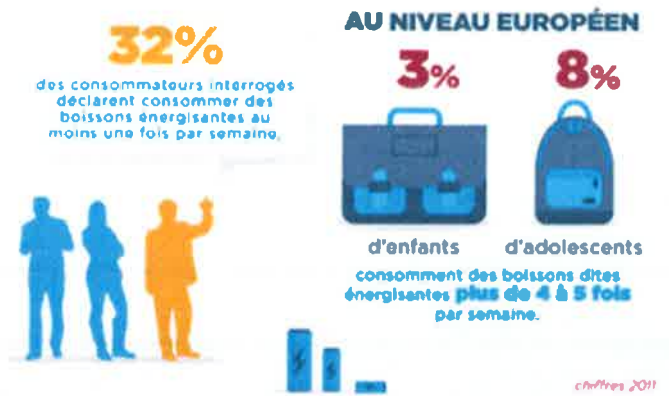
Que contiennent ces boissons ?

Caféine, **taurine**, **ginseng**, cocktail de vitamines, sucre... Autant de substances, qui prises à part et modérément, sont inoffensives, mais peuvent s'avérer dangereuses quand elles sont consommées en grande quantité.



Dans une canette de boisson énergisante, tu as autant de caféine que dans 2 cafés (expresso) ou 2 canettes de Coca. Un taux de caféine trop important pour un ado ! 7 % des 11-14 ans ont déjà dépassé le taux de caféine maximum pour leur âge (plus d'1/2 canettes pour un enfant de 35 kg). Pourtant, 68 % des jeunes entre 10 et 18 ans consommeraient des boissons énergisantes.

Qui consomme les boissons dites énergisantes ?



Quels dangers ?

Trop de caféine empêche de dormir et peut entraîner un retard dans le développement cérébral. C'est le résultat d'une étude réalisée par des chercheurs de l'hôpital pour enfants de Zurich (Suisse). Les chercheurs ont aussi observé d'autres conséquences : problèmes cardiaques, nervosité, irritabilité, hallucinations, épilepsie... 1 personne sur 1 000 pourrait être touchée. Mélangées à de l'alcool, les boissons énergisantes sont encore plus dangereuses. Elles favorisent la déshydratation, réduisent la sensation de fatigue et poussent donc à prendre des risques.

Comment et où ?



Quelles solutions ?

Interdire la vente de ces boissons aux mineurs ! C'est la décision que pourrait prendre l'État, à l'image d'autres pays européens. Mieux indiquer les risques sur les emballages. Créer une taxe, augmenter le prix de la canette, pour limiter la consommation des jeunes.

3 solutions qui sont à l'étude actuellement.

[Source : Un Jour, une actu]