

Abstract - Groupe n°7

Habitudes et prévention de la consommation des boissons énergisantes chez les jeunes adolescents

Emilie Caloz, Marie Crettenand, Théophile Paris, Solenne Perrenoud et Ashley Xavérine Wiseman

Problématique

Les boissons énergisantes sont apparues en Suisse en 1994, suivies par les « Energy-shots » en 2009. Ces boissons sont définies par la loi comme des substances exemptes d'alcool et possédant une valeur énergétique d'au moins 45kcal/100ml avec une teneur en caféine supérieure à 25mg/100ml. Les « Energy-shots » ont une concentration en caféine plus élevée que celle admise légalement d'où leur classement dans la catégorie des compléments alimentaires. La consommation a augmenté ces dernières années en atteignant plus de 100 millions de doses en 2009 pour Red Bull®. Les jeunes sont une population fortement touchée et selon l'enquête suisse sur la santé des écoliers et écolières d'Addiction Info Suisse entreprise en 2010, 14.2% des garçons de 15 ans, 7.6% des filles de 15 ans, 5.3% des garçons de 11 ans et 1.9% des filles de 11 ans en consomment quotidiennement. La composition de ces boissons fait débat par la méconnaissance de leur contenu et par le manque d'études sur l'effet à court- et long-terme des différents composants.

Objectifs

Examiner les habitudes de consommation des boissons énergisantes chez les jeunes adolescents par une revue de littérature. Identifier les effets de cette consommation et déterminer si elle est un phénomène de société inquiétant. Décrire les moyens de prévention existants.

Méthodologie

Nous avons analysé et résumé des articles scientifiques, des rapports de santé et des articles de loi, qui nous ont fourni une vision quantitative, qualitative et communautaire de la problématique. Nous avons visionné et retranscrit des reportages télévisuels. Nous nous sommes entretenus avec la responsable des médecins scolaires, des responsables de la prévention ainsi que ceux de la santé publique, des pédiatres, un stomatologue, des adolescents et un représentant des parents d'élèves. Les interviews semi-structurés ont été enregistrés avec l'accord du participant, retranscrits et analysés selon le contenu. Nous avons contacté d'autres pédiatres, des écoles et l'institut du sport de Lausanne qui ont décliné notre proposition par manque de sensibilisation à notre sujet.

Résultats

Les études montrent qu'une consommation excessive des boissons énergisantes entraîne des conséquences sur la santé des jeunes en terme d'obésité, de diabète, de troubles du sommeil et plus particulièrement de caries très destructives. Ces risques sont principalement liés à la haute teneur en caféine, sucre et acidité de ces boissons. Les jeunes rapportent qu'ils ne sont pas friands du goût de ces boissons, mais recherchent en elles des buts intellectuels, festifs et sportifs. Les mélanges avec l'alcool sont courants et augmentent les risques d'accident et d'ébriété. Selon la Prévention Vaudoise, une prévention structurelle n'est actuellement pas envisageable due à des pressions politiques et économiques, mais une amélioration de l'information aux professionnels de la santé, aux éducateurs, aux parents et aux jeunes consommateurs pourrait favoriser un changement de comportement en terme de consommation et prise de risques.

Conclusion

La prévention tarde à venir en raison d'une carence d'études sur le long-terme, d'un lobbying marketing puissant et d'un manque de priorisation, certains acteurs de la santé ne trouvant pas cette consommation problématique, contrairement à d'autres.

Mots-clés

Energy drinks ; Energy drinks and adolescents ; Energy drinks and children ; Boissons énergisantes ; Boissons énergisantes et adolescents ; Boissons énergisantes et enfants ; Boissons énergisantes et risques/effets ; Boissons énergisantes prévention.

Juillet 2014

HABITUDES ET PRÉVENTION DE LA CONSOMMATION DES BOISSONS ÉNERGISANTES CHEZ LES JEUNES ADOLESCENTS

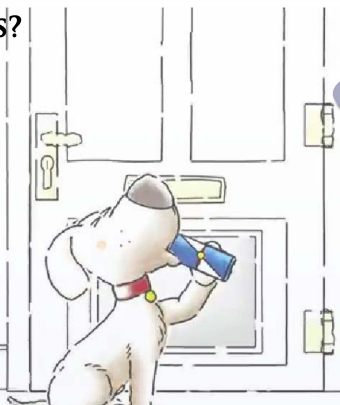
Emilie Caloz, Marie Crettenand, Théophile Paris, Solenne Perrenoud, Ashley Xavérine Wiseman

QUE SONT LES BOISSONS ÉNERGISANTES?

ELLES SONT DÉFINIES COMME DES SUBSTANCES :

- exemptes d'alcool
- gazeifiées
- avec une valeur énergétique supérieure à 45kcal/100ml
- avec une teneur en caféine comprise entre 25mg/100ml et 32mg/100ml (représente 2 cafés serrés)¹

Attention donc à ne pas les confondre avec les boissons énergétiques, qui sont des boissons créées à l'usage des sportifs, qui apportent de l'énergie sous forme de sucres à assimilation rapide et de sucres à digestion lente, des vitamines et des sels minéraux.



ENERGY-SHOTS:

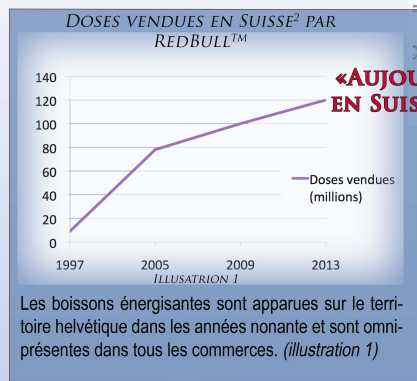
«Ils trouvent leur place partout; dans la poche du pantalon, dans un sac à main ou encore dans un sac de sport!»²

- RedBull™



Leur teneur en caféine est de 133mg/100ml! (8 cafés serrés!) Ces boissons ne peuvent donc être considérées comme des boissons à haute teneur en caféine¹.

Mais le fabricant se justifie en situant les Energy-Shots dans une catégorie de compléments alimentaires et satisfait donc les exigences légales¹...



«AUJOURD'HUI, MONSIEUR ET MADAME TOUT-LE-MONDE CONSOMMENT EN SUISSE PLUS DE 15 CANETTES DE RED BULL PAR PERSONNE ET PAR AN»²

- REDBULL™

Cette augmentation est due à un phénomène de mode ainsi qu'à un marketing agressif. Ces boissons sont omniprésentes dans le quotidien des jeunes, notamment grâce aux divers sponsoring d'événements festifs, automobiles (Formule 1 pour RedBull™ ou Rallyes pour Monster™) ou encore la quasi totalité des sports extrêmes.

Comme exemple, le très médiatisé saut de Felix Baumgartner du 14 octobre 2012 en tenue d'astronaute parée de plusieurs taureaux rouges d'une certaine marque de boissons énergisantes.



OBJECTIFS

- Examiner les habitudes de consommation des boissons énergisantes chez les jeunes adolescents
- Déterminer les effets de ces boissons sur cette population cible
- Décrire la prévention existante ou future

MÉTHODOLOGIE

- Nous avons recherché plusieurs articles dans la littérature scientifique, visionné des reportages télévisuels, avons analysé et résumé des rapports de santé et des articles de Loi.
- En parallèle nous avons mené divers entretiens avec des spécialistes de la santé, notamment la responsable des médecins scolaires et l'adjointe de direction du service de santé publique du canton de Vaud.
- Puis, nous avons recherché le point de vue communautaire via un représentant d'une association de parents d'élèves et des adolescents.

RÉSULTATS

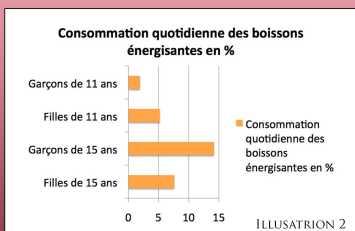
CONSOMMATION

Il a été démontré que la consommation chez les jeunes a augmenté significativement ces dernières années pour atteindre les valeurs de l'illustration (2) ci-contre¹.

Par contre, les jeunes ne sont pas particulièrement friands du goût de ces boissons mais les consomment dans un but énergétique ou sportif³.

«Les boissons énergisantes sont très sucrées comme du sirop mélangé avec chewing-gum.»

- Adolescent interviewé dans ABE



PRÉVENTION

«C'est un combat totalement inégal entre le marché et la prévention.»

- Dr. Mario Gehri, Médecin Chef HEL

«Le corps médical est conscient de la problématique [...] Il est par contre évident que la consommation devrait être interdite avant 16 ans.»

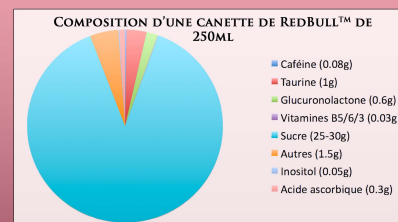
- Médecin directeur de l'office de la jeunesse de Genève.

L'idée des mesures réglementaires autour des écoles [...] mais je pense pas que ça passerait, même si c'est très séduisant. Il y a une question de priorisation, chaque fois qu'on prend des mesures structurelles dures, c'est quand même reproché.

- Dr. Tania Larequi, Service de Santé VD

CONSÉQUENCES DE CONSOMMATION

- Caries⁴
- Troubles du sommeil⁵
- Troubles cardiovasculaires⁵
- Obésité⁵
- Diabète⁵
- Syndrome métabolique⁵



«La surconsommation de boissons énergisantes aboutit à des lésions dentaires qu'on ne voyait pas avant, qui sont des lésions d'abrasion dans l'ensemble de la bouche.»

- Dr. Carlos Madrid, Stomatologue CHUV

De plus il existe des incohérences quant aux effets pronés par RedBull™ de la caféine et de la taurine par rapport à diverses études scientifiques.

La caféine ayant un effet déshydratant est à déconseiller pendant le sport³. Et il n'a jamais été prouvé qu'il y ait un quelconque effet de la taurine mis en avant par RedBull™.

«La taurine est un acide aminé essentiel, [...] ce qui signifie que, dans certaines circonstances, un apport extérieur de taurine est nécessaire, par exemple en cas de forte sollicitation physique ou psychique.»

- RedBull™

CONCLUSION

Nous pouvons en conclure que c'est un problème relativement émergent, avec des multinationales qui ne reculent devant rien pour mettre en avant leurs produits. Puis d'un autre côté, il y a pour le moment une carence d'études sur les effets à long-terme et un lobbying marketing puissant qui empêche la mise en place d'une prévention structurelle.

Il existe une incohérence entre les milieux de la prévention et le corps médical ce qui induit une certaine stagnation des mesures entreprises par les deux entités.

Les jeunes consommateurs et les parents sont peu conscients du contenu des boissons et minimisent ainsi les risques.

Finalement notre travail a mis en évidence une problématique émergente liée à ces boissons qu'est l'apparition de caries particulièrement abrasives et étendues.

REMERCIEMENTS

Nous remercions d'abord notre tuteur, le Dr. Charles Borsack. Puis toutes les personnes ayant répondu à nos questions: Arnaud Cretton, Dr Mario Gehri, Dresse Marie-Odile Gübler, Dr Michael Hauschild, Dresse Tania Larequi, Dr Carlos Madrid, Mme Laurence Margot, RedBull™, Dr Joan-Carles Suris et M. Claude Wiseman. Finalement nous remercions la Faculté de Biologie et Médecine.

RÉFÉRENCES

¹ Addition Info Suisse 2011, Factsheet boissons énergisantes. Site d'Addition Info Suisse disponible sous: http://www.additioninfo.ch/leadm/leadm_upload/DocUpload/Factsheet_energisants_1.pdf - ² Red Bull 2013, Ce qui fait savoir sur le taureau rouge. Donné directement par la compagnie Red Bull - ³ SA Son Entendeur 2013 (RTS), Boissons énergisantes et ado: un mauvais mélange. Site de la RTS disponible sous: <http://www.rts.ch/video/missions/boissons-energisantes-et-ados-un-mauvais-melange.html> - ⁴ Interview du Dr Carlos Madrid énergisants, retravaillé et analysé par notre groupe. Version retravaillée disponible sur demande - ⁵ Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (ANSES) 2013, Consommation des boissons dites « énergisantes » en France. Site de l'ANSES disponible sous: <http://www.anses.fr/informations-santé/boissons-energisantes-anses-met-an-garde-contre-des-modes-de-consommation-a-risques>