



Communiqué de presse de la Société Suisse de Nutrition SSN

## **Savoir plus – manger mieux – Les boissons énergisantes sont-elles appropriées pour les enfants et les adolescents?**

**Berne, le 26 mai 2016. La polémique sur les boissons énergisantes et leur éventuelle action négative, notamment sur les enfants et les adolescents, ne désenfle pas. Mais que se cache-t-il derrière? Quelles substances contiennent les boissons énergisantes et que sait-on à leur sujet?**

L'une des principales caractéristiques des boissons énergisantes est leur teneur en caféine, taurine, L-carnitine, glucuronolactone, et autres. Tous les produits ne contiennent pas ces ingrédients, et les proportions peuvent varier suivant les producteurs. Malheureusement, que ce soit pour les adultes ou pour les enfants, les études sur l'action de ces différentes substances et de leur consommation concomitante ne sont pas suffisantes.

Comme beaucoup d'autres boissons sucrées, les boissons énergisantes sont essentiellement composées de sucre et d'eau. Elles apportent environ 10 à 12 g de sucre pour 100 ml. Une dose moyenne de 250 ml contient donc à peu près 25 à 30 g de sucre, soit au minimum 100 à 120 kcal. Il existe maintenant des versions « light » et « zéro ». Mais même en mettant le sucre de côté, tous les doutes ne sont pas pour autant levés.

Les enfants, dont le poids corporel est plus faible que celui des adultes, ont une réaction plus forte à la caféine. Cette substance a un effet excitant, ce qui entraîne chez les enfants des troubles de l'attention, de l'hyperactivité ou des troubles du sommeil. En moyenne, les boissons énergisantes contiennent 32 mg de caféine pour 100 ml, une teneur comparable à celle du café.

Le taurin est naturellement présent dans les denrées alimentaires, entre autre dans la viande et le poisson. L'action de cette substance sur l'organisme humain n'est pas encore complètement élucidée. La taurine semble être associée à différents processus, par exemple à la production d'acide biliaire. On s'interroge aussi sur son rôle de neurotransmetteur dans le cerveau. Mais son effet vanté sur l'augmentation des performances n'a pas pu être prouvé scientifiquement à ce jour.

La L-carnitine sert à l'organisme humain pour produire de l'énergie. Quant à savoir si et comment la L-carnitine fournie par l'alimentation peut influencer les performances, le sujet mérite encore des éclaircissements.

Le glucuronolactone est fabriqué par l'organisme lui-même. Il est utilisé par exemple dans le tissu conjonctif. Le manque de données sur l'effet de grandes quantités et de concentrations importantes de glucuronolactone dans l'alimentation incite là encore à la prudence.

Par rapport aux autres boissons sucrées, les boissons énergisantes affichent un taux d'acidité particulièrement élevé (pH). Les acides sont utilisés pour compenser le goût très sucré. Parallèlement à l'action cariogène du sucre, les acides attaquent l'émail, ce qui a des conséquences négatives à long terme sur les dents.

Etant donné les faits avérés et les connaissances scientifiques qui manquent encore, la Société Suisse de Nutrition SSN arrive à la conclusion que les boissons énergisantes ne sont pas



recommandées pour les enfants et les adolescents, qu'elles contiennent ou non du sucre. L'eau est et reste la boisson à privilégier. Cela peut être l'eau du robinet, de l'eau minérale (gazeuse ou non) ou des tisanes de fruits et d'herbes non sucrées.

Informations complémentaires:

Article « Boisson énergisantes: du plomb dans les ailes », Fédération Romande des Consommateurs FRC (2016): <http://www.frc.ch/articles/boissons-energisantes-du-plomb-dans-les-ailes/>

Rapport « Boissons sucrées et poids corporel chez les enfants et les adolescents », Promotion Santé Suisse (2013): [http://promotionsante.ch/assets/public/documents/2\\_fr/d-ueber-uns/5-downloads/Rapport\\_003\\_PSCH\\_2013-09\\_-\\_Boissons\\_sucrees\\_et\\_poids\\_corporel\\_chez\\_les\\_enfants\\_et\\_les\\_adolescents.pdf](http://promotionsante.ch/assets/public/documents/2_fr/d-ueber-uns/5-downloads/Rapport_003_PSCH_2013-09_-_Boissons_sucrees_et_poids_corporel_chez_les_enfants_et_les_adolescents.pdf)

Rapport „Boissons sucrées vs eau“, Promotion Santé Suisse (2011): [https://promotionsante.ch/assets/public/documents/2\\_fr/d-ueber-uns/5-downloads/Alt\\_GEK/2011-01\\_Boissons\\_sucrees\\_vs\\_eau.pdf](https://promotionsante.ch/assets/public/documents/2_fr/d-ueber-uns/5-downloads/Alt_GEK/2011-01_Boissons_sucrees_vs_eau.pdf)

## **La Société suisse de nutrition SSN**

La SSN est l'organisation nationale de référence dans le domaine de l'alimentation. Elle informe la population et les professionnels à l'aide de données scientifiquement fondées et compte plus de 7'000 membres et abonnés, dont la plupart sont des professionnels de la nutrition, de la formation ou de la santé ainsi que des consommateurs intéressés par les questions touchant à l'alimentation.

## **Informations de la SSN destinées aux représentants des médias**

Les médias reçoivent la newsletter de la SSN tous les deux mois et régulièrement des communiqués de presse. Pour figurer parmi nos destinataires, veuillez envoyer un e-mail à [media@sge-ssn.ch](mailto:media@sge-ssn.ch). Les représentants des médias peuvent s'abonner gratuitement à notre revue trimestrielle sur l'alimentation, tabula: [www.tabula.ch](http://www.tabula.ch).

## **Service d'information nutrinfo®**

Le service nutrinfo® répond aux questions sur l'alimentation. Il n'a aucun intérêt commercial, politique ni idéologique et se réclame exclusivement de sources scientifiquement vérifiées. Le service nutrinfo® a été mis en place sur mandat de l'Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires OSAV. Les professionnels de la SSN se feront un plaisir de vous aider dans vos recherches d'ouvrages ou d'experts. Ils sont aussi à la disposition des représentants des médias pour donner des interviews.

Tél. +41 31 385 00 08, du lundi au vendredi, 8 h 30 – 12 h 00  
[nutrinfo-f@sge-ssn.ch](mailto:nutrinfo-f@sge-ssn.ch), [www.nutrinfo.ch](http://www.nutrinfo.ch)

## **Pour plus de renseignements**

Christine Dudle-Crevoisier, Responsable communication  
Tél. +41 79 358 06 30, e-mail: [ch.dudle@sge-ssn.ch](mailto:ch.dudle@sge-ssn.ch)

Nutrinfo®  
Tél. +41 31 385 00 08, e-mail: [nutrinfo-f@sge-ssn.ch](mailto:nutrinfo-f@sge-ssn.ch)