

Boissons énergisantes : réels dangers, aucun intérêt pour le sport !

Les boissons énergisantes sont présentées comme pouvant améliorer les performances sportives, car stimulant le système nerveux. Pour ce faire, elles contiennent divers excitants, notamment de la caféine.

D'une manière générale elles peuvent avoir des effets nocifs :

- dès que la consommation quotidienne dépasse 3 canettes de 25 cl, la vitamine B3, d'ailleurs présente en doses suffisantes dans une alimentation normale, devient toxique pour le foie ;
- la caféine apportée par une consommation quotidienne de 4 canettes de 25cl -ou davantage- provoque des battements cardiaques gênants (palpitations, tachycardie) qui diminuent les capacités d'adaptation à l'effort et créent un état d'énerverment permanent, qui restreint les capacités de concentration et perturbe le sommeil.

Un cas d'hépatite aigue, avec jaunisse intense, vient à nouveau d'être signalé récemment chez un adulte jeune, sans fragilité particulière, qui avait consommé 4 à 5 canettes de 25 cl chaque jour pendant 3 semaines.

En réalité, leurs effets sur les performances sportives n'ont jamais été démontrés et elles sont même déconseillées aux personnes ayant une pratique sportive intensive.

Un café au comptoir apporte autant de caféine qu'une canette de boisson énergisante et évite de s'intoxiquer avec un excès de vitamine B3.

Sources : Centres Anti-poisons et BMJ Case Reports 2016, <http://casereports.bmj.com/content/2016>,

Pour se documenter :

Agence Européenne de sécurité alimentaire <http://www.efsa.europa.eu/fr/>

Centres anti-poisons : http://www.centres-antipoison.net/cctv/Rapport_CCTV_Boissons_energisantes_VF_Fevrier_2013.pdf

Le Dico du doc



Energisante



Qualificatif attribué à des boissons utilisées notamment par les sportifs amateurs dans l'espoir d'améliorer leurs performances.

Dans le contenu d'une canette de 25 cl de boisson énergisante, on trouve :

- 80 mg de caféine environ (équivalant à une tasse de café),
- taurine et glucuronolactone (substances présentes dans le foie, servant à améliorer la digestion), à doses importantes,
- 40 mg environ de vitamine B3 (« niacine »), vitamine toxique pour le foie quand la dose quotidienne est trop forte.

Ces boissons ne sont considérées sans risque que si la consommation reste inférieure à 1 canette et demie/jour.

En raison de leur danger pour la santé elles font l'objet d'une surveillance sanitaire de plus en plus précise.

En conclusion : les boissons énergisantes n'améliorent pas les performances sportives et sont même déconseillées aux sportifs de haut niveau, aux femmes enceinte ou allaitantes, aux adolescents et aux enfants.

Source : DGCCRF, <http://www.economie.gouv.fr/dgccrf/Publications/Vie-pratique/Fiches-pratiques/Boissons-energisantes>

Météo antibio

Risques

- Grippe très faible
- Bronchiolite en hausse
- Inf respiratoire moyen
- Gastro-entérite localement fort
- Allergie pollens très faible

Sources : ECDC, Santé Publique France, Open Rome et <http://www.pollens.fr>

Gastro toujours, début du VRS

L'épidémie de gastro-entérites virales plafonne et touche aussi bien les jeunes enfants que les adultes actifs et les retraités.

Les bronchiolites commencent à apparaître chez les nourrissons, signant le début de l'épidémie de Virus Respiratoire Syncytial (VRS), qui devrait culminer au moment des fêtes de fin d'année.

Les autres formes d'infections respiratoires virales sont présentes, mais leur fréquence reste modérée et stable.

La grippe est discrète pour l'instant.

En pratique : insistez sur le lavage des mains et n'attendez pas pour vous faire vacciner contre la grippe.

Sources : ECDC, Open Rome