

Mots clés :

Addiction ;
Adolescent ;
Boissons énergétiques ;
Hyperalcoolisation rapide
[Adolescent ;
Behaviour,
Addictive ; Binge
Drinking ; Energy
Drinks]

Les boissons « énergisantes » ne sont pas une « invention » moderne : un récent éditorial rappelait l'affaire de *Chattanooga* (Tennessee 1911) où les agents fédéraux américains avaient saisi des barils de sirop de Coca-Cola®, considérant dangereuse pour la santé sa teneur en caféine¹. La commercialisation de *Red Bull*® n'a fait que remettre la question au goût du jour... Mais que sait-on des conséquences directes de la consommation de ces boissons riches en sucre, caféine et taurine ? Quelles sont les conséquences indirectes d'une telle « mode » festive qui bien souvent associe ces canettes à la prise d'alcool ou de drogues chez les adolescents ou les adultes jeunes ? Plusieurs revues systématiques²⁻⁵ et une enquête française⁶ récentes font le point sur ce sujet.

Boissons énergisantes et « premix »...

Boissons énergisantes et festives : anodines ?

En France comme ailleurs, ces préparations colorées au goût sucré ont un succès considérable auprès des adolescents (1 sur 2 ou 3 en consomme régulièrement, 63% de plus en 2012 qu'en 2006)². Leur composition est variable, caféine et taurine étant systématiquement présentes, mais aussi glucuronolactone, guarana (fruit d'Amazonie riche en caféine), ginseng et autres « herbes », vitamines B, sucres (glucose, saccharose, inositol)^{2,3}. A court terme, la caféine est un psychostimulant qui améliore la vigilance, diminue la sensation de fatigue, stimule la diurèse et coupe l'appétit ; la dose de tolérance individuelle est très variable. La taurine (à l'origine acide aminé de la bile de taureau), stabilisateur des membranes cellulaires du cerveau et du cœur, a des propriétés antioxydantes ; plus de 35 études de supplémentation en taurine chez des enfants ou adolescents n'ont pas montré d'effets secondaires majeurs³. Les « vertus » des autres ingrédients n'ont probablement pas d'autre réalité que l'autoproclamation... A long terme, aucun effet significatif n'a été établi, bien qu'il ait été signalé divers effets somatiques (cardiovasculaires, neurologiques, rénaux...) ou psychiatriques assez discordants, probablement en rapport avec d'autres consommations, surtout d'alcool^{2,3}. La forte teneur en sucres de ces boissons (28g par exemple dans une canette *Red Bull*®) est facteur de risque d'obésité et de troubles dentaires. Il n'y a pas d'études chez la femme enceinte^{2,3}.

La fréquente association avec l'alcool

Plusieurs étudesⁱⁿ² retrouvent cette association chez plus de 8 consommateurs sur 10, vodka le plus souvent, mais aussi tequila et champagne (5 à 6° d'alcool, parfois beaucoup plus). La consommation commence en général

au début de l'adolescence. Les mélanges « prêt à boire » (*premix*) ont un coût plus abordable que l'achat séparé des ingrédients et un goût plus agréable pour ceux qui n'aiment pas l'alcool. Une étude chez de jeunes étudiants américains a montré que 56% en avaient consommé le mois précédentⁱⁿ⁴. Cependant, il n'y a pas de preuves (mais pas d'études à long terme) que les boissons énergisantes réduisent l'impression d'ivresse ou induisent une consommation accrue d'alcool ou de drogues⁵ ; ni que des patients sains combinant boissons énergisantes et alcool aient des risques cardiovasculaires ou autres plus élevés.

Danger à court et moyen terme

La consommation de *premix* n'est sans doute que l'une des nombreuses expressions des comportements à risque de l'adolescence. Son danger principal immédiat est celui de l'alcoolisation massive. Plus généralement, une association significative a été observée entre le niveau de prise de risque (recherche de sensations, impulsivité, consommation de drogues diverses) et la co-consommation de boissons énergisantes et d'alcool⁵. Si la consommation d'alcool au quotidien continue à baisser en France chez l'adulte, la proportion de personnes ayant connu au moins un épisode d'ivresse au cours de l'année augmente, en particulier chez les jeunes. Une enquête en Pays de Loire montrait en 2010 le statut très particulier de l'alcool auprès des jeunes : à 15 ans, 91% déclaraient avoir déjà bu au moins une fois une boisson alcoolisée ; comme au plan national, l'âge de la 1^{ère} ivresse était de 16,9 ans chez les garçons, 17,5 chez les filles, avec épisodes mensuels d'alcoolisation ponctuelle (27% en 2005, 35% en 2010) ensuite⁶.

Que conclure pour notre pratique ?

La consommation occasionnelle ou modérée de boissons énergisantes semble présenter peu de risques, leurs seuls effets indésirables, en tout cas à court terme, semblant être ceux d'un excès de caféine.

Il en va autrement des *premix*. Ils majorent le risque d'alcoolisation massive (« binge drinking »), augmentent la prise de risque, donc les accidents ou agressions, y compris sexuelles, ultérieurement l'alcoolodépendance. Les adolescents en sont peu conscients. Il faut poser systématiquement la question de la consommation de boissons énergisantes et de l'alcool souvent associé. Cette « intervention brève », que favorise le lien thérapeutique avec le médecin traitant, suffit parfois chez l'adulte ; son efficacité est peut-être plus incertaine chez l'adolescent⁷.

Références

- 1- Sepkowitz KA. Energy Drinks and Caffeine-Related Adverse Effects. *NEJM*. 2013;309:243-4.
- 2- Petit A et al. Boissons énergisantes : un risque méconnu. *Rev Prat*. 2012;62:673-8.
- 3- Higgins JP et al. Energy Beverages: Content and Safety. *Mayo Clin Proc*. 2010;85:1033-41.
- 4- Howland J et al. Risks of Energy Drinks Mixed With Alcohol. *NEJM*. 2013;309:245-6.
- 5- Verster JC et al. Energy drinks mixed with alcohol: misconceptions, myths, and facts. *IJGM*. 2012;5:187-98.
- 6- ORS. Baromètre Santé jeunes Pays de la Loire. 2010.
- 7- Walton MA et al. Effects of a Brief Intervention for Reducing Violence and Alcohol Misuse Among Adolescents. A Randomized Controlled Trial. *JAMA*. 2010;304(5):527-35.