

Dangers des boissons dites "énergisantes", Red Bull, Monster....

Il est important que les parents et les jeunes soient mis en garde contre ces boissons dont la publicité cible maintenant la jeunesse, prétendant apporter de l'énergie, diminuer la fatigue, augmenter la concentration ou encore stimuler les fonctions intellectuelles.

En réalité, ces boissons contiennent des produits potentiellement dangereux ou d'autres dont l'utilité n'a pas été démontrée et sont inutiles:

- Risque de la caféine et autres stimulants: troubles du sommeil, anxiété, trouble du rythme cardiaque, effets nocifs sur le développement neurologique et cardio-vasculaire, risque de dépendance physique avec symptômes de sevrage tels que maux de tête, fatigue, troubles de l'attention, difficultés de concentration, retrait social, irritabilité, humeur dépressive, douleurs musculaires, nausées et vomissements....
- Risques des apports de sucres supplémentaires: ils n'ont aucune valeur nutritionnelle et entraînent un risque d'obésité et d'atteinte dentaire.
- Risque de l'acide citrique ou autre produit acide: érosion dentaire et risque de carie.
- Les sels minéraux, les acides aminés, les vitamines à côté d'un régime équilibré, un apport n'a jamais démontré son utilité.

Pour grandir et fonctionner au quotidien, une alimentation équilibrée et de l'eau satisfont pleinement aux besoins nutritionnels des enfants et des jeunes.

Les enfants et les jeunes n'ont absolument pas besoin des substances stimulantes contenues dans ces boissons dites "énergisantes" qui au contraire comportent des risques pour leur santé et leur développement.

Ces boissons sont donc fortement contre-indiquées.

Pour de plus amples informations sur les besoins alimentaires des enfants et des jeunes, votre pédiatre peut vous répondre.

Dr med. Nicole Pellaud

Référence : Clinical Report-Sport Drinks and Energy Drinks for Children and Adolescents : Are They Appropriate?
Committee on Nutrition, Pediatrics June 2011

Novembre 2011