



DANGER

Les boissons énergisantes



Qu'appelle-t-on boissons énergisantes ?

Ces boissons, populaires auprès des étudiants, dans les bars, les discothèques, lors des manifestations sportives, sont présentées comme des stimulants de l'effort physique ou intellectuel or ce sont essentiellement des **excitants du système nerveux**.

De fait, elles contiennent des substances comme la **caféine à fortes doses**, associée au guarana (plantes contenant de la caféine), à l'arginine, à la taurine, au ginseng, à la glucuronolactone (dérivé du glucose)..

Elles ne doivent pas être confondues avec les boissons dites « énergétiques » qui répondent, en principe, aux besoins spécifiques des sportifs. Elles ne sont pas formulées pour être consommées lors des périodes d'effort intense.

Que risque-t-on en les consommant ?

Dans l'avis de l'EFSA (Autorité européenne de sécurité des aliments), le groupe scientifique note que des **problèmes de santé aigus**, y compris des **décès**, ont été signalés chez de jeunes personnes consommant des boissons énergisantes, soit en très grande quantité (par exemple, le cas d'une personne qui avait consommé 1420 ml), soit en association avec une **activité physique** ou, plus fréquemment, en association avec de l'**alcool**. Le groupe a également retenu la conclusion du CSAH (Comité Scientifique de l'Alimentation Humaine) selon laquelle la consommation concomitante d'alcool et/ou de drogues constatée dans la plupart des cas rend l'interprétation des cas signalés particulièrement difficile. Pour certains rapports récents, le groupe a estimé qu'il était possible que les problèmes de santé observés soient dus aux **effets indésirables** bien connus de l'**absorption élevée de caféine**.

Comment éviter les risques ?

Le ministère de la santé et des sports recommande de suivre les précautions suivantes :

- ➔ Ces boissons doivent être réservées à l'adulte et sont **déconseillées aux femmes enceintes et aux sportifs**. Elles ne doivent pas être consommées par les enfants.
- ➔ Ces boissons doivent être **consommées avec modération** ; il est conseillé de ne pas dépasser les doses mentionnées, le cas échéant, sur les étiquettes. La consommation de boissons contenant l'association de caféine, taurine et glucuronolactone à des doses élevées ne doit pas dépasser plus de **125 ml par jour**, soit la contenance d'une demi-cannette standard (250 ml).
- ➔ Ces boissons contenant des ingrédients pouvant entraîner une **hyperexcitabilité**, une **irritabilité**, une **nervosité** et une augmentation de l'**anxiété**, ne doivent pas être associées à des boissons alcoolisées, des substances ou des médicaments ayant une action sur le système nerveux central ou des effets neurologiques.

Lisez attentivement les recommandations figurant sur les emballages et signalez tout effet indésirable lié à la consommation de boissons énergisantes à un professionnel de santé (médecin ou pharmacien qui le déclarera aux centres antipoison et de toxicovigilance) ou au centre antipoison.



MEDICALEMENT VOTRE



Travail et chaleur

L'été arrive... A partir de 30°C, soyez vigilant ! Au-dessus de 33°C, vous pouvez être en danger !

Fatigue, peau chaude et sèche, maux de tête, vertige, crampes musculaires... Ces symptômes courants peuvent être précurseurs de troubles plus importants, voire mortels : déshydratation, coup de chaleur...

En période de forte chaleur, des mécanismes physiologiques d'adaptation se mettent en place. Mais il y a des limites au-delà desquelles les risques pour votre santé sont réels.

Lors de journées « inhabituellement chaudes » l'organisme est fortement sollicité. Modifier son comportement et adopter certains réflexes dans son quotidien permettent de mieux supporter cette nouvelle contrainte.

Prenez de bonnes habitudes

Buvez régulièrement de l'eau, même si vous n'avez pas soif (environ un verre toutes les 20 minutes).

Portez des vêtements amples, légers, favorisant l'évaporation de la sueur.

Concitez « effort » et « confort »

Évitez ou réduisez les efforts physiques trop importants.

Adaptez votre rythme de travail selon votre tolérance à la chaleur.

Pour tout port de charge, utilisez les aides mécaniques à la manutention (diable...).

Surveillez votre hygiène de vie

Évitez les boissons alcoolisées, les repas trop gras et trop copieux et limitez votre consommation de tabac.

Santé et signes d'alerte

Cessez immédiatement toute activité dès que des symptômes de malaise se font sentir et signalez-le.

En cas de trouble en fin de journée de travail (fatigue, étourdissement, maux de tête...), évitez toute conduite de véhicule. Faites-vous raccompagner ou prenez le temps de faire une pause et de vous déshaltérer avant de prendre la route.

Si votre état nécessite une surveillance particulière (prise de médicaments, maladie chronique, régime alimentaire, grossesse...), demandez conseil au médecin du travail.



ALLERGIE
SANTÉ



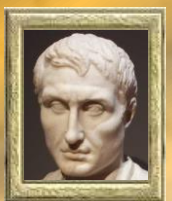
Interdiction

L'ANSM interdit l'utilisation de **3 plantes** et **26 substances actives** dans les préparations à visée amaigrissante réalisées en pharmacie dont :

- ➔ **Garcinia cambodgia**, le fruit vert de **Citrus aurantium L. ssp aurantium** (ou amara) et **Hoodia gordonii**
- ➔ **clenbutérol** (anabolisant à usage vétérinaire), **clonazépam** (benzodiazépine), **exénatide** (antidiabétique), **liraglutide** (antidiabétique), **méprobamate** (anxiolytique), **synéphrine** (issu du fruit vert de **Citrus aurantium**) et **orlistat**



PAROLE DE SAGE



" Le fruit le plus agréable et le plus utile au monde est la reconnaissance. "

Ménandre