

Les boissons énergisantes, trop banalisées?

VERBATIM

- On s'est intéressé aux boissons énergisantes, un marché qui a explosé. On en retrouve de plus en plus dans les cégeps, dans les universités. Et les marques font miroiter toutes sortes de choses: qu'on gagne du focus et de la concentration en buvant ça.

- Mais il y a beaucoup de choses qu'on ne dit pas.

- Par contre. On dit pas qu'il y a des gens qui se retrouvent à l'hôpital. Après avoir bu 1 ou 2 canettes, donc pas plus que la dose recommandée.

♪ ♪ ♪

«Pour moi, il n'y a pas de consommation qui est évidemment sécuritaire. »

-Lui, c'est Mario Sénéchal. Un cardiologue qui sonne encore une fois l'alarme.

«On voit des patients régulièrement à l'urgence, qui se présentent avec des palpitations, avec de la fibrillation auriculaire, avec un malaise cardiaque. Ils n'ont consommé qu'une à deux consommations de boissons énergisantes»

-Combien d'hospitalisations par année au pays? difficile à dire, car selon nos recherches, il n'existe aucune donnée précise.

-Les boissons énergisantes... Qu'est-ce qu'il y a là-dedans?

1:16

Les recettes varient. Mais ce terme désigne généralement des boissons sucrées qui, selon Santé Canada, contiennent de la caféine et d'autres ingrédients comme de la taurine, des vitamines et minéraux et, parfois, des ingrédients végétaux.

1:20

Charlie et Jasmin ont 20 ans. Le couple s'est rencontré au cégep de Jonquière.

- En avez-vous ici des boissons énergisantes?

- Oh que oui! J'ai ma petite réserve en tout temps.
- Qui consomme le plus de boissons énergisantes entre vous deux?
- Jasmin, je pense.
- Oui! Je pense aussi je dirais. Je ne dépasse généralement pas un ou, gros max, deux dans une journée. Ça m'est arrivé, dans des périodes plus de stress, aux études, d'en boire... tu sais, d'en boire une dans un, pour un examen ou de quoi de même, puis là, tu sais, je le sens que mon coeur... Puis je suis plus nerveux, fait que mon système nerveux travaille un peu plus.
- Tu ressens quoi?
- Tu sais, c'est le coeur qui "shake" un peu plus.

2:07

YANNICK BERGERON, chimiste

« Les effets secondaires, c'est le tremblement, c'est d'avoir des palpitations, c'est d'avoir des troubles au niveau du sommeil, des maux d'estomac, des maux de tête. Et ça, ce serait dû à un trop grand nombre de milligrammes de caféine et de taurine qu'on aurait dans le corps.»

- En 2023, des chercheurs britanniques ont conclu que les boissons énergisantes peuvent avoir un impact, entre autres, sur la santé physique et mentale des jeunes. Une conclusion tirée après analyse de 57 études menées dans 21 pays et sur plus d'un million de jeunes.

M.S. « J'ai vu des jeunes patients se présenter à l'urgence en arythmie, en arythmie maligne. J'ai vu des patients avoir besoin...de coeur mécanique.»

♪ ♪ ♪

- Pour un adulte, Santé Canada recommande un maximum de 400 mg de caféine, environ deux cafés filtres par jour. Pour les ados, ça va en fonction du poids : pour un jeune de 55 kilos ou 120 livres, c'est un maximum de 138 mg. Donc une ou l'autre de ces canettes, c'est déjà trop, même si elle respecte la réglementation de Santé Canada.

3:11

-Charlie: «Mettons une longue journée d'école, moi, j'avais des entraînements de soccer après, puis après, j'allais faire mes devoirs. Bien après ma pratique de soccer, je buvais une Red Bull, puis j'avais l'impression qu'avec ça, je focussais, puis je faisais mes devoirs après, tu sais.»

♪ ♪ ♪

- Le marketing de ces boissons a longtemps été axé sur l'intensité physique. Maintenant, certaines marques affirment que c'est bon pour le cerveau. Guru dit que ça améliore votre concentration et votre performance mentale. Mateina, que ça protège vos neurones. Et Mate Libre promet des fins de session pas mal plus productives.

3:43

- Est-ce que vous croyez à ça?

- Je peux pas croire que mon intelligence, mon efficacité, puis ma performance scolaire est dans une canette, tu sais. (Charlie)

- On a demandé à cinq entreprises de nous dire sur quoi elles se basent pour faire de telles allégations. Elles nous ont transmis leurs études, qu'on a remises à Annie Ferland qui est docteure en pharmacie et nutritionniste. Elle les a analysées pour nous.

4:00

-Qu'est-ce que vous avez pensé de ces études-là?

- Bien c'est des études où on n'évalue pas la boisson en tant que telle. Donc, on va prendre des études qui existent déjà dans la littérature scientifique. Ce n'est pas la même quantité de caféine que dans les boissons, c'est souvent beaucoup moins. C'est souvent des études avec un très petit nombre de sujets; là, donc on parle de 20, 30, 40 sujets. C'est peu concluant pour dire que les allégations sont supportées par la science parce que ce n'est pas la boisson en tant que telle qui a été étudiée ou évaluée.

4:31

- Nous avons demandé aux entreprises concernées de réagir à l'analyse de notre experte. La compagnie Guru se dit très surprise. «Notre démarche repose sur des bases scientifiques solides et une orientation vers la santé dans le développement de nos produits, validée par notre propre PhD en pharmacologie.» Mate Libre souligne que de nombreuses recherches ont validé les effets bénéfiques des ingrédients du maté sur la santé cognitive et l'énergie. Mateina n'a pas voulu réagir publiquement à notre reportage; Juvée et Ooya n'ont pas répondu.

5:02

-Il y a aussi la combinaison de tous les ingrédients contenus dans ces boissons qui inquiètent nos experts.

Annie Ferland: «Ce ne sont pas tous les ingrédients de toutes ces canettes-là qui sont étudiées au niveau de la mixité, au niveau de la synergie de ces ingrédients-là ensemble. Donc, on est face à pas beaucoup de réponses.»

Charlie: « Ça là, tu sais, ça c'est beau là, t'as envie de boire ça là. T'as envie de prendre des photos avec.»

(cliché photo)

-Annie Ferland: «On se le cachera pas, toutes ces boissons-là ont une clientèle visée qui est très jeune. C'est très attrayant, le marketing est fait pour eux aussi.»

Charlie: « Ça, j'irais à la plage avec ça. Je boirais ça l'été, sur une terrasse. C'est du marketing, veux, veux pas là. C'est du prêt-à-boire, c'est là, c'est fait pour attirer, c'est tape-à-l'oeil.»

5:44

- Ces produits sont de plus en plus consommés partout au pays. L'offre augmente et se diversifie.

-Avec de nouveaux produits qui pourraient donner l'impression d'être plus santé.

Charlie: «Yerba maté infusé, sucre, sucre de canne, jus d'orange concentré, jus de citron concentré, eau de fleur d'oranger.»

Annie Ferland: «Présentement, la tendance c'est de nous présenter ça comme une boisson qui est naturelle, qui est santé d'une certaine façon, parce qu'on associe le naturel au santé. Ce qui n'est pas toujours le cas parce que les ingrédients naturels peuvent avoir aussi des effets secondaires ou des effets indésirables.»

Yannick Bergeron: « Bien, c'est qu'on essaie d'utiliser toutes sortes de moyens pour amener la caféine sous une autre façon que le mot café, bien entendu. On va aller chercher des yerbas, de la guarana, on va aller chercher du thé. Mais en réalité, c'est la même molécule qu'on ajoute à l'intérieur, c'est-à-dire la caféine. Point de vue chimique, la caféine, c'est de la caféine.

- Peu importe sa source?

- Exact.

♪ ♪ ♪

6:38

-Et la teneur en caféine varie. Ici, 180 mg.

-Dans ce produit, trois fois moins.

- Est-ce que les boissons à plus faible teneur en caféine sont de meilleurs choix?

Mario Sénéchal: « Le nombre de milligrammes, effectivement, est plus bas chez certaines boissons. Mais on n'est pas exempt des effets secondaires comme l'insomnie, les tremblements, les problèmes digestifs.»

7:00

-Santé Canada oblige maintenant les compagnies à afficher des avertissements sur les canettes, dont la teneur en caféine dépasse un certain seuil.

-Mais elles ont jusqu'en janvier 2026 pour se conformer au nouveau règlement. Certaines le font déjà.

7:16

Mario Sénéchal: « Pour moi, c'est insuffisant là. C'est pas vrai qu'un jeune va lire d'une façon attendue tout ce que contient la boisson.»

Charlie: « Je pense que les seules fois de ma vie où j'ai lu ces canettes-là, c'est quand j'ai fini d'en boire une sur mon bureau à l'école.»

- D'ailleurs, est-ce que vous saviez que certaines entreprises distribuent gratuitement leurs produits aux abords et dans les cégeps et les universités?

-Charlie: «On réussissait souvent à aller chercher des commandites; avec Guru, c'est vraiment facile. Puis il y avait des caisses et des caisses, tu sais, fait qu'eux, il y avait comme Moment Guru, tout le monde allait se chercher une Guru dans le local. Là, tout le monde se promenait avec sa Guru, ça te donne envie d'en avoir une aussi.»

- C'est ça!

-Mario Sénéchal: «C'est impressionnant le marketing agressif des compagnies qui le font au niveau des universités.»

- Vous trouvez ça normal que les cégeps et les universités laissent entrer ces marques-là?

charlie: « J'ai l'impression que c'est notre job de contrôler ce qu'on boit, mais tantôt, quand on a parlé du fait, est-ce qu'on est conscientisé, je pense que non.»

- Quelques pays interdisent déjà la vente de ces boissons aux mineurs. Chez nous, Santé Canada rappelle que les boissons à haute teneur en caféine ne sont pas recommandées pour les enfants de moins de 14 ans, aux femmes enceintes et aux personnes sensibles à la caféine.

8:23

Mario Sénéchal: «Là, on passe la perche au gouvernement, on leur demande d'en faire plus. On leur demande d'avoir une organisation expliquant les méfaits de ces boissons énergisantes. Donc moi, je vois très bien des messages publicitaires qui présentent les patients qu'on a connus, qui présentent leur histoire. Puis que les gens, les jeunes, voient ces gens-là, et voient que ça peut arriver, que ça peut leur arriver.»

8:43

Annie Ferland: « Certainement, il y a place à avoir un peu plus de réglementation pour bien encadrer ces boissons-là.»