



PRÉVENTION

RICHARD BÉLIVEAU DOCTEUR EN BIOCHIMIE | Collaboration spéciale

Des boissons énergisantes qui n'en sont pas

Malgré leur prix relativement élevé, les boissons énergisantes sont de plus en plus populaires, surtout auprès des jeunes adultes.

Leur succès commercial est entièrement dû à une approche marketing très persuasive et non à des preuves d'efficacité validées scientifiquement.

DU SUCRE, ENCORE DU SUCRE...

Les boissons pseudo-énergisantes occupent une place grandissante sur les tablettes de nos dépanneurs, épiceries et pharmacies, et on peut même les trouver dans les boutiques attenantes à plusieurs gymnases. Les ventes de ces boissons atteignent des proportions absolument gigantesques: en 2006 seulement, le marché mondial des boissons énergisantes se

... en induisant plutôt une baisse d'énergie métabolique liée à l'hypoglycémie

chiffrait à 3,4 milliards de dollars américains, avec plus de 500 marques différentes qui ont fait leur apparition sur le marché au cours de cette seule année. Comment expliquer un tel succès?

À la base, les boissons énergisantes sont commercialisées sous le prétexte qu'elles peuvent procurer une stimulation mentale et physique, permettant de combattre la fatigue tout en améliorant l'endurance. Pourtant, lorsqu'on examine attentivement le contenu de ces boissons, on s'aperçoit que ces prétendues actions «énergisantes» ne sont pas dues à leurs substances nutritives: en général, les boissons énergisantes ont un contenu élevé en sucre et en calories similaires aux boissons gazeuses, soit environ de 4 à 8 cuillères à thé de sucre par 250 ml (1 tasse).

Ces calories sont rapidement utilisées par l'organisme et ne permettent pas de soutenir les dépenses d'énergie sur une période prolongée, en induisant plutôt une baisse d'énergie métabolique liée à l'hypoglycémie.

Les boissons énergisantes contiennent souvent une panoplie d'autres ingrédients (taurine, ginseng) en quantité trop faible pour avoir un effet métabolique, mais qui servent d'outils promotionnels. Ces substances (souvent présentes en quantités inconnues) n'ont également que peu d'impact sur le niveau d'énergie du corps humain.

SURTOUT DE LA CAFÉINE!

L'effet pseudo-énergisant de ces boissons est plutôt dû à la présence de grandes quantités de caféine, un puissant excitant.

En effet, les doses de caféine de ces boissons varient de 50 mg à 145 mg par portion de 250 ml – ce qui correspond à la quantité contenue dans un café expresso (80 mg) –, et à trois à neuf fois plus que celle contenue dans une boisson gazeuse régulière.

Certaines marques peuvent même



PHOTO LE JOURNAL

■ Le commerce regorge de ces boissons aux vertus supposément énergisantes.

contenir près de 275 mg de caféine! Même lorsque la teneur en caféine semble faible, il faut se méfier car elle peut être camouflée par l'utilisation du guarana, une plante qui produit des grains semblables à ceux du café mais qui contiennent deux fois plus de caféine.

Ce contenu en caféine est problématique car cette drogue agit sur le cerveau, le cœur et les muscles, et peut provoquer à fortes doses de multiples effets secondaires comme des palpitations, de l'angoisse, de l'irritabilité, des difficultés de concentration ou encore des problèmes gastro-intestinaux. D'ailleurs, Santé Canada recommande de ne pas dépasser 400 mg de caféine par jour pour les adultes et 62,5 mg pour les enfants de 7 à 9 ans.

Lorsque l'on considère qu'une seule cannette de boisson énergisante peut contenir en moyenne 80 mg de caféine, on peut comprendre que cette boisson soit fortement déconseillée aux enfants!

UNE DROGUE DOUCE...

Les boissons énergisantes n'ont donc rien «d'énergisant»; ce sont plutôt des excitants qui ne procurent qu'une dose minime énergie et qui, en pratique, ne font que masquer la fatigue en stimulant à outrance le système nerveux.

Comme toutes les drogues douces qui contiennent de la caféine, ces boissons ne sont donc pas inoffensives et peuvent avoir des effets secondaires indésirables. Il est actuellement à la mode de les consommer avec des boissons alcoolisées pour augmenter l'effet excitant de l'alcool, tout en diminuant ses effets dépressifs. Il s'agit d'un petit jeu dangereux, car ces effets excitants peuvent masquer l'impact réel d'une surconsommation d'alcool et augmentent du même coup le risque de comportements dangereux, notamment pour la conduite automobile.

Un mélange à éviter à l'approche des partys de Noël!

RECETTE ANTICANCER

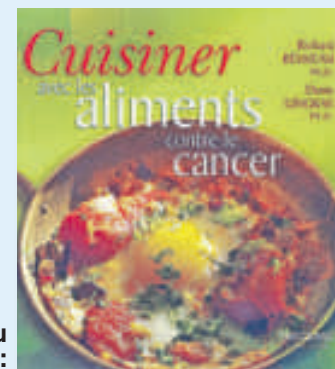
SOUPE AU BROCOLI ET À L'OIGNON À L'INDIENNE

	Huile d'olive
1	gros oignon, haché
2	gousses d'ail, hachées
5 ml	(1 c. à thé) de curcuma moulu
1	brocoli, défait en bouquets (peler les tiges et les couper en tronçons)
1	pomme de terre, en quartiers
1 l	(4 tasses) de bouillon de poulet
15 ml	(1 c. à soupe) de persil frais, haché
5 ml	(1 c. à thé) d'aneth frais, haché
	Sel et poivre du moulin

Voici une excellente façon de combiner trois des aliments les plus efficaces contre le cancer: les crucifères, les oignons et le curcuma. Il est recommandé de consommer ce genre de plat régulièrement, en remplaçant le brocoli par un autre membre de la famille des crucifères (chou, chou-fleur, chou vert frisé, etc.). N'oubliez pas de congeler les portions restantes pour une utilisation ultérieure.

1. Chauffer l'huile dans une grande casserole. Faire revenir les oignons et l'ail à feu moyen-vif jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
2. Ajouter le curcuma et remuer 2 min.
3. Ajouter les pommes de terre et le bouillon. Incorporer le persil et l'aneth. Saler et poivrer au goût. Laisser mijoter 30 min puis ajouter le brocoli. Cuire encore 10 min et retirer du feu.
4. Laisser tiédir avant de passer au mélangeur jusqu'à consistance lisse.

PRÉPARATION: 45 MIN
DONNE 4 PORTIONS



Tiré du livre: