

## Les boissons énergisantes augmentent les risques de blessures pour les sportifs

La consommation de boissons énergisantes expose aux blessures sportives. Une situation qui inquiète les autorités. L'enquête de consommation des boissons énergisantes de l'Institut régional du bien-être, de la médecine et du sport santé (IRBMS) de la région Nord-Pas-de-Calais a recueilli 3 397 questionnaires. Cette enquête diffusée pendant une année (avril 2011 à mars 2012) permet de cibler les motifs et circonstances de consommation, les répercussions sur la santé, l'association avec d'autres conduites à risque. En attendant les résultats de cette enquête, le point sur l'état des connaissances scientifiques en la matière.

Le pH des boissons énergisantes est très acide, de l'ordre de 3 à 4 (la neutralité étant fixée à 7). L'effort lui-même produit de l'acidité, qu'il va falloir s'efforcer d'éliminer en récupération, par la pratique d'étirements, et une alimentation de récupération adaptée comprenant notamment de l'eau minéralisée bicarbonatée, des fruits ou jus de fruits frais. Une boisson acide avant, pendant ou après un effort n'a donc aucun sens, puisqu'elle risque d'accroître l'acidité de l'organisme produit naturellement à l'effort, et par conséquent nuire à l'effort et aux capacités de récupération. Les boissons énergisantes contiennent des substances diurétiques, telles que la caféine. Cette substance favorise la fuite d'eau

par les urines, ce qui est contraire à l'obligation de bien hydrater son corps pour qu'il s'adapte correctement à l'effort. Boire de l'eau est un impératif aux 3 temps de l'effort, pour compenser les pertes (transpiration en particulier) et restaurer le stock d'eau en récupération.

Toutes substances (telles que les substances diurétiques) qui présentent l'effet inverse expose à la déshydratation! La déshydratation de l'organisme à l'effort est une des principales causes de blessures sportives, de fatigue et fatigabilité à l'effort, d'inadaptation à l'effort, de contre performance.

**Risque de problèmes cardiovasculaires.** Une canette de boisson énergisante

contient environ 80g de caféine, ce qui est très proche de la dose de perception des effets secondaires (100 à 160mg), et proche de la limite supérieure de consommation admise (200mg/jour). Le risque chez le sportif n'est donc pas de positiver un contrôle anti dopage, mais bien d'absorber une dose toxique si la consommation de boisson énergisante est abusive. La présence d'excitants dans cette boisson, à fortiori la caféine à taux élevé, induit sur l'organisme des effets secondaires cardiovasculaires tels qu'une tachycardie, une vasoconstriction périphérique, un effet hypertenseur, qui s'opposent à l'adaptation à l'effort, et pourrait ainsi favoriser l'apparition de troubles du

rythme cardiaque, voire de mort subite.

**Risque de déshydratation et de désordres électrolytiques.** La caféine contenue dans ces boissons augmente l'élimination urinaire de calcium, magnésium, chlore, sodium, de façon d'autant plus importante que la caféine est présente à un taux élevé. Cette fuite minérale peut aggraver les désordres électrolytiques pendant l'effort, favoriser les blessures, et nuire aux capacités de récupération. Dépourvues de sodium, les boissons énergisantes peuvent induire une hypotension lors des efforts prolongés en ambiance climatique chaude.

Suite page 4

### Le saviez-vous ?

#### Les boissons énergisantes ne doivent pas être consommées avant, pendant, ni après un effort physique

Deux raisons expliquent cette recommandation : D'une part, leur composition en sucre, minéraux, vitamines, et autres substances, n'est pas adaptée aux besoins de l'organisme dans ces situations d'effort. D'autre part, cette consommation expose à des risques potentiels sur la santé (mauvaise hydratation, fuite minérale, troubles du rythme, effets cardiovasculaires). Les boissons énergisantes ne sont donc pas adaptées à l'effort sportif. Les recommandations du fabricant qui préconise de mélanger une canette de boisson énergisante avec de l'eau lors d'un effort physique, n'apparaissent pas suffisantes ni pour hydrater correctement les sportifs, ni pour diminuer les effets secondaires et la toxicité potentielle de certains composants. Il faut privilégier les boissons énergétiques. Les boissons énergétiques présentent une composition répondant aux exigences de l'organisme à l'effort. Elles permettent aux sportifs de s'adapter à l'effort, et constituent un réel facteur d'optimisation des performances dans les disciplines d'endurance ou lors de compétitions. Les boissons énergétiques ne sont pas toutes identiques. Elles contiennent toutes de l'eau, des glucides, des oligoéléments, mais certaines possèdent des acides aminés en concentration variable. Ces boissons répondent à un besoin spécifique.