

Bulletin sur la santé de la population publié par le Bureau du médecin-hygiéniste en chef

La consommation de boissons énergisantes chez les jeunes

Les boissons énergisantes sont des boissons qui contiennent des stimulants en concentrations allant de modérées à élevées, principalement de la caféine. Leur consommation a augmenté de façon constante en Amérique du Nord durant la dernière décennie, particulièrement auprès des jeunes en raison de leur présumée capacité à augmenter l'énergie physique et mentale [1]. Cependant, contrairement aux boissons pour sportifs destinées à remplacer les liquides perdus au cours de l'exercice, les boissons énergisantes contiennent des substances neuroactives et n'offrent aucun bénéfice thérapeutique; elles sont associées à un risque accru d'effets néfastes pour la santé tels que l'anxiété, les nausées, les maux de tête, l'insomnie, un rythme cardiaque irrégulier, une crise cardiaque et, très rarement, la mort [1,2]. Santé Canada recommande de limiter sa consommation de boissons énergisantes à base de caféine, en particulier pour certains segments de la population, comme les enfants et les adolescents, les femmes enceintes ou qui allaitent et les personnes sensibles à la caféine, et éviter de les mélanger avec de l'alcool [3]. Les données probantes suggèrent que les mesures de gestion des risques pour répondre aux problèmes de santé relatifs à la consommation des boissons énergisantes devraient potentiellement viser les adolescents, notamment, puisque les campagnes publicitaires de boissons énergisantes ont tendance à cibler ce groupe démographique, qui est aussi un groupe moins susceptible de respecter la dose quotidienne maximale de caféine recommandée [2].

Jusqu'à récemment, on en savait peu sur la consommation de boissons énergisantes à base de caféine des adolescents du Nouveau-Brunswick. De nouveaux résultats de l'Enquête de 2012 sur la consommation de drogues chez les élèves du Nouveau-Brunswick (ECDENB 2012) contribuent à combler des lacunes dans les données pour améliorer la compréhension des modes de consommation et la caractérisation des risques afin de soutenir la prise de décisions fondée sur des données probantes.

L'usage des boissons énergisantes chez les élèves adolescents

L'ECDENB 2012 a recueilli des informations sur la consommation d'alcool et de drogues ainsi que les risques et les dangers qui y sont associés chez les élèves des écoles intermédiaires et secondaires dans la province [4]. Les répondants étaient âgés de 11 à 19 ans, la moyenne étant de 15,2 ans. L'enquête de 2012 a saisi de nouvelles données sur les niveaux de consommation de boissons énergisantes à base de caféine, commercialisées sous des noms tels que Red Bull, Monster, Rockstar et Full Throttle. Plus de la moitié (57 pour cent) des élèves ont déclaré avoir consommé des boissons énergisantes à base de caféine au moins une fois au cours des douze derniers mois (figure 1). Douze pour cent ont déclaré avoir consommé ces boissons fréquemment, c'est-à-dire 13 fois ou plus (au moins une fois par mois en moyenne).

Les données de l'enquête ont souligné l'usage généralisé de boissons énergisantes chez les jeunes à travers la province. Aucune différence notable n'a été constatée dans les taux de consommation par région sanitaire, qui se situaient entre 54 et 61 pour cent (figure 2).

Dans ce numéro :

- Niveaux de consommation de boissons énergisantes parmi les élèves adolescents
- Caractéristiques des consommateurs de boissons énergisantes
- Boissons énergisantes et alcool

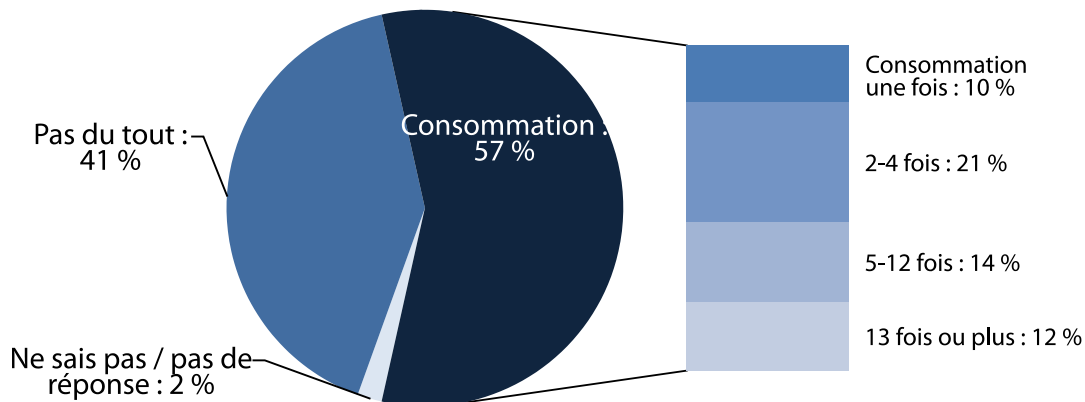
La consommation de boissons énergisantes chez les élèves du Nouveau-Brunswick (57 pour cent) était sensiblement la même que celle de Terre-Neuve-et-Labrador, et significativement inférieure à celle de la Nouvelle-Écosse (65 pour cent) [4].

Caractéristiques des consommateurs de boissons énergisantes

L'ECDENB a révélé que les élèves de sexe masculin et de sexe féminin sont pratiquement aussi susceptibles de consommer des boissons énergisantes à base de caféine (59 et 55 pour cent, respectivement) (figure 3). Le manque de différence entre les sexes en termes de niveaux de consommation globaux a également été constaté ailleurs au Canada chez les étudiants universitaires [5].

Les élèves de sexe masculin sont significativement plus susceptibles que les élèves de sexe féminin d'être de fréquents consommateurs de boissons énergisantes (15 contre 8 pour cent) (figure 3). Cette tendance est conforme aux résultats du *Sondage sur le mieux-être des élèves du Nouveau-Brunswick* en 2009-2010 qui suggère qu'au moins deux fois plus de garçons dans les classes 6^e à la 12^e année, avaient consommé des boissons énergisantes

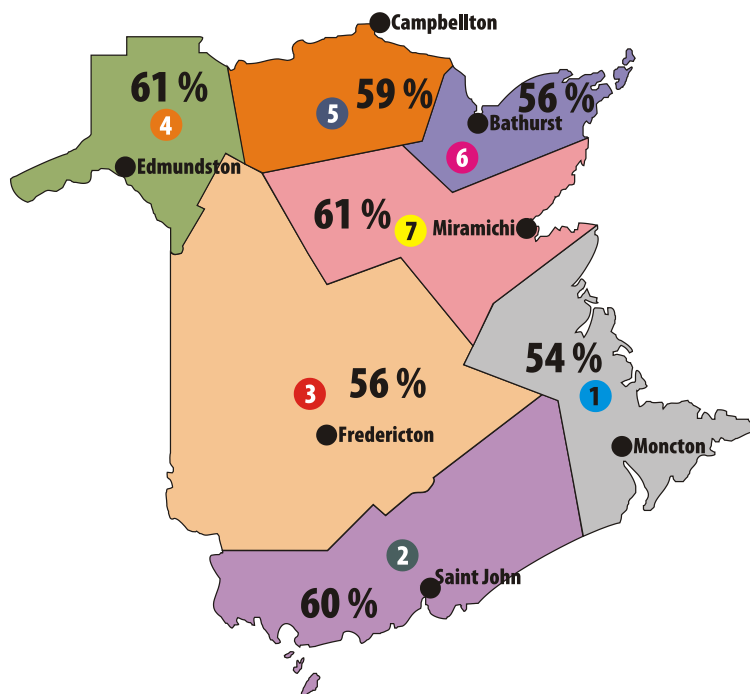
Figure 1 : Pourcentage d'élèves adolescents ayant déclaré avoir consommé des boissons énergisantes à base de caféine au cours des 12 derniers mois, selon la fréquence de consommation, Nouveau-Brunswick, 2012



Remarque : Les données ont été saisies à partir d'auto-déclarations d'un échantillon représentatif d'élèves de 7^e, 9^e, 10^e et 12^e année. Ne sais pas / pas de réponse = Je ne sais pas ce que sont les boissons énergisantes à base de caféine / n'a pas répondu à la question de l'enquête.

Source : Bureau du médecin-hygiéniste en chef, en utilisant les données de l'Enquête 2012 sur la consommation de drogues chez les élèves du Nouveau-Brunswick (taille de l'échantillon : 3 507).

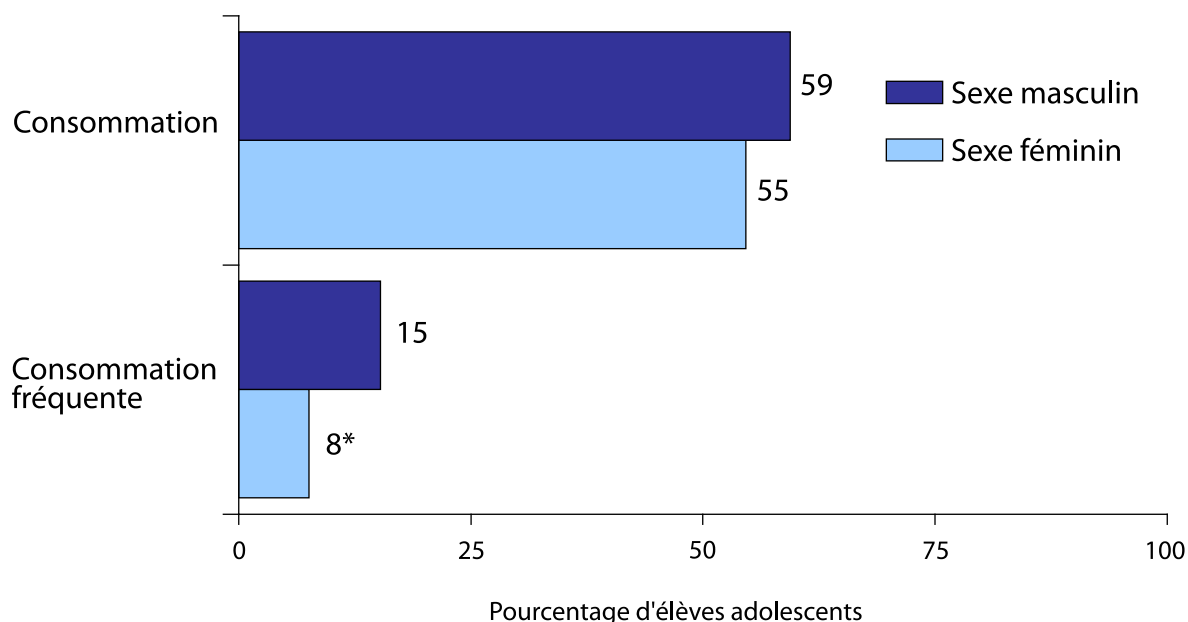
Figure 2 : Pourcentage des élèves adolescents qui ont consommé des boissons énergisantes à base de caféine au cours des 12 derniers mois, par région sanitaire, Nouveau-Brunswick, 2012



Remarque : Les taux par région sanitaire ne sont pas statistiquement différents de la moyenne provinciale (57 %, $p < 0,05$). Les données ont été saisies à partir d'auto-déclaration d'avoir consommé des boissons énergisantes à base de caféine au cours des 12 derniers mois.

Source : Bureau du médecin-hygiéniste en chef, à partir de données de l'Enquête 2012 sur la consommation de drogues chez les élèves du Nouveau-Brunswick.

Figure 3 : Pourcentage des élèves adolescents qui ont consommé des boissons énergisantes à base de caféine au cours des 12 derniers mois, par sexe, Nouveau-Brunswick, 2012



Remarque : * = statistiquement plus faible que le taux pour les garçons ($p < 0,05$). Toute consommation se réfère à la consommation de boissons énergisantes à base de caféine au cours des 12 derniers mois. Une consommation fréquente se réfère à la consommation de boissons énergisantes au moins une fois par mois.

Source : Bureau du médecin-hygiéniste en chef, à partir des données de l'Enquête 2012 sur la consommation de drogues chez les élèves du Nouveau-Brunswick.

veille du sondage comparativement aux filles [6].

Les élèves du secondaire (9^e, 11^e et 12^e année) sont significativement plus susceptibles d'utiliser ces boissons par rapport aux élèves des écoles intermédiaires (7^e année), en termes de toute consommation ou de consommation fréquente (figure 4). Dans les classes du secondaire, les taux de consommation sont similaires à tous les niveaux scolaires.

Boissons énergisantes et alcool

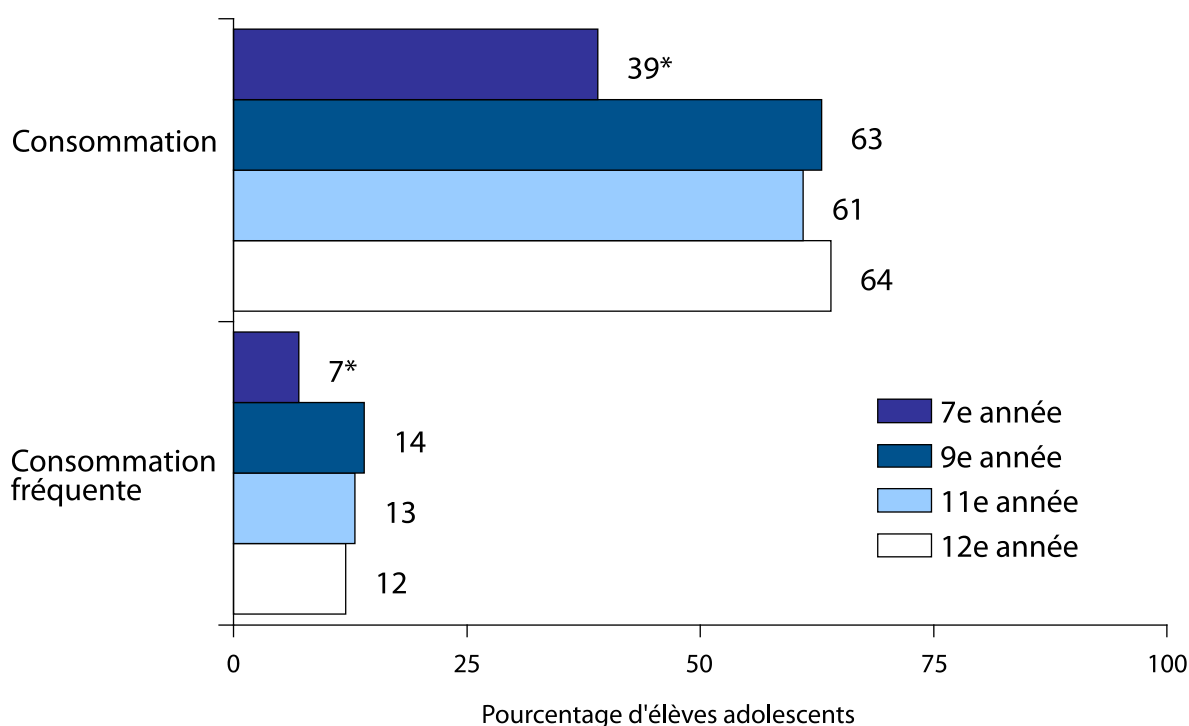
Les effets des boissons énergisantes peuvent être exacerbés quand ils sont combinés avec de l'alcool, en particulier chez les jeunes [1,2]. Bien qu'il n'existe que des preuves limitées d'interaction toxicologique nocive, les consommateurs qui mélangent les boissons énergisantes et l'alcool peuvent ne pas ressentir les symptômes d'intoxication à l'alcool aussi facilement, ce qui augmente le risque de conséquences négatives liées à l'alcool (par exemple, l'alcool au volant, se blesser ou se faire blesser)

[2,5]. L'alcool est largement consommé chez la population adolescente du Nouveau-Brunswick : 48 pour cent des élèves ont déclaré lors de l'ECDENB 2012 avoir consommé de l'alcool au moins une fois durant l'année précédente; environ 12 pour cent ont déclaré en boire fréquemment (une fois par semaine) [4]. Les résultats de l'enquête indiquent également que la consommation d'alcool chez les adolescents est significativement associée à la consommation de boissons énergisantes (figure 5). Le taux de consommation de boissons énergisantes chez les fréquents consommateurs d'alcool est trois fois plus élevé par rapport à ceux qui ne

Pour plus de renseignements :

- **Caféine dans les boissons énergisantes : information destinée aux parents**, incluant l'apport quotidien maximal en caféine pour les enfants et les adolescents (Santé Canada): http://www.hc-sc.gc.ca/ahc-asc/media/nr-cp/_2011/2011-132bk-fra.php
- **Information pour la protection du consommateur relative à la commercialisation de boissons énergisantes**, incluant l'exigence que figure sur l'étiquette une déclaration indiquant que le produit « n'est pas recommandé pour les enfants, les femmes enceintes ou qui allaitent et les personnes sensibles à la caféine » et qu'il « ne doit pas être mélangé avec des boissons alcoolisées » (Santé Canada) : <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/prodnatur/caf-drink-boissons-fra.php>

Figure 4 : Pourcentage des élèves adolescents qui ont consommé des boissons énergisantes à base de caféine au cours des 12 derniers mois, par niveau scolaire, Nouveau-Brunswick, 2012



Remarque : * = statistiquement plus faible que le taux pour les élèves de 12e année ($p < 0,05$).

Source : Bureau du médecin-hygiéniste en chef, à partir des données de l'Enquête 2012 sur la consommation de drogues chez les élèves du Nouveau-Brunswick.

boivent pas d'alcool (86 contre 27 pour cent). Le taux de consommation fréquente de boissons énergisantes est plus de dix fois plus élevé chez ceux qui consomment de l'alcool fréquemment par rapport à ceux qui ne boivent pas d'alcool (30 contre 2 pour cent). Des corrélations similaires entre la fréquence de la consommation de boissons énergisantes et la consommation excessive d'alcool chez les jeunes ont été trouvées ailleurs [7]. L'ECDENB n'a pas saisi de données concernant spécifiquement le mélange de boissons énergisantes avec de l'alcool. Les résultats de partout au Canada (à l'exception du Nouveau-Brunswick) indiquent qu'environ 20 pour cent des élèves du secondaire ont consommé de l'alcool mélangé à des boissons énergisantes durant la dernière année [1]. Les boissons énergisantes alcoolisées ne sont pas autorisées pour la vente au Canada.

Considérations relatives à la santé publique

Les boissons énergisantes contiennent souvent au moins autant de caféine qu'une tasse de café, et même des niveaux bien supérieurs à la consommation de caféine quotidienne maximale recommandée pour la plupart des enfants et des adolescents [3]. Les effets indésirables liés aux boissons contenant des stimulants caféiniques ont été signalés à Santé Canada, dont de nombreuses réactions graves impliquant le système cardiovasculaire (par exemple, une augmentation du rythme cardiaque, des palpitations, des douleurs thoraciques), et ce, chez un nombre disproportionnellement élevé d'adolescents [8].

Au Nouveau-Brunswick, en se basant sur les résultats de l'ECDENB 2012, environ un cinquième des élèves adolescents déclarent avoir souvent ou toujours un sommeil agité, être fatigués (« trop

fatigués pour faire quoi que ce soit ») ou avoir des problèmes de concentration [4]. La popularité croissante des boissons énergisantes à base de caféine chez les élèves des écoles intermédiaires et particulièrement des écoles secondaires, pourrait conduire à une augmentation du nombre d'élèves qui souffrent de troubles du sommeil, de fatigue émotionnelle et d'autres effets secondaires liés à la consommation de caféine.

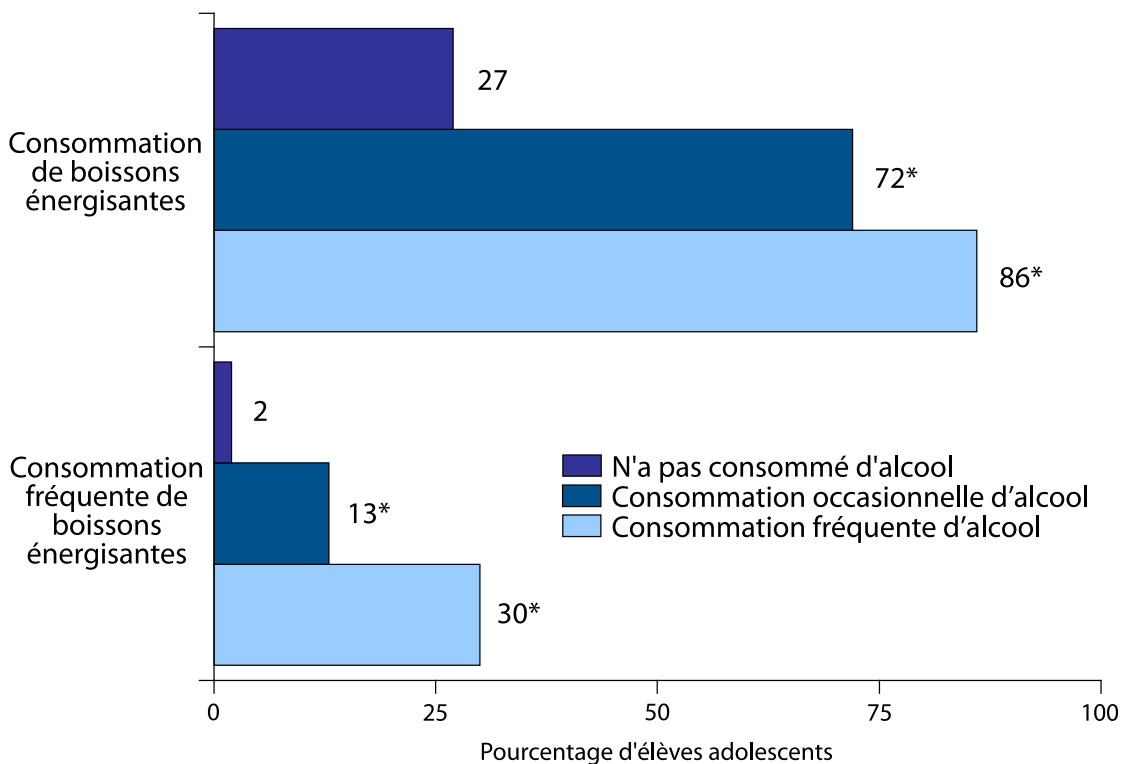
Plusieurs de ces boissons contiennent également de grandes quantités de sucre. La teneur en sucre varie entre les produits, mais peut être similaire à celle des boissons gazeuses [2]. La consommation de boissons énergisantes est souvent associée à un apport calorique élevé, ce qui peut rendre difficile la tâche de maintenir un poids corporel sain. La vente de boissons énergisantes et d'autres boissons sucrées est interdite dans les écoles du Nouveau-Brunswick.

Les risques accrus reconnus de problèmes de santé et de comportement chez les jeunes dus à la consommation de caféine, en particulier en combinaison avec l'alcool, sont préoccupants. Il n'y a aucune quantité de consommation de boissons énergisantes à base de caféine « acceptable » pour les enfants

ou les adolescents [8]. Compte tenu des données sur l'innocuité limitées disponibles, la recommandation est que les enfants et les jeunes ne devraient pas consommer ces produits. Le Bureau du médecin-hygiéniste en chef invite les décideurs politiques, les professionnels de la santé, les éducateurs, l'industrie, les groupes de consommateurs et les

autres parties prenantes à favoriser la mutualisation des connaissances et à partager leurs solutions afin de protéger les jeunes et les autres groupes vulnérables contre les risques sur la santé dus à la consommation de boissons énergisantes à base de caféine.

Figure 5 : Taux de consommation de boissons énergisantes, par fréquence de consommation d'alcool, Nouveau-Brunswick, 2012



Remarque : * = statistiquement plus élevé que le taux pour les élèves qui n'ont pas consommé d'alcool ($p < 0,05$). Consommation occasionnelle d'alcool se réfère à consommer de la bière, du vin ou des spiritueux environ une fois par mois ou moins au cours des 12 derniers mois. Une consommation fréquente se réfère à la consommation d'alcool sur une base hebdomadaire.

Source : Bureau du médecin-hygiéniste en chef, en utilisant les données de l'Enquête 2012 sur la consommation de drogues chez les élèves du Nouveau-Brunswick.

Éléments clés :

- Les boissons énergisantes sont des boissons qui contiennent des stimulants et qui sont associées à des risques néfastes pour la santé tels que l'anxiété, l'insomnie, l'arythmie cardiaque et la crise cardiaque. Ces produits sont un problème émergent pour la santé publique, exigeant des recherches supplémentaires pour mieux comprendre les effets sur les enfants et les jeunes.
- De nouvelles données soulignent que plus de la moitié des élèves âgés de 11 à 19 ans au Nouveau-Brunswick, ont utilisé des boissons énergisantes pendant l'année écoulée.
- Les élèves de sexe masculin sont plus susceptibles de consommer fréquemment des boissons énergisantes que les élèves de sexe féminin.
- Les adolescents qui consomment des boissons énergisantes fréquemment sont significativement plus susceptibles de consommer de l'alcool fréquemment.
- Compte tenu de l'absence de données probantes sur l'innocuité des boissons énergisantes, les enfants et les adolescents ne devraient pas consommer ces produits.

Notes techniques

L'Enquête 2012 sur la consommation de drogues chez les élèves du Nouveau-Brunswick, qui s'est déroulée dans le cadre d'une initiative en cours d'Atlantique Canada, a recueilli des informations concernant l'usage de substances et les risques et dangers associés à cet usage au sein d'un échantillon représentatif de la population scolaire inscrite dans les écoles publiques intermédiaires et secondaires. L'enquête a été menée dans les sept régions sanitaires de la province au cours du printemps 2012 [4]. L'échantillonnage en grappes à deux degrés a été utilisé pour choisir au hasard des écoles et des classes pour inclusion dans l'enquête. Un total de 3 507 élèves dans 217 classes de 7e, 9e, 10e et 12e année parmi 110 écoles ont été interrogés. La participation à l'enquête était volontaire, anonyme et confidentielle. Ces résultats ne tiennent pas compte des élèves inscrits à l'école privée, des jeunes sans-abri ou enfants de la rue, des décrocheurs, ni de ceux qui étaient suspendus ou absents de l'école le jour où l'enquête a été menée. L'ECDENB 2012 est le fruit d'une collaboration entre le ministère de la Santé, le ministère de l'Éducation et du Développement de la petite enfance, le Réseau de santé Horizon et le Réseau de santé Vitalité, en partenariat avec la Foundation for Health Research de la Nouvelle-Écosse et de l'Université Dalhousie. Ce rapport présente les résultats de l'enquête sur l'utilisation autodéclarée des boissons énergisantes, pondéré pour représenter la population scolaire des écoles intermédiaires et secondaires du Nouveau-Brunswick. Pour des mesures clés de la consommation de boissons énergisantes, des intervalles de confiance à 95 pour cent ont été calculées pour déterminer le degré de variabilité des taux et aider à conclure si les différences observées reflètent un véritable modèle, plutôt qu'un effet obtenu par la variabilité de l'échantillonnage, la coïncidence ou le hasard.

Références

1. S. Azagba, D. Langille et M. Asbridge, « The consumption of alcohol mixed with energy drinks: prevalence and key correlates among Canadian high school students », *CMAJ Open* (en ligne), vol. 1, no 1 (2013), p. E19-E26.
2. J. Rotstein et coll., « Energy drinks: an assessment of the potential health risks in the Canadian context », *International Food Risk Analysis Journal*, vol. 4, no 3, p. 1-29.
3. Santé Canada, « Boissons énergisantes à base de caféine », *Aliments et nutrition* (en ligne), dernière mise à jour le 10 mai 2012, <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/prodnatur/caf-drink-boissons-fra.php>, consulté le 12 août 2013.
4. N. Gupta et coll., *Rapport de l'enquête de 2012 sur la consommation de drogues chez les élèves du Nouveau-Brunswick*, Fredericton, Ministère de la Santé, 2013, <http://www.gnb.ca/0378/pdf/2013/9230f.pdf>.
5. K. Brache et T. Stockwell, « Drinking patterns and risk behaviors associated with combined alcohol and energy drink consumption in college drinkers », *Addictive Behaviors*, vol. 36 (2011), p. 1133-1140.
6. Conseil de la santé du Nouveau-Brunswick et Ministère des Communautés saines et inclusives, *Energy drinks among students in Grades 6-12: data from the New Brunswick Student Wellness Survey 2009-2010* (présentation PowerPoint), s.d.
7. J. Howland et D. J. Rohsenow, « Risks of energy drinks mixed with alcohol », *JAMA: The Journal of the American Medical Association*, vol. 309, no 3 (2013), p. 245-246.
8. N. Macdonald et coll., *Rapport du groupe d'experts sur les boissons énergisantes caféinées* (en ligne), Ottawa, Santé Canada, 2010, http://www.hc-sc.gc.ca/dhp-mps/alt_formats/pdf/prodnatur/activit/groupe-expert-panel/report_rapport-fra.pdf, consulté le 12 août 2013.