

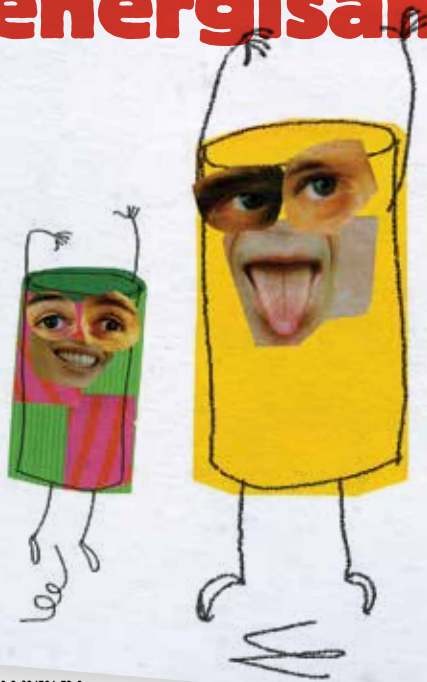


ALCOOL ET BOISSONS ÉNERGISANTES :
vraiment pas fort !



Pourquoi

aimons-nous les boissons énergisantes ?



Les jeunes aiment les boissons énergisantes car, tout comme le café, elles sont stimulantes.

Mais, attention !

Les boissons énergisantes, comme le café, contiennent de la caféine. Le problème, c'est que la caféine contenue dans une boisson énergisante fait effet beaucoup plus rapidement que celle que l'on trouve dans le café.



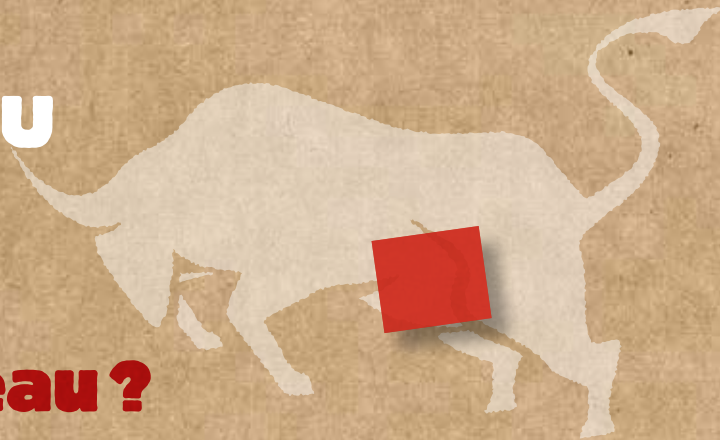
Pourquoi ?

Parce que les boissons énergisantes, qui sont emballées pour la consommation rapide, sont consommées froides et avalées rapidement, alors que le café est généralement servi chaud et bu plus lentement.

Fais gaffe !

Les boissons énergisantes ne contiennent pas toutes la même quantité de caféine. Certaines marques en contiennent jusqu'à 500 mg, soit l'équivalent de 6 cafés ! De tels produits, sans même être mélangés à de l'alcool, peuvent s'avérer très dangereux, car ils augmentent le risque d'une intoxication à la caféine. Et c'est d'autant plus probable chez les plus jeunes dont l'organisme est moins habitué et moins tolérant aux effets de la caféine.

VRAIE OU FAUSSE, cette histoire de taureau ?



Mais non, il ne faut pas croire la légende urbaine ! Il n'y a ni sperme ni urine de taureau dans les boissons énergisantes. Vrai, par contre, qu'en plus de la caféine, les boissons énergisantes contiennent de la taurine et du glucuronolactone.

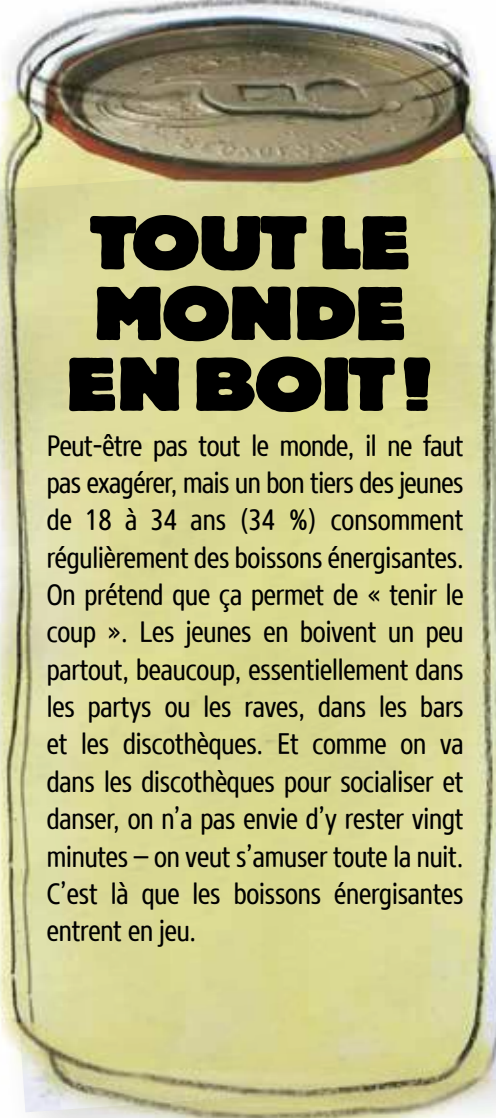
Wow, de la taurine !

Qu'est-ce que c'est, au juste ?

Dit de façon plus simple, c'est un acide aminé qui – jusqu'à récemment – était isolé dans la bile de taureau (le revoilà, notre taureau !), mais qui est aujourd'hui produit synthétiquement.

Quant au glucuronolactone, malgré son nom exotique, ce n'est qu'un composant chimique qui est produit naturellement dans le foie humain par le métabolisme du glucose. Le glucuronolactone a la réputation d'aider à lutter contre la fatigue.

Taurine



TOUT LE MONDE EN BOIT!

Peut-être pas tout le monde, il ne faut pas exagérer, mais un bon tiers des jeunes de 18 à 34 ans (34 %) consomment régulièrement des boissons énergisantes. On prétend que ça permet de « tenir le coup ». Les jeunes en boivent un peu partout, beaucoup, essentiellement dans les partys ou les raves, dans les bars et les discothèques. Et comme on va dans les discothèques pour socialiser et danser, on n'a pas envie d'y rester vingt minutes – on veut s'amuser toute la nuit. C'est là que les boissons énergisantes entrent en jeu.

Celui qui en boit y ajoute souvent de l'alcool

Il ne serait pas inhabituel, dit-on, d'ajouter de l'alcool aux boissons énergisantes. Selon une étude faite en Italie, près de la moitié de ceux qui en boivent (48,5 %) feraient ce type de mélange.

Peut-on trop en boire ? Est-ce dangereux ?

Oui et non.

Non, le mélange alcool et boissons énergisantes n'est pas dangereux en soi s'il est pris en quantités raisonnables.

Oui, car il est facile d'en boire de grandes quantités, de trop en boire, quoi.

Et trop boire du mélange alcool-boisson énergisante, c'est... trop boire d'alcool! Et ça, ça peut être dangereux, oui.



MISE EN GARDE!

Il faut être extrêmement prudent lorsqu'on achète des boissons énergisantes, car certaines sont prémélangées à de l'alcool. Alors même quand on n'a pas l'intention de mélanger de l'alcool à sa boisson énergisante, on se retrouve à en boire sans même s'en apercevoir. Certaines entreprises qui produisent ce nouveau type de boisson alcoolisée ont même créé des emballages semblables à ceux des boissons énergisantes sans alcool. Cela peut entraîner de la confusion et même berner tant les jeunes que les commis qui travaillent dans les points de vente où l'on trouve les deux types de produits.

PARTY

Danger

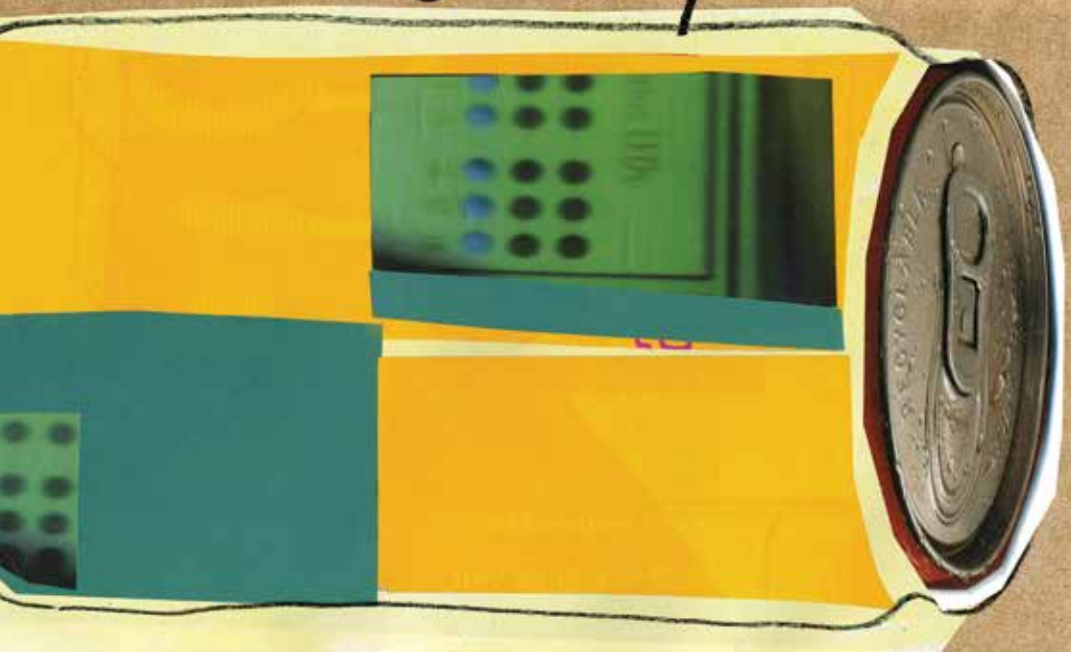


POURQUOI EST-CE SI DANGEREUX DE TROP BOIRE DE CE MÉLANGE ?

Plus que les adultes, les jeunes aiment prendre des risques et adopter des comportements audacieux. Sous l'emprise de l'alcool, ils se sentent tout-puissants et invulnérables. Ils sont alors d'autant plus prompts à adopter des comportements à risque non désirables. Ce sentiment de toute-puissance et d'invulnérabilité qui accompagne l'adoption de tels comportements peut être exacerbé chez les jeunes qui mélangent l'alcool à des boissons énergisantes.

Selon les études faites à ce sujet, parce que les jeunes aiment prendre des risques, ils sont plus susceptibles :

- **d'être victimes d'accidents de la route ;**
- **d'avoir des relations sexuelles non protégées, non planifiées ou non souhaitées ;**
- **de subir ou d'adopter des comportements violents ;**
- **de faire des tentatives de suicide.**



LE MÉLANGE EST TRÂÎTRE, CAR IL INTOXIQUE INSIDIEUSEMENT

Le mélange alcool-boisson énergisante est traître parce que ceux qui le boivent ne ressentent pas les effets réels de l'ébriété. Ils sont pourtant intoxiqués par l'alcool et leurs facultés sont affaiblies, mais ils ne s'en rendent pas compte.

Traître

parce que le mélange donne de fausses perceptions

Comparativement à quelqu'un qui ne boirait que de l'alcool, une personne qui mélange alcool-boisson énergisante perçoit moins facilement :

- les maux de tête;
- les faiblesses;
- la bouche sèche;
- une baisse de sa coordination motrice.

Traître

parce que le mélange fournit de mauvaises informations

Comparativement à quelqu'un qui ne boirait que de l'alcool, une personne qui mélange alcool-boisson énergisante a la même concentration d'alcool dans le sang.

Pourtant, quand on les observe bien toutes les deux, celle qui ne boit que de l'alcool et celle qui boit un mélange alcool-boisson énergisante ont les mêmes problèmes de coordination motrice et de vitesse de réaction visuelle.



Mélange

Traître **parce que** **le mélange** **inhibe** **l'autorégulation**

Puisque les buveurs d'un mélange alcool-boisson énergisante ne ressentent pas les effets intoxicants de l'alcool, les mécanismes d'autorégulation associés à l'ivresse ne sont pas opérants.



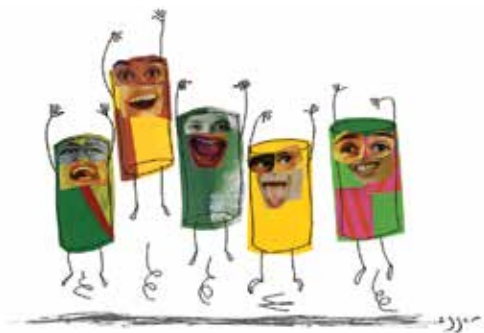
Traître **parce que** **le mélange** **double certains** **risques**

Une étude faite auprès d'étudiants américains démontre que, comparativement à un jeune qui ne consomme que de l'alcool, celui qui le mélange à des boissons énergisantes est deux fois plus à risque :

- de se faire mal ou d'être blessé ;
- de nécessiter une attention médicale ;
- de prendre la route avec un conducteur en état d'ébriété ;
- d'agresser quelqu'un sexuellement ;
- de se faire abuser sexuellement.

CE MÉLANGE PEUT-IL ENTRAÎNER UNE SURCONSOMMATION D'ALCOOL ?

Eh oui ! Comme la personne qui mélange alcool et boisson énergisante le fait souvent pour masquer le goût déplaisant de l'alcool, le mélange alcool-boisson énergisante accroît la vitesse d'ingestion et augmente les quantités consommées par occasion. Bref, on boit de plus en plus.



C'est-à-dire ?

Selon une étude récente :

	PERSONNE QUI BOIT UN MÉLANGE ALCOOL-BOISSON ÉNERGISANTE	PERSONNE QUI NE BOIT QUE DE L'ALCOOL
Quantité habituelle de consommation	5,8 verres	4,5 verres
Quantité de consommation maximale par occasion	8,3 verres	6,1 verres
Épisodes hebdomadaires d'intoxication	1,4	0,73

Autre triste conséquence : DES LENDEMAINS DE VEILLE PÉNIBLES



Une dernière mise en garde s'impose.

S'il est vrai que les boissons énergisantes masquent l'intoxication à l'alcool et altèrent la soif, celui qui mélange alcool et boisson énergisante doit s'attendre à ce que ces symptômes soient exacerbés par rapport à celui qui ne boit que de l'alcool.

Et puis... plus on boit de l'alcool, plus on a soif. Pourquoi ?

Parce que la caféine et l'alcool sont des diurétiques, c'est-à-dire qu'ils empêchent la réabsorption de l'eau par les reins et augmentent son élimination. D'où une réaction en chaîne. Le véritable risque est de continuer à boire de l'alcool – et non de l'eau –, ce qui augmente la soif et la déshydratation. On tourne en rond !

Les symptômes d'un lendemain de veille – mal de tête, inconfort généralisé, grande fatigue – sont tous liés à la déshydratation. Et la chaleur exacerbe tout cela.

Dans un contexte de fête et de danse où il fait particulièrement chaud, la consommation conjointe d'alcool et de boisson énergisante augmente la déshydratation. Donc, des lendemains de veille pas rigolos du tout...

Une solution ? La modération a bien meilleur goût !

Demain



Éduc  **alcool**

La modération a bien meilleur goût.

educalcool.qc.ca