

Les Energy drinks augmentent les risques liés à l'alcool

Les boissons énergisantes, ou energy drinks, sont souvent associées à de l'alcool, en particulier lors en soirées. Or ce mélange diminue la perception de l'ivresse et majore les dangers, selon une récente étude américaine. De plus depuis fin 2009, certaines energy drinks sont proposées en mini-canettes de quelques centilitres, contenant la même dose de caféine que les plus grandes, ce qui majore l'inquiétude de l'association de consommateurs CLCV.

Red Bull, Dark Dog, Burn Energy, Pepsi X, Pure Rush et autres Monster, boissons riches en caféine, ont envahi depuis quelques années les rayons des supermarchés. Prisées pour leurs vitamines et leur teneur en caféine, équivalente à celle d'une tasse de café par canette, ces boissons se consomment en journée, pures, mais aussi en discothèques, dans les bars ou les soirées étudiantes, auquel cas elles sont souvent mélangées à de l'alcool.

3 fois plus de risques d'être ivres

Afin d'observer les effets de cette association de plus en plus fréquente, les chercheurs de l'Université de Floride ont enquêté auprès de 800 jeunes habitués des bars étudiants, entre 10 heures du soir et 3 heures du matin (1). Parmi ces consommateurs, 6,5 % avaient l'habitude de mélanger une energy drink à de l'alcool, par exemple du Red Bull avec de la vodka. Les chercheurs ont constaté que ces jeunes avaient 3 fois plus de risques d'être ivres, avec une alcoolémie supérieure à 1 gramme, que ceux qui n'ont consommé que de l'alcool !

4 fois plus de risques de prendre le volant en étant ivre

Ils ont également mis en évidence une prise de risques supérieure chez ces 6,5 %, qui quittent les bars plus tard, boivent pendant de plus longues périodes et surtout sont 4 fois plus susceptibles d'exprimer l'intention de conduire dans l'heure suivant la sortie du bar que ceux qui ne boivent que de l'alcool.

Selon Bruce Goldberger, co-auteur de cette étude, il faut donc rappeler que la croyance selon laquelle la caféine contrebalance les effets négatifs de l'alcool est fautive. Il s'agit même d'une contre-vérité, puisqu'au contraire "la caféine aggrave l'intoxication, qui peut mener à des comportements à risques". Il explique que "ceux qui mélangent l'alcool à des energy drinks risquent de boire davantage et de mal juger leurs capacités, car la caféine diminue la sensation de somnolence qui affecte normalement la plupart des gens lorsqu'ils sont ivres".

Cette étude complète les résultats de travaux précédents, qui avaient déjà conclu à une majoration des risques d'intoxication alcoolique (2). Les auteurs demandent donc davantage d'informations, en particulier sur les niveaux maximum de caféine acceptables pour la santé, afin d'optimiser la prévention des effets négatifs de l'alcool chez les jeunes.

Des mini-canettes qui inquiètent la CLCV

Une préoccupation des auteurs qui rejoint le récent appel de l'Association nationale de consommateurs et usagers (CLCV). Cette dernière s'inquiète de la mise sur le marché récente

en France de boissons énergisantes vendues sous la forme de mini-canettes ou flacons de 2,5 à 6 cl, appelées shots ou shooters (3). Ces fioles contiennent la même quantité de caféine que les canettes habituelles, et peuvent être, comme la pub le souligne, emportées partout : poches, sac à main, tiroirs, etc. De plus, certains producteurs, qui sponsorisent des soirées étudiants en France, invitent à mélanger ces shots à "3 volumes du liquide de votre choix", sans préciser la nature du liquide.

Devant les risques liés au mélange avec l'alcool, également mentionnés par l'Afssa en 2008 ("ces produits diminueraient la perception mais pas la réalité de l'intoxication alcoolique" (4)), la CLCV souhaite "rétablir une information claire des consommateurs, en particulier des jeunes" sur les dangers du mélange avec l'alcool.

Vers un étiquetage spécifique et un taux maximum de caféine ?

L'association a donc demandé par écrit au Ministère de la santé, au syndicat national des boissons rafraîchissantes et aux professionnels concernés (Red Bull, Coca Cola et Pepsi) de travailler sur une définition de mentions d'étiquetage spécifiques à ces produits (liens vers les lettres ouvertes [sur cette page](#)). Elle souhaite également qu'"une réflexion soit engagée sur l'instauration, par voie réglementaire, de teneurs maximales en caféine pour les boissons énergisantes, mais aussi pour les autres aliments enrichis en caféine (compléments alimentaires, chewing-gums, etc.)".

En attendant ces éventuelles évolutions informatives et réglementaires, nous ne pouvons que recommander à nos lecteurs la modération et la prudence : si vous mélangez des energy drinks à de l'alcool (ou à d'autres produits festifs, licites ou non), sachez que vous risquez d'être plus ivres que vous ne le ressentez. Attention donc aux dangers de ces substances en particulier si vous prenez le volant !

Jean-Philippe Rivière