

BOISSONS ENERGISANTES : HALTE AUX IDEES REÇUES !

Doctissimo - 10 sept. 2010

Red Bull, Burn, Dark Dog ou encore Monster, les boissons énergisantes ou "Energy drink" connaissent un véritable succès depuis leur apparition en France en 2008. Mais quels sont les effets réels de ces boissons ? Sont-elles sans danger pour la santé ? Améliorent-elles vraiment les performances sportives ? Distinguez le vrai du faux avec Doctissimo.

1. Les boissons énergisantes améliorent les performances sportives.

Faux. A ce jour, aucune étude n'a permis de démontrer que les boissons énergisantes augmentent les performances physiques et sportives.

2. Les boissons énergisantes ont un réel intérêt nutritionnel.

Faux. L'Agence française de sécurité sanitaire des aliments (Afssa) a émis à plusieurs reprises¹ des avis scientifiques confirmant que les boissons énergisantes ne présentent aucun intérêt nutritionnel.

3. Les boissons énergisantes ne sont pas considérées comme des produits dopants.

Vrai. Aucun des constituants des boissons énergisantes n'est considéré comme produit dopant. Il est vrai qu'elles contiennent de la caféine, un produit qui était considéré auparavant comme dopant à certaines doses. Mais depuis 2004, l'Agence mondiale anti-dopage (AMA), l'a retirée de la liste des substances interdites.

4. On peut boire des boissons énergisantes à tout âge.

Faux. La consommation de ces boissons est déconseillée aux enfants de moins de 16 ans. Ces restrictions de consommation figurent d'ailleurs sur les canettes sous l'appellation "ne convient pas aux enfants de moins de 16 ans" ou "déconseillé aux enfants".

5. Il est déconseillé aux sportifs de consommer des boissons énergisantes pendant l'exercice.

Vrai. La Société Française de Nutrition du Sport (SFNS) a émis des recommandations très strictes sur ce point. Les médecins nutritionnistes déconseillent ainsi fortement la consommation de ces boissons aux sportifs, avant, pendant ou après l'effort. Le cocktail des différents ingrédients peut en effet modifier les capacités d'adaptation à l'effort. Par extension, cette recommandation est également valable pour les jeunes qui consomment ces boissons avant d'aller se "dépendre" en discothèque.

6. La consommation de boissons énergisantes est déconseillée dans le cas de certaines pathologies.

Vrai. Contenant de la caféine et d'autres produits excitants, les boissons énergisantes peuvent modifier le rythme cardiaque et la tension. Ainsi, elles sont déconseillées aux personnes souffrant de troubles cardiovasculaires ou d'hypertension. Par ailleurs, les boissons énergisantes sont également déconseillées aux femmes enceintes et aux personnes ayant une sensibilité accrue à la caféine.

7. Les boissons énergisantes permettent de lutter contre la fatigue.

Vrai mais... Les boissons énergisantes contiennent des substances excitantes (caféine, guarana) qui permettent en effet de lutter momentanément contre la fatigue. Et le danger, c'est justement de lutter de façon artificielle contre la fatigue. Le seul vrai "remède" à la fatigue, c'est le sommeil !

8. La consommation régulière de boissons énergisantes chez les sportifs peut entraîner des risques de blessures.

Vrai. Les risques de blessures liées à la composition des boissons énergisantes sont bien réels et très documentés². Comme ces boissons sont très concentrées et acides, elles favorisent la déshydratation, propice aux blessures sportives. Elles présentent également des risques de troubles du rythme cardiaque. Enfin, leur concentration trop élevée en sucres peut provoquer des troubles digestifs.

9. Il n'y a pas de différences entre boissons énergétiques et boissons énergisantes

Faux. Contrairement aux boissons énergisantes, la composition des boissons énergétiques ou "boissons d'effort" est régie par un cadre législatif européen strict. Spécialement conçues pour répondre aux besoins des sportifs pendant l'effort, les boissons énergétiques contiennent principalement des sucres et des minéraux.

10. La durée des effets des boissons énergisantes varie selon les individus.

Vrai. Les effets de ces boissons ne sont pas ressentis de la même façon en fonction des personnes. Quand certains tiennent jusqu'au bout de la nuit, d'autres ne ressentent les effets que quelques heures. En tous cas, comme ces boissons contiennent de la caféine, il est déconseillé d'en consommer avant d'aller se coucher.

Sources :

1. Afssa, Saisines n°2002-SA-0260, n° 2005-SA-011, n°2006-SA-0236 et n°2009-SA-0153

REVUE DE PRESSE du 16 septembre 2010

2. Recommandations de la Société Française de Nutrition du Sport sur la consommation de boissons énergisantes chez le sportif, juin 2008.

- GUELFY JD. et al. DMS IV American Psychiatric Association, 4^{ème} édition, Washington DC2000

- BASSINI-CAMERON A et al. Effect of caffeine supplementation on haematological and biochemical variables in elite soccer players under physical stress conditions. Brit J Sport Med, 2007, Vol 41, Iss8, 523-30, étude accessible en ligne

- AFSSA - Saisine n° 2006-SA-0236. Evaluation des risques liés à la consommation d'une boisson présentée comme "énergisante" additionnée de substances autres qu'additifs technologiques : taurine, D-glucuronolactone, inositol, vitamines B2, B3, B5, B6 et B12, téléchargeable en ligne

- AFSSA - Saisine n° 2002-SA-0260 Evaluation de l'emploi de taurine, D-gucuronolactone, de diverses vitamines et de caféine (à dose supérieure à celle actuellement admise dans les boissons) dans une boisson dite "énergisante", téléchargeable en ligne

- KITCHENS M., OWENS BM. Effect of carbonated beverages, coffee, sports and high energy drinks, and bottled water on the in vitro erosion characteristics of dental enamel. J Clin Pediatr Dent. 2007 Spring;31(3):153-9, résumé accessible en ligne

- FRAUNHOFER JA., ROGERS MM. Effects of sports drinks and other beverages on dental enamel. Gen Dent. 2005 Jan-Feb;53(1):28-31, résumé accessible en ligne

CYCLISME : LARPE SUSPENDU DEUX ANS POUR DOPAGE

Nord Eclair.fr - 14 sept. 2010

Mickaël Larpe, qui courait sous les couleurs de l'équipe Roubaix-Lille-Metropole a été suspendu pour deux ans pour dopage

Le coureur charentais Mickaël Larpe, qui portait le maillot de l'équipe Roubaix Lille Metropole, a écopé de deux ans de suspension de la part de l'instance compétente de la Fédération française de cyclisme (FFC) pour un contrôle positif à l'EPO datant du 20 mars dernier.

Mickaël Larpe, qui courait pour l'équipe Roubaix-Lille Métropole, a fait appel, précise l'Equipe qui a révélé l'information.

Par ailleurs, le Charentais (25 ans) fait l'objet d'une mise en examen, comme son frère Sébastien et son père Michel, un ancien coureur pro des années 1980, notamment pour établissement de fausses ordonnances médicales, vol et cession ou usage de produits dopants.

D'AUTRE SECRETS DE LA RDA

Radio-Canada - 14 sept. 2010

La République démocratique allemande (RDA) appartient au passé, mais ses secrets sont encore déterrés.

Un ancien responsable du mouvement sportif du pays, Thomas Köhler, fait des révélations troublantes sur l'étendue du dopage dans son autobiographie à paraître jeudi, Les deux revers de la médaille.

Même les athlètes mineurs n'y échappaient pas. Aucun responsable sportif n'avait encore fait un tel aveu, 20 ans après la réunification de l'Allemagne.

« Lorsque des athlètes participaient à des opérations de dopage à partir de (l'âge de) 16 ans, c'était au regard de leur maturité biologique, explique Köhler. Le dopage était réservé à des athlètes choisis qui, dans la plupart des cas, étaient majeurs. Mais il y avait des exceptions, notamment en natation, un sport où l'on est performant jeune et pour lequel on choisissait des athlètes qui avaient derrière eux plusieurs années d'entraînement intensif. »

Köhler, champion olympique d'aviron en 1968, va plus loin, comme d'autres l'ont fait avant lui : le dopage était systématique en Allemagne de l'Est. C'était « la seule solution pour la RDA de soutenir la comparaison au niveau international », soutient-il, et elle avait l'aval des médecins du pays.

« La distribution des médicaments (à des fins de dopage) se passait sous une surveillance très étroite du corps médical, écrit-il dans Les deux revers de la médaille. Il n'y avait pas en RDA de graves problèmes de santé ou même des décès comme il y en a eu dans d'autres pays. »

La RDA avait développé dans les années 1970 son programme de dopage systématique autour de l'Oral Turinabol, un stéroïde anabolisant. Le produit lui avait permis de dominer les épreuves de natation, d'athlétisme et de cyclisme sur piste, entre autres.

REVUE DE PRESSE du 16 septembre 2010

LE CCES CREE UN GROUPE DE TRAVAIL SUR L'USAGE DE PRODUITS DOPANTS

Cyberpresse - 14 sept. 2010

À la suite du scandale de dopage ayant frappé l'équipe de football de l'Université de Waterloo, le Centre canadien pour l'éthique dans le sport (CCES) a annoncé mardi la création d'un groupe de travail indépendant sur l'usage de produits dopants au football.

Pour ce faire, le CCES s'est associé à la Ligue canadienne de football, qui deviendra en quelque sorte le porte-parole de l'organisme et participera à un programme d'éducation publique à l'intention du Sport interuniversitaire canadien (SIC) et des joueurs des ligues mineures.

La LCF a également accepté de souscrire annuellement des fonds destinés à intensifier les contrôles antidopage visant les 80 meilleures recrues du SIC admissibles au repêchage.

Le 31 mars dernier, le CCES a cherché à soumettre l'ensemble de l'équipe de football de l'Université de Waterloo à des contrôles antidopage. Tous les 62 joueurs de l'équipe sauf un ont accepté de se prêter à ces contrôles. Les 61 échantillons d'urine et les 20 échantillons sanguins recueillis ont ainsi permis au CCES de mettre au jour neuf violations aux règles antidopage, y compris le premier dépistage de l'hormone de croissance humaine (hGH) en Amérique du Nord.

Compte tenu de ces résultats, avec l'aide du SIC, le CCES a mené en juin des contrôles non annoncés auprès des joueurs de football du SIC, contrôles qui ont permis de déterminer deux autres violations aux règles antidopage. Une troisième violation potentielle est d'ailleurs en cours d'examen.