

BOISSONS ÉNERGISANTES: quels risques pour les SP ?



Infirmière Laetitia MARRADI
SDIS 06



Composition des boissons énergisantes (canette de 250ml)

- **Caféine** : 80mg (dose max journalière 200mgr/j)
- **Taurine** : 1000mg (environ 8 jours de consommation alimentaire)
- **Glucides** : 28gr
- **Glucuronolactone**: 600mgr (600 fois la consommation journalière)
- **Vitamines groupe B**
- **Acidifiants**
- **Plantes stimulantes.**

NE PAS CONFONDRE AVEC BOISSONS ENERGETIQUES

Historique

2008 : Autorisation de commercialisation en France

2009 : Dispositif de surveillance des effets indésirables
Formulaire de signalement anses
Avis de la SFNS : **RISQUES** pour les sportifs

Augmentation de 30% des ventes entre 2009 et 2011

2013: Dernier rapport de l'ANSES
Taxe sur les boissons énergisantes votée par les députés



Risques liés à la consommation lors d'activité physique

➤ CARDIOVASCULAIRES

- Arythmie → ACR
- Angor
- HTA
- AVC



Risques liés à la consommation lors d'activité physique

➤ DÉSHYDRATATION , COUP DE CHALEUR D'EXERCICE

Caféine (effets diurétiques) , hyperosmolarité des BDE :

- pertes hydroélectrolytiques
- altération processus de thermorégulation avec élévation température corporelle (surtout lors d'exercice en climat chaud)





Risques liés à la consommation lors d'activité physique

➤ TROUBLES NEUROLOGIQUES et PSYCHIATRIQUES

- Convulsions (caféine ↘ seuil épileptogène)
- Nervosité , irritabilité
- Attaques de panique , hallucinations



Risques liés à la consommation lors d'activité physique

➤ HYPOGLYCEMIE REACTIONNELLE

➤ TROUBLES GASTRO-INTESTINAUX

- Stase gastrique
- RGO



**Les sapeurs-pompiers des Alpes-Maritimes
connaissent-ils les risques liés à la
consommation de boissons énergisantes dans
le cadre d'un effort physique?**



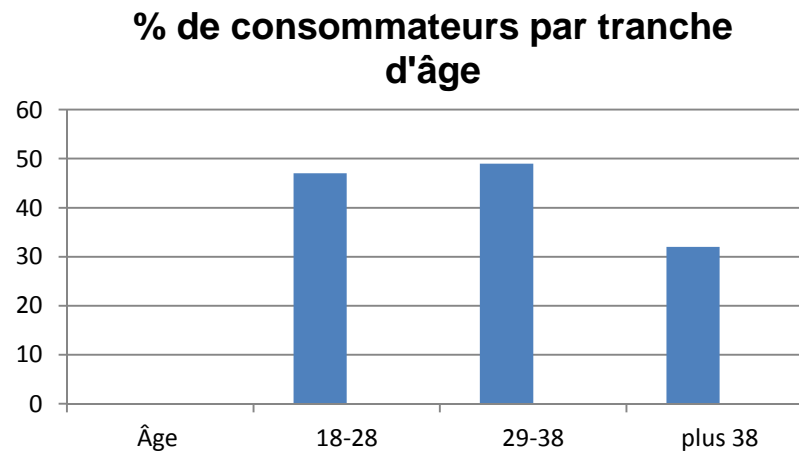


Méthode

- 250 questionnaires anonymes distribués
- SPV et SPP en garde opérationnelle dans les 5 groupements
- Objectifs du questionnaire:
 - Etat des lieux de la consommation
 - Confusion boissons énergisantes/boissons énergétiques?
 - Motivations de cette consommation
 - Connaissances des risques?

Résultats et analyse

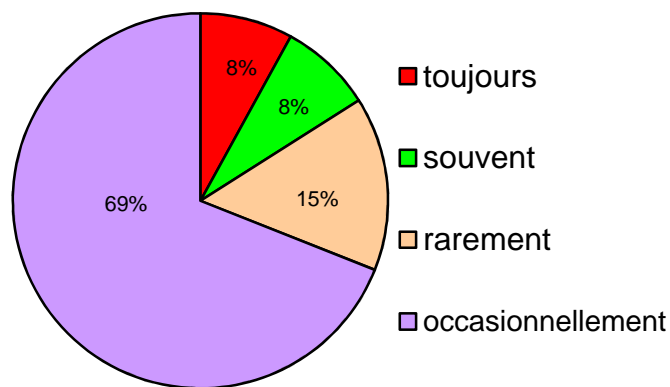
- Taux de participation 72%
- Confusion entre BDE et boissons énergétiques pour 48% des SP interrogés
- Réalité de la consommation, chez les SP interrogés 43% de consommateurs



Résultats et analyse

- Consommation occasionnelle dans 69% des cas
- 1 canette dans 76% des cas
- Avant l'activité physique pour 62%

Fréquence de la consommation



Principales motivations à la consommation:

- Recherche effet « boost »
- Etat d'excitation
- Amélioration des performances sportives
- **Hydratation**



Résultats et analyse

➤ RISQUES CONNUS:

- Tachycardie (89%)
- Troubles du sommeil
- Troubles du comportement

➤ RISQUES INCONNUS:

- **Convulsions** (55%)
- **Hypoglycémie** (63%)
- **Déshydratation** (61%)



Conclusion

- Méconnaissance des risques
- Manque d'informations
- Actions proposées:
 - Prévenir
 - Informer le personnel du SSSM
 - Participer au dispositif de nutrivigilance national

Rôle primordial du SSSM

Merci pour votre attention

