

Par Dr Charles Leroux, chiropraticien D.C.

6 octobre 2008

## Les boissons énergisantes ou l'art de jouer à la roulette russe avec sa santé

*Qui n'a jamais vu une cannette de Red Bull, Monster, Full Trottle ? Peut-être en avez-vous déjà essayé une ou vous connaissez des gens qui en boivent régulièrement. Les boissons énergisantes envahissent les étagères des supermarchés et des dépanneurs et maintenant, elles ont surpassé l'eau embouteillée comme la catégorie de breuvages dont la vente connaît la plus forte croissance. Mais 2 questions méritent d'être posées : est-ce qu'elles donnent vraiment de l'énergie ? Sont-elles aussi sécuritaires que les compagnies prétendent ?*

### Énergisante oui, mais à quel prix ?

Si nous décortiquons les ingrédients d'une de ces cannettes, les ingrédients principaux sont la caféine et le sucre (gluconate, saccharose et glucose). Donc la réponse est oui, il y a un *boost* d'énergie. Cependant, l'effet n'est pas durable, semblable à une tasse de café ou une boisson gazeuse, ce qui fait que lorsque l'effet se dissipe, vous avez l'impression de ralentir et vous aurez probablement envie d'en prendre encore pour vous garder à un certain niveau. Ces cycles en montagnes russes sont, comme vous pouvez vous l'imaginer, très dommageables, et mènent rapidement à un cercle vicieux.

Du point de vue nutritionnel, les boissons énergisantes sont comparables aux boissons gazeuses, donc pauvres en nutriments. Oui, on retrouve des traces de différents minéraux, vitamines et herbes, mais cela ne compense pas pour la caféine et le sucre. De plus, le taurine que l'on retrouve également fréquemment a un effet stimulant qui s'additionne à celui de la caféine. Une autre donnée non négligeable : Santé Canada établit la limite pour la caféine à 150mg/L et une cannette de Red Bull en contient 320mg/L...

### Cocktail non sans conséquences

- Ingérée à grandes doses, la taurine peut produire une accélération du rythme cardiaque par exemple. Sa toxicité dans la boisson Red Bull est également cause d'anomalies du comportement et d'hyperactivité. D'autant qu'elle est associée à de la caféine et à des sucres, dont les effets combinés peuvent même être fatals.
- À fortes doses, la caféine provoque des dommages rénaux.
- Les sucres, en quantités importantes, provoquent une augmentation de l'insuline, ce qui peut mener au diabète de type II.
- Les édulcorants (aspartame) sont des neurotoxines, ce qui signifie toxique pour le système nerveux.

Ces faits sont particulièrement préoccupants quand on sait que les marchés ciblés par les compagnies sont les 30 ans et moins, spécialement les étudiants, les sportifs et les clients de bars et discothèques. D'ailleurs, la combinaison boissons énergisantes et alcool forme un cocktail « stimulant et dépressur » pouvant mener à des défaillances cardiaques et à des ACV (Rueters, 14 août 2008).

### À éviter

Il est évident que les enfants ne devraient jamais consommer ces types de boissons, en raison de leurs impacts néfastes sur la santé. Et il serait sage également pour les personnes suivantes de ne pas en consommer :

- les femmes enceintes ou qui allaitent
- les gens sensibles à la caféine
- les gens anxieux ou qui ont un niveau élevé de stress
- les gens souffrant de fatigue chronique,
- qui font de l'hypertension artérielle et qui ont des prédispositions cardiaques

Sachez également que l'Uruguay, le Danemark et la Norvège interdisent la vente de Red Bull en raison de ses ingrédients et de la dangerosité de ces derniers...



### La vraie question à se poser

La question n'est pas de savoir si les boissons énergisantes le sont vraiment ou si elles sont sécuritaires, mais bien POURQUOI AVONS-NOUS SI PEU D'ÉNERGIE POUR SE JETER EN PREMIER LIEU VERS LE CAFÉ OU LES BOISSONS ÉNERGISANTES ? La caféine ne fait que masquer les symptômes de la fatigue, et non corriger les causes sous-jacentes.

Les humains ne sont pas naturellement lents ou fatigués de nature. Cet état léthargique apparaît, parce qu'il est provoqué, et c'est en raison d'une combinaison de plusieurs facteurs, entre autre :

- choix alimentaires ordinaires, pour ne pas dire pauvres
- mauvaise qualité de nourriture
- style de vie stressant
- émotions négatives
- manque de sommeil
- manque d'exercice

### Comment augmenter notre niveau d'énergie

Si vous voulez augmenter votre niveau d'énergie et d'endurance, il n'existe pas de solutions miracles. Cependant, si vous désirez augmenter votre réserve d'énergie, vous devez prendre votre santé en main dès aujourd'hui plutôt que d'attendre les symptômes de baisse d'énergie. Je suis certain que tout le monde est d'accord avec moi sur ce point. Il existe cependant des moyens à prendre qui peuvent nous fournir plus d'énergie. C'est le style de vie SANTÉ :

- 1- S = système nerveux sans interférence : la chiropratique permet au corps de se libérer de ses tensions et de lui permettre de fonctionner à un niveau maximal.

Particulièrement lorsqu'utilisée en prévention, elle augmente le niveau de résistance du corps face aux stress de la vie quotidienne.

- 2- A= attitude mentale positive : incluant la gestion de nos stress par divers moyens (méditation, relaxation, etc.)
- 3- N pour nutrition et supplémentation de qualité : manger équilibré va de soi, et cela inclut une réduction considérable des sucres et grains de notre alimentation. Pour ce qui est des suppléments, des vitamines et minéraux de qualité, de même que des suppléments d'oméga-3 sont essentiels, afin de compléter notre assiette et fournir le carburant optimal à notre corps.
- 4- T pour temps de repos suffisant
- 5- E pour exercice physique régulier

#### D'autres alternatives santé, balancées et efficaces

Les boissons énergisantes vendues sur les tablettes ne sont pas une option santé. Vous devez d'abord et avant tout adopter un style de vie sain. Si vous recherchez malgré tout un apport d'énergie, la caféine provenant du café biologique, du thé vert et du thé blanc représente une meilleure option.

À cet effet, il existe un type de boisson énergisante, entièrement naturelle et saine et que je suis prêt à recommander. La compagnie USANA, pionnière en matière de nutrition cellulaire, vient de mettre sur le marché le sachet Rev3, que vous pouvez mélanger à de l'eau ou de l'eau gazeuse. Le sachet Rev3 contient un supplément alimentaire qui représente un bien meilleur choix que les boissons énergisantes qui provoquent un effondrement soudain.



Le produit est faible en sucre (2 g vs 25g pour le Red Bull) et en calories (10 g), ce qui évite la chute brusque d'énergie une heure après sa consommation. Parmi les ingrédients, on y retrouve des extraits de thés blancs et verts fournissant la caféine naturelle (80mg/L vs 320mg/L pour le Red Bull) et les antioxydants reconnus pour aider à préserver la santé. Également, avec du ginseng coréen et orpin rosé, l'énergie se voit accrue sainement.

Si vous cherchez une source d'énergie pour ajouter à votre régime, je vous recommande également d'essayer les boissons protéinées naturelles, qui fournissent un équilibre protéines-glucides-gras et le bon mélange de vitamines-minéraux, fibres bons gras essentiels. Sous forme de poudre et en plusieurs saveurs, ces mélanges peuvent servir également de remplacement de repas et contrairement encore une fois à ce qui se vend sur tablettes, le mélange à boisson Nutrixy est un substitut de repas à faible indice glycémique qui fournit des glucides complexes, de la protéine de soya non génétiquement modifiée, des fibres et d'autres éléments nutritifs essentiels. Une portion de mélange à boisson Nutrixy ne contient que 150 calories et 3,5 grammes de matières grasses; il apaise la faim tout en aidant à perdre du poids. Finalement, les barres de protéines, également à faible indice glycémique, permettent un apport d'énergie soutenu, en plus d'être une bonne source de fibres et sans gras trans.



Pour plus d'informations ou pour faire l'essai de ces produits, renseignez-vous au centre et il nous fera plaisir de vous en partager les effets bénéfiques sur votre vitalité !

*Au Printemps de la Vie est un centre chiropratique ayant une approche de santé globale basée sur les 5 piliers de la santé :*

*S= système nerveux libre d'interférences*

*A= attitude mentale positive*

*N= nutrition et supplémentation de qualité*

*T= temps de repos approprié*

*E=exercice physique régulier*

*Notre mission est de servir avec passion, amour, intégrité, respect et compassion les personnes de tous âges et leur famille afin de les aider à s'exprimer et à cheminer vers une qualité de vie et une santé optimales, à la hauteur de leur plein potentiel.*

*Pour plus d'informations sur notre approche et nos services et les prochaines conférences : [www.auprintempsdelavie.com](http://www.auprintempsdelavie.com)*

*Merci de partager cette chronique à votre entourage.*