



ÉNONCÉ DE POSITION

***Les boissons énergisantes et le sport***  
***Mise à jour 2019***

Alexandra Bwenge MD Dip.Med. Sports, CMFC(MSE)  
Manon Côté MD Dip.Med. Sports, CMFC(MSE), IOC Dip.Med.Sport  
Alexia de Macar, PhD., Dtp.  
Paul Poirier MD PhD, FRCPC, FCCS, FACC, FAHA

Ces recommandations furent entérinées par le conseil d'administration de l'AQMSE le 23 octobre 2019

**RECOMMANDATIONS DE L'AQMSE**

- 1. L'AQMSE ne recommande pas la prise de boisson énergisante avant, pendant ou immédiatement après la pratique d'activités sportives.**
- 2. L'AQMSE recommande une mention sur les contenants de boissons énergisantes qui s'apparenterait à la mise en garde concernant l'alcool, tel que « Ne pas consommer lors de l'activité physique ».**
- 3. L'AQMSE recommande fortement aux jeunes ayant un problème cardiaque connu ou ayant une histoire familiale de mort subite de ne pas consommer des boissons énergisantes.**
- 4. L'AQMSE recommande de diminuer à 80 mg la quantité de caféine totale maximale permise dans un contenant donné.**
- 5. L'AQMSE recommande l'inscription de la quantité totale de caféine sur chaque contenant de produits énergisants identifiés comme produit de santé naturel (par exemple, sur les concentrés énergisants dits « energy shot »).**
- 6. L'AQMSE recommande que les boissons énergisantes soient formellement identifiées et soient vendues séparément des boissons de réhydratation pour sportifs et des boissons gazeuses.**
- 7. L'AQMSE recommande d'augmenter l'éducation et la sensibilisation auprès des jeunes et de leurs entourages (parents, enseignants, entraîneurs,**

**fédérations sportives) sur les boissons énergisantes et leurs risques potentiels, particulièrement dans le cadre d'une activité physique.**

- 8. L'AQMSE recommande d'interdire la vente de boisson énergisante chez les 16 ans et moins.**
- 9. L'AQMSE dénonce l'utilisation des boissons énergisantes jumelées à l'alcool donnant une fausse sensation de sécurité, entre autres, pour la conduite automobile.**
- 10. L'AQMSE recommande aux médecins et aux consommateurs de rapporter au Centre Antipoison et à Santé Canada les cas d'effets secondaires pouvant être reliés aux boissons énergisantes.**
- 11. L'AQMSE recommande à Santé Canada de rendre disponible un formulaire de déclaration dédié à ces boissons, facile d'accès, pour récolter directement les informations auprès des consommateurs et ainsi en faire une surveillance spécifique.**

Pour quiconque désirant porter plainte ou poser une question au sujet des boissons énergisantes :  
Inspectorat de la Direction générale des produits de santé et des aliments  
<https://www.canada.ca/fr/sante-canada/organisation/contactez-nous/inspectorat-sante-canada.html>

Pour les professionnels de la santé qui veulent rapporter des effets secondaires néfastes des produits de santé naturels : Déclarer un effet indésirable ou un incident lié à un instrument médical  
<https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/medicaments-produits-sante/medeffet-canada/declaration-effets-indesirables.html>

Pour rapporter un effet secondaire suite à la consommation des boissons énergisantes :  
- Site web de la compagnie de la boisson consommée  
- Agence Canadienne d'Inspection des Aliments  
<http://www.inspection.gc.ca/au-sujet-de-l-acia/contactez-l-acia/contactez-l-acia/fra/1299860523723/1299860643049>