

ENSEMBLE, SENSIBILISONS!

L'Union Départementale de la CLCV des Bouches-du-Rhône intervient depuis 2015 auprès de différents publics : **ados, jeunes, adultes** ; dans les **établissements scolaires**, les **forums** santé, les **organismes associatifs**, etc.

DEVENIR UN CONSOMMATEUR AVERTI

Nous amenons le public à réaliser un travail de réflexion non seulement autour des habitudes de consommation, mais également autour des procédés marketing et communicationnels employés par ces marques.

Nous proposons des **ateliers collectifs ou individuels** afin de sensibiliser sur les dangers des boissons dites « énergisantes ».

CONTACTEZ NOUS!

CLCV

Union Départementale
des Bouches-du-Rhône
Association de défense de
consommateurs et d'usagers
10, rue Jean Roch Isnard,
13200 Arles

www.clcv.org
Tel : 04 90 96 76 17



Bouches-du-Rhône



ÊTRE UN CONSOMMATEUR AVERTI

Prévention sur les boissons dites « énergisantes »

Les boissons dites « énergisantes » font de plus en plus partie des habitudes de consommation des Français, y compris chez les préadolescents et adolescents.

Mais les jeunes et moins jeunes savent-ils réellement ce que cache ces canettes colorées ?

Depuis 2015, l'Union Départementale des Bouches-du-Rhône de la CLCV, association de défense de consommateurs et usagers, a mis en place une action de prévention auprès des jeunes du département pour sensibiliser sur la consommation de ces boissons de plus en plus populaires.

Document réalisé par la CLCV des Bouches-du-Rhône. Ne pas jeter sur la voie publique



Bouches-du-Rhône

QU'EST-CE QU'UNE BOISSON DITES « ENERGISANTE » ?

C'est une boisson qui se présente comme possédant des propriétés stimulantes tant au niveau physique qu'intellectuel. Elle contient des quantités relativement élevées de caféine, ce qui en fait avant tout une boisson « excitante ». La consommation de ces sodas très à la mode a fortement augmenté au cours des dernières années, en particulier chez les jeunes. Des effets sur la santé, parfois graves, ont été signalés. Parents et enfants ne doivent pas en abuser.

LES TERMES « BOISSONS ENERGISANTES » : UNE INVENTION MARKETING

Le terme « boissons dites énergisantes » est un terme marketing qui n'a pas de définition au plan réglementaire.

Tout est fait pour que l'on associe ces boissons avec la performance sportive ou les manifestations festives. Il apparaît donc comme nécessaire d'appeler à la vigilance lorsque ces boissons sont consommées lors d'un effort ou mélangées à de l'alcool.

Le marketing s'emploie à donner goût d'interdit à ces produits, ce qui séduit particulièrement les jeunes. Or, ces boissons sont susceptibles de générer des situations à risque.

*Source : Recommandations de l'ANSES (Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail)



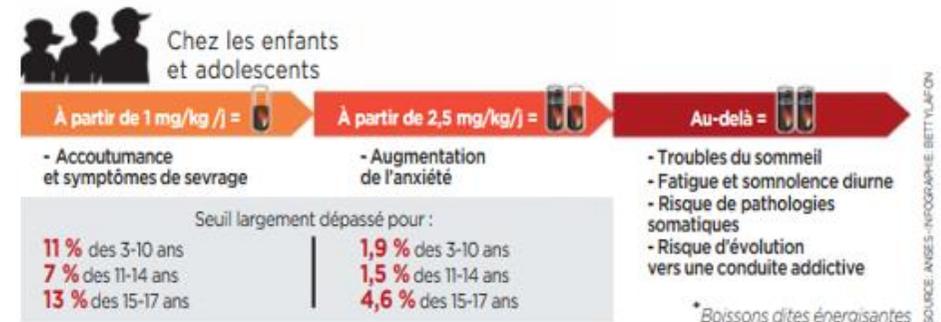
CE QU'IL FAUT RETENIR DES BOISSONS DITES ENERGISANTES :

Les **boissons dites énergisantes** sont souvent confondues avec les **boissons énergétiques**. Pourtant, la composition de ces deux boissons s'avère très différente l'une de l'autre.



LES BOISSONS DITES ENERGISANTES :

- ⇒ Contiennent **des doses élevées en caféine**, il est donc recommandé d'en limiter sa consommation
- ⇒ Sont à éviter lors d'une activité physique ou sportive (**risque de déshydratation et de tachycardie**), à la différence des boissons énergétiques dont la composition est encadrée
- ⇒ Sont déconseillées aux enfants, adolescents, femmes enceintes, allaitantes et personnes sensibles à la caféine
- ⇒ Peuvent **interagir** avec la prise de certains **médicaments** ou la **consommation d'alcool**
- ⇒ Peuvent entraîner chez certaines personnes **des effets secondaires parfois graves** en raison de la teneur en caféine et/ou d'une surconsommation: **anxiété, maux de tête, troubles du sommeil, nausées, conduites addictives, AVC, arrêt cardiaque, etc.**



*Source : Sciences et avenir du 20.03.2015 "Boissons énergisantes : gare aux complications chez les jeunes"