



Communiqué de presse  
5 mars 2021

## Boissons énergisantes : un encadrement est nécessaire

De plus en plus visibles dans les rayons des supermarchés et très populaires auprès des jeunes, les boissons énergisantes regroupent des boissons aux propriétés stimulantes tant sur le plan physique qu'intellectuel. Selon une étude Nielsen, le chiffre d'affaires des boissons énergisantes a doublé entre 2013 et 2019. Nous avons décrypté les étiquettes de 10 d'entre elles et notre conclusion est sans appel : elles sont à consommer avec une grande modération !

### Un cocktail de sucre, d'additifs et de caféine

8 boissons sur 10 ont un Nutri-Score D ou E, soit les notes les plus mauvaises. Il suffit de se pencher sur la liste des ingrédients pour comprendre pourquoi. Le sucre, le glucose et le sirop de glucose arrivent en tête de liste après l'eau gazéifiée. En moyenne, les boissons étudiées contiennent 8.4 g de sucre pour 100 ml (hors boissons sans sucre) et en moyenne 6 additifs. La liste des additifs est longue : acidifiants, colorants, arômes, édulcorants, conservateurs et épaississants. Enfin, on y trouve de la caféine, substance stimulante, à des teneurs élevées, 23 mg/100 ml en moyenne, soit l'équivalent de 3 expressos pour une canette de 500 ml ! Ces boissons sont à consommer avec modération et de façon occasionnelle.

Les effets sur la santé de ce cocktail d'ingrédients étant encore peu connus, **nous demandons à l'Anses de réaliser une étude afin d'évaluer le niveau et les conditions de consommation actuels de ces boissons notamment par les personnes à risque et les effets à court et long terme sur la santé.**

### L'encadrement de la publicité à destination des enfants et adolescents

Les industriels ont bien compris que ces boissons ont du succès auprès des jeunes et ont adapté leur stratégie marketing. Festival de musique, tournoi de jeux vidéo, événement sportif, ... les marques sponsorisent de nombreux événements destinés aux jeunes. Plutôt inquiétant quand c'est justement lors de ces événements qu'en boire est dangereux pour la santé. En effet, d'après l'Anses, leur consommation peut présenter des risques pour la santé lorsqu'elles sont associées avec de l'alcool ou bues dans le cadre d'une pratique sportive. Les parents ne doivent pas hésiter à rappeler à leurs enfants que les boissons énergisantes n'améliorent pas les performances sportives et qu'il ne faut pas les mélanger avec de l'alcool.

**Nous demandons un encadrement du marketing afin que cesse la communication associant les boissons énergisantes au sport et aux événements festifs.**

### La réglementation des teneurs en caféine et taurine

Aujourd'hui, la réglementation impose uniquement la mention « teneur élevée en caféine, déconseillé aux enfants et aux femmes enceintes ou allaitantes » sur l'étiquetage des boissons contenant plus de 150 mg/L de caféine. Il n'existe pas de législation spécifique pour les boissons énergisantes et donc aucune quantité maximale pour les ingrédients comme la taurine et la caféine.

Nous demandons au législateur de **fixer des quantités maximales de caféine et de taurine dans les boissons énergisantes** en prenant en compte leurs conditions réelles de consommation par les adolescents.

Nous demandons également **un étiquetage beaucoup plus clair et lisible qui déconseille le mélange avec l'alcool et qui rappelle que les boissons énergisantes ne sont pas adaptées à l'effort physique.**