



Boissons dites énergisantes

Le terme « boissons dites énergisantes » englobe l'ensemble des boissons se présentant comme possédant des propriétés stimulantes, tant au niveau physique qu'intellectuel.

La plupart sont composées de caféine, de taurine, de glucuronolactone, de vitamines ou d'extraits de plantes. L'Anses a pointé des risques liés à la consommation de ces boissons.



La consommation de « boissons dites énergisantes » peut entraîner l'apparition de certains symptômes, essentiellement cardio-vasculaires (sensations d'oppression ou de douleurs thoraciques, tachycardie, hypertension, troubles du rythme allant jusqu'à l'arrêt cardiaque...), psycho-comportementaux ou neurologiques (irritabilité, nervosité, anxiété, voire crises de panique, hallucinations, épilepsie).

Les recommandations de l'Anses

- **Pendant une activité physique**, évitez de consommer des « boissons dites énergisantes ».
- **N'associez pas alcool et « boissons dites énergisantes ».**
- De manière générale, modérez votre consommation de caféine.
- **Enfants, adolescents, femmes enceintes ou allaitantes, personnes sensibles à la caféine** : soyez particulièrement vigilants vis-à-vis de vos apports en caféine, notamment *via* les « boissons dites énergisantes ».
- **Vous présentez des troubles cardio-vasculaires, des troubles hépatiques sévères, une pathologie neurologique, psychiatrique ou une insuffisance rénale** ? Soyez vigilants quant à votre consommation de « boissons dites énergisantes ».

A retenir !

Le terme « boisson énergisante » est un terme marketing à ne pas confondre avec « boisson énergétique » qui répond à un besoin nutritionnel dans le cadre d'une activité intense et qui peut donc être consommée lors d'une activité sportive.



Agence nationale de sécurité sanitaire
de l'alimentation, de l'environnement et du travail
14 rue Pierre et Marie Curie
94701 Maisons-Alfort Cedex
www.anses.fr / [@Anses_fr](https://twitter.com/Anses_fr)

Pour en savoir plus,
accédez rapidement à
l'info sur le site Anses

