



Avis sur les consultations particulières et auditions publiques sur le projet de loi n°9, *Loi visant à prévenir les effets nocifs de la boisson énergisante sur la santé des jeunes*

Depuis plusieurs années, l'[Association pour la santé publique du Québec](#) (ASPQ) et son [Collectif Vital](#) recommandent un meilleur encadrement des boissons énergisantes caféinées, particulièrement pour mieux protéger les jeunes. C'est pourquoi l'ASPQ et le Collectif Vital accueillent favorablement le dépôt du projet de loi n°9, [Loi visant à prévenir les effets nocifs de la boisson énergisante sur la santé des jeunes](#), et soulignent l'importance de l'adopter d'ici la fin de la session parlementaire.

Les jeunes et les boissons énergisantes caféinées

La consommation de boissons énergisantes caféinées chez les jeunes n'est pas banale : ce sont des boissons riches en sucres libres, caféinées et largement promues auprès des jeunes. Étant donné leur composition et les risques qu'elles présentent pour la santé, leur consommation chez les jeunes devrait être évitée.

Selon l'*Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire*, la consommation quotidienne de boissons énergisantes caféinées a doublé entre 2016-2017 et 2022-2023 dans ce groupe de la population¹.

De plus, selon un sondage Léger réalisé en 2021 pour le compte du Collectif Vital² :

- Près d'un jeune de 15 à 17 ans sur cinq (17 %) consomme des boissons énergisantes caféinées plusieurs fois par mois;
- Plus d'un jeune de 15 à 24 ans sur deux a consommé une boisson énergisante caféinée pour la première fois avant l'âge de 16 ans.

Les principales raisons de consommation évoquées par les jeunes sont de rester éveillé(e), pour le goût, pour étudier ou pour travailler².

Des effets préoccupants pour la santé

En raison de leur teneur élevée en sucres libres, les boissons énergisantes caféinées sont associées, comme les autres boissons sucrées, à un risque plus élevé de maladies chroniques telles

que le diabète de type 2, les maladies cardiovasculaires et certains cancers. Leur acidité et leur concentration en sucre nuisent également à la santé dentaire, et ce, davantage que les autres boissons sucrées³.

En raison de leur teneur en caféine, la consommation de boissons énergisantes caféinées peut, entre autres, être associée à une élévation du rythme cardiaque, d'arythmies, de troubles du sommeil, de maux de tête, de nausées ou de vomissements, de convulsions et, dans de rares cas, un risque de décès^{4,5}. Ces effets sont variables d'une personne à l'autre et dépendent notamment de la sensibilité à la caféine.

Pour les personnes de moins de 18 ans, Santé Canada recommande un apport maximal de 2,5 mg de caféine par kilogramme de poids corporel⁶. Pour un jeune de 60 kg, ceci correspond à un maximum de 150 mg de caféine. Pourtant, les canettes de boissons énergisantes caféinées peuvent en contenir jusqu'à 180 mg, ce qui rend leur consommation difficilement compatible avec le respect de la recommandation⁷.

De plus, les habitudes de consommation des jeunes sont peu compatibles avec le respect de cette recommandation. Toujours selon le sondage Léger² :

- 45 % des jeunes de 15 à 17 ans ont consommé plus de 250 ml de boisson énergisante caféinée dans une même occasion;
- 57 % des jeunes de 15 à 17 ans ont consommé au moins deux boissons énergisantes caféinées dans une même occasion.

Un marketing intensif ciblant les jeunes

Les compagnies de boissons énergisantes caféinées déploient des stratégies de marketing particulièrement attrayantes pour les jeunes, notamment par le biais du [marketing de marque](#). Très présentes sur les réseaux sociaux, elles associent leurs produits à la performance, aux sports extrêmes et à un mode de vie valorisé par les jeunes. Par ailleurs, ces entreprises ont pris le relai des compagnies de tabac en matière de commandite sportive, qui étaient omniprésentes avant l'interdiction de cette pratique.

Près de trois jeunes de 15 à 17 ans sur dix (27 %) ont déjà reçu gratuitement des boissons énergisantes caféinées ou des échantillons et/ou ont reçu des rabais, des coupons, des promotions ou autres incitatifs pour se procurer des boissons énergisantes caféinées².

Des leviers d'action pour le gouvernement du Québec

Le gouvernement du Québec dispose de plusieurs leviers pour réduire l'accessibilité et l'attrait des boissons énergisantes caféinées auprès des jeunes. Un ensemble cohérent de mesures peut avoir un effet significatif sur la santé des jeunes. L'ASPQ et son Collectif Vital recommandent notamment de taxer les boissons sucrées, d'encadrer le marketing des boissons énergisantes et de sensibiliser aux

risques sur la santé de ces boissons. De plus amples informations sur ces recommandations sont disponibles [ici](#).

Bien qu'importante, la sensibilisation est insuffisante, à elle seule, pour contrer le marketing intensif de l'industrie des boissons énergisantes caféinées, qui cible un public vulnérable. L'interdiction de la vente des boissons énergisantes caféinées aux personnes de moins de 16 ans, déjà adoptée dans certaines juridictions à travers le monde, fait partie de l'éventail des mesures disposant d'une excellente acceptabilité populationnelle : 86 % de la population du Québec l'appuie selon un sondage mené en avril 2026⁸.

Le projet de loi n° 9 représente une opportunité pour le gouvernement du Québec d'affirmer, une fois de plus, son leadership en matière de prévention et promotion de la santé. L'ASPQ et son Collectif Vital offrent toute leur collaboration. Nous serions ravis de mettre à profit notre expertise pour vous appuyer.

Nous restons à votre disposition pour toutes demandes supplémentaires.

Références

¹ Statistiques Québec. (2024). [Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire](#).

² Sondage Léger pour le compte du Collectif Vital, du 15 juin au 4 juillet 2021, auprès de 1005 Québécois et Québécoises âgé(e)s entre 15 et 24 ans.

³ Charest, A. (2024). [Impacts des sucres et substituts de sucre sur la santé buccodentaire](#). Revue l'Explorateur de l'Ordre des hygiénistes dentaires du Québec.

⁴ Medrano-Sanchez, E. J., Gutierrez-Berrocal, C. A., Gonzales-Aguilar, L. C., Huaman, M. A., Monteza, K. C., & Ayllon, M. L. (2026). Energy Drinks and Cardiovascular Health: A Critical Review of Recent Evidence. *Beverages*, 12(1), 4.

⁵ Wiggers, D., Asbridge, M., Baskerville, N. B., Reid, J. L., & Hammond, D. (2019). Exposure to Caffeinated Energy Drink Marketing and Educational Messages among Youth and Young Adults in Canada. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(4), 642.

⁶ Santé Canada. (2025). [La caféine dans les aliments](#).

⁷ Santé Canada. (2013). [Document d'orientation particulier à une catégorie - Autorisation de mise en marché temporaire - Boissons énergisantes contenant de la caféine](#).

⁸ Sondage Léger pour le compte du Collectif Vital, du 10 au 12 avril 2026, auprès de 1000 Québécois et Québécoises.