



BOISSONS ÉNERGISANTES CAFÉINÉES : **DES SOLUTIONS POUR PROTÉGER LES JEUNES**

La popularité des boissons énergisantes caféinées (BÉC) augmente au Québec, notamment chez les jeunes¹. Les BÉC contiennent de la caféine et généralement du sucre, mais peuvent également contenir d'autres ingrédients, comme de la taurine, des vitamines et des minéraux.

Les risques d'effets indésirables de ces boissons sur la santé sont préoccupants, particulièrement chez les populations plus vulnérables comme les jeunes. L'industrie des BÉC les cible spécifiquement par des stratégies marketing diversifiées, comme des saveurs et des emballages attrayants, des publicités accrocheuses, des commandites ou de la distribution gratuite^{2,3}.

Risques sur la santé

En raison des ingrédients composant les BÉC, leur consommation est associée à des risques pour la santé physique et mentale, notamment chez les jeunes ou chez les personnes présentant des conditions de santé ou maladies particulières.

Teneur en 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 corporel⁴. Pour un jeune de 60 kg, ceci correspond à un apport maximal de 150 mg de caféine. Pourtant, les canettes de BÉC peuvent en contenir jusqu'à 180 mg, ce qui rend leur consommation difficilement compatible avec le respect de la recommandation⁵.

En raison de leur teneur en caféine, la consommation de BÉC 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^{6,7}. Ces effets sont variables d'une personne à l'autre et dépendent notamment de la sensibilité à la caféine.

Teneur en sucres libres

L'Organisation mondiale de la santé (OMS) recommande de limiter l'apport en sucres libres à moins de 10 % des calories consommées, voir idéalement à 5 %⁸. La composition des BÉC est peu compatible avec le respect de la recommandation de l'OMS en matière de consommation de sucres libres.

Par exemple, pour un jeune qui consomme 2 000 calories par jour, la limite recommandée correspond à 50 grammes de sucres libres. Or, certaines BÉC peuvent à elles seules dépasser ce seuil. Et même lorsqu'elles restent en deçà, elles peuvent occuper une part importante de cette limite : il reste peu de place pour les sucres libres provenant d'autres aliments.

Santé dentaire

Les BÉC sont parmi les pires boissons sucrées pour la santé buccodentaire, en raison de leur fort potentiel érosif⁹. Leur acidité est plus difficile à neutraliser par la salive, ce qui prolonge la durée de l'acidité en bouche⁹. La consommation répétée de BÉC affaiblit l'émail dentaire, ce qui est particulièrement préoccupant à l'adolescence, où l'émail encore immature est plus sensible à l'érosion et peut subir des dommages irréversibles en seulement six mois⁹.



Zest Tea / Unsplash

Sommeil

Les BÉC, qui peuvent être consommées tout au long de la journée, peuvent affecter négativement le sommeil. En effet, il faut environ cinq heures pour que la quantité de caféine dans le corps diminue de moitié¹⁰. Un sommeil de mauvaise qualité est associé à un risque plus élevé d'anxiété, de faible estime de soi, voire de dépression¹¹.

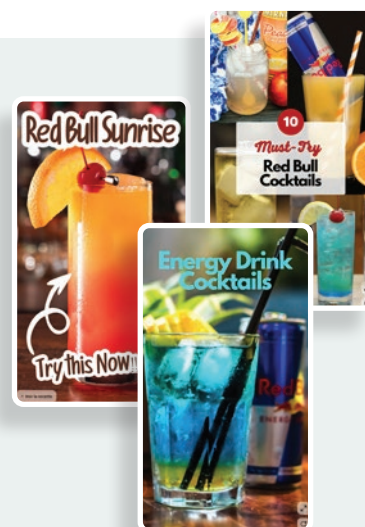
Marketing intensif

Très présentes sur les réseaux sociaux, les compagnies de BÉC associent leurs produits à la performance, aux sports extrêmes et à un mode de vie valorisé par les jeunes. Le marketing des BÉC vante, même indirectement, les effets stimulants sur la performance physique et mentale.

Ces entreprises ont pris le relais des compagnies de tabac en matière de commandite sportive, qui étaient omniprésentes avant l'interdiction de cette pratique. Le monde du sport regorge de publicités de BÉC, les athlètes étant perçus comme des symboles d'excellence, de performance et de détermination, et donc comme des modèles à suivre. Cette façon de faire développe un lien fort entre la marque et les jeunes, par la création d'un univers unique misant sur le sentiment d'appartenance et les sensations fortes, dans lequel les limites de chacun peuvent être surpassées. Ce n'est pas surprenant que la marque soit le facteur le plus important pour choisir une boisson énergisante caféinée chez les jeunes¹².

Consommation de boissons énergisantes caféinées et boissons alcoolisées

La consommation de BÉC est souvent associée à la consommation d'alcool, particulièrement dans un contexte festif¹⁵. Or, un tel mélange n'est pas recommandé, car cette pratique présente des risques importants¹⁶. Elle est, entre autres, associée à la dépendance à l'alcool, ainsi qu'à des comportements abusifs et sexuels à risque¹⁷. Les risques pour la santé liés à l'alcool sont encore plus élevés lorsque les BÉC sont mélangées à de l'alcool : la caféine masque les effets de l'alcool, réduisant la sensation d'ivresse, tandis que le sucre en dissimule le goût, ce qui peut encourager une consommation excessive¹⁶. Pourtant, encore nombreux sont les événements et milieux de vente qui proposent des « combos » canette de BÉC et spiritueux ou cocktail dans un même prix.



Le Collectif Vital recommande au gouvernement du Québec d'adopter des mesures pour réduire l'accessibilité et l'attrait des boissons énergisantes caféinées chez les jeunes.



Levier d'action n°1 :
Interdire la vente des BÉC auprès des personnes âgées de moins de 18 ans.



Levier d'action n°2 :
Taxer les boissons sucrées, dont les BÉC, et réinvestir les revenus en prévention.



Levier d'action n°3 :
Encadrer le marketing des BÉC.



Levier d'action n°4 :
Sensibiliser aux risques des BÉC sur la santé et faire la promotion de l'eau.

Eric Mclean / Cemreccan Yurtman / Nigal Mstpa / Unsplash

Levier d'action n°1 : Interdire la vente des BÉC auprès des jeunes de moins de 18 ans.

Le Québec pourrait également envisager d'interdire la vente des BÉC aux personnes mineures, à l'instar de plusieurs pays comme la Norvège. Selon un sondage Léger réalisé en 2026, près de 8 personnes sur 10 sont en accord avec l'interdiction de la vente de BÉC aux mineurs¹³. D'ailleurs, l'acceptabilité s'élève à près de 9 personnes sur 10 pour l'interdiction de la vente auprès des jeunes de 16 ans et moins¹⁵. L'expérience internationale montre que cette mesure est efficace pour réduire la vente de BÉC. En effet, en Pologne, un an après la mise en place de l'interdiction de vente aux jeunes de moins de 18 ans, une diminution de 14 % des ventes a été observée².

Bien que l'âge d'interdiction soit variable selon les juridictions, fixer la limite à 18 ans s'inscrit en toute cohérence avec les recommandations de Santé Canada quant à la quantité

maximale de caféine recommandée pour les personnes mineures. D'autre part, considérant que la vérification de l'âge est déjà exigée pour les produits alcoolisés et de tabac, cela pourrait faciliter la mise en application.

Levier d'action n°2 : Taxer les boissons sucrées, dont les BÉC, et réinvestir les revenus en prévention.

L'instauration d'une taxation sur les boissons sucrées, incluant sur les BÉC, est une mesure prometteuse et reconnue pour réduire leur consommation, particulièrement auprès des populations qui sont plus sensibles au prix, comme les jeunes. En plus de diminuer l'attrait et la consommation, elle permet de générer des revenus pouvant être réinvestis en prévention.

Au Québec, l'instauration d'une taxe de 0,20 \$ par litre sur les boissons sucrées pourrait générer entre 50 et 100 millions de dollars par année, selon les boissons incluses*.

* Ce montant a été calculé à partir des données d'achat des boissons sucrées au Québec en 2020-2021¹⁸, et ce, en considérant une baisse de 15% des achats découlant de l'instauration d'une taxe.



Jorge Franganillo / Unsplash

Levier d'action n° 3 : Encadrer le marketing des BÉC.

Considérant l'éventail de stratégies commerciales déployées par l'industrie des BÉC, il est également essentiel de les encadrer.

PROMOTIONS ET RABAIS

Le prix étant un facteur influant dans les habitudes d'achat, il est possible de limiter les promotions de type « 2 pour 1 » et autres rabais qui incitent les personnes à acheter des BÉC en plus grande quantité et à en consommer davantage.

ÉVÈNEMENTS SPORTIFS

Considérant qu'il est contre-indiqué de consommer des BÉC avant, pendant ou après la pratique d'activité physique, puisqu'elles peuvent nuire à l'hydratation et augmenter le travail du cœur pendant l'effort, il est important de limiter l'association de ces boissons avec le sport¹⁴. En limitant les commandites sportives et leur présence dans les événements sportifs, il est possible d'atténuer l'image de santé et de performance qui est associée, à tort, à ces produits.

MÉLANGE AVEC L'ALCOOL

Enfin, bien que le *Règlement sur les aliments et les drogues* interdise la vente de produits alcoolisés contenant de la caféine ajoutée, certains menus de restaurants ou de bars proposent encore un prix unique pour une BÉC et un cocktail ou un *shooter*, incitant les consommateurs et consommatrices à faire eux-mêmes le mélange.

Considérant les risques liés au mélange d'alcool avec des BÉC et l'influence des stratégies commerciales sur les pratiques de consommation, il est essentiel de s'assurer que ce type de combo ne soit plus promu.

Levier d'action n° 4 : Sensibiliser aux risques des BÉC sur la santé et faire la promotion de l'eau.

Afin de favoriser l'adoption de comportements sains et l'adhésion aux mesures réglementaires, il est essentiel de sensibiliser la population, en particulier les jeunes, aux risques associés aux BÉC et aux alternatives favorables à la santé.

Des initiatives existantes comme *J'ai soif de santé!* permettent justement d'informer les jeunes sur les meilleures pratiques en matière de saine hydratation.

Le gouvernement du Québec dispose de plusieurs leviers d'action pour réduire l'accessibilité et l'attrait des BÉC. Un ensemble cohérent de mesures peut avoir un effet significatif sur la santé des jeunes.

RÉFÉRENCES

- Institut de la statistique du Québec. (2024). *Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire*.
- Chang, C.-H., Wang, T.-Y., Shih, C.-H., Chang, C.-H., & Chiu, C.-J. (2025). Regulatory Efforts and Health Implications of Energy Drink Consumption by Minors in Poland. *Medical Science Monitor*, 29, e947124.
- Ayoub, C., Pritchard, M., Bagnato, M., Remedios, L., & Potvin Kent, M. (2023). The extent of energy drink marketing on Canadian social media. *BMC Public Health*, 23, 767.
- Santé Canada. (2025). *La caféine dans les aliments*.
- Santé Canada. (2013). *Document d'orientation particulier à une catégorie - Autorisation de mise en marché temporaire - Boissons énergisantes contenant de la caféine*.
- Medrano-Sanchez, E. J., Gutierrez-Berrocá, 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.
- 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.
- OMS. (2015). *L'OMS appelle les pays à réduire l'apport en sucres chez l'adulte et l'enfant*.
- Charest, A. (2024). *Impact des sucres et substituts du sucre sur la santé buccodentaire*. *Revue l'Explorateur de l'Ordre des hygiénistes dentaires du Québec*.
- Australian Sport Commission. (2025). *Nutrition Supplements : Group A : Caffeine Practitioner Fact Sheet*. Australian Gouvernement.
- Bromberg, M. (2022). *Bond Law Review : Don't Raise Your Glass: Post COVID-19 it is Critical to Pass Legislation to Ban the Sale of Energy Drinks to Children*. *University of Western Australia*, 34(1), 1-24.
- Sondage Léger réalisé au compte du Collectif Vital du 15 juin au 4 juillet 2021 auprès de 1 005 Québécois et Québécoises âgés de 15 à 24 ans.
- Sondage Léger pour le compte de l'Association pour la santé publique du Québec, du 10 au 12 avril 2026, auprès de 1 000 Québécois et Québécoises.
- Association québécoise des médecins du sport et de l'exercice. (2019). *Les boissons énergisantes et le sport*.
- Institut national de la santé publique du Québec. (2025). *Les boissons énergisantes contenant de la caféine*.
- Santé Canada. (2018). *Santé Canada rappelle aux Canadiens de ne pas mélanger de boissons caféinées avec de l'alcool*.
- Magnezi, R., Bergman, L. C., Grinvald-Fogel, H., & Cohen, H. A. (2015). A survey of energy drink and alcohol mixed with energy drink consumption. *Israel Journal of Health Policy Research*, 4(1), 55.
- Institut national de santé publique du Québec. (2025). *Achats de boissons sucrées au Québec*.



Pour plus d'informations :
collectifvital.ca
info@collectifvital.ca
 514 598-8058

© Tous droits réservés 2026