

Boissons énergisantes : Consommation dans le milieu footballistique algérien.

Dr Lamine Redouane MEKACHER, Dr Amina ZOUANI,
Pr Mohammed AZOUZ, Pr Mohammed REGGABI.*

Introduction :

A l'origine lancées sur le marché algérien au début des années 90 comme une alternative saine à l'alcool, les boissons énergisantes semblent maintenant viser ceux qui veulent améliorer leurs facultés mentales et physiques.

Red Bull, Black Dog, Frelon, Diablo, Red Dragon... On ne compte plus les boissons énergisantes qui débarquent chaque année sur notre marché.

L'autorisation de leur commercialisation, fait craindre des abus de consommation chez les sportifs, en raison des allégations portant sur l'amélioration des performances et des besoins de réhydratation en particulier en climat chaud (1).

Objectif :

Vu la récente émergence de ces boissons sur le marché algérien, nous avons recherché une indication de leur consommation dans le milieu footballistique algérien.

Définition:

Les boissons énergisantes sont des boissons non-alcoolisées qui contiennent principalement de l'eau, quelques vitamines, de la caféine et d'autres substances en fonction du produit. Ces boissons sont présentées comme étant destinées à soutenir l'activité physique et mentale en cas d'effort intense (2).

Modes, lieux et circonstances de consommation :

Ces boissons sont consommées par les jeunes, plutôt en milieu sportif ou festif, lors de soirées, ou de fêtes. Elles sont régulièrement associées à des spiritueux, tels la vodka, le rhum, etc. Elles peuvent également être consommées uniquement comme stimulant, lors de périodes d'examens par exemple.

Elles sont considérées comme « branchées » (la communication des producteurs est fortement axée dessus), censées aider le consommateur à rester en forme. Elles s'intègrent parfaitement dans la culture actuelle de la performance (3).

* *Laboratoire de Biologie-Toxicologie, Etablissement Hospitalier Spécialisé Ait Idir,
boulevard abderrezak HAHAD. Alger*
red_onex82@hotmail.com

Toxicité évoquée des boissons énergisantes chez le sportif :

Les boissons énergisantes, tant qu'elles restent consommées avec modération et non mélangées à de l'alcool, ne représentent pas de danger spécifique pour la santé. Toutefois, du fait du manque de connaissances quant aux effets à long terme de certaines substances telles que le glucuronolactone et la taurine, composants principaux de la boisson, il est vivement déconseillé aux enfants, aux femmes enceintes ainsi qu'aux personnes particulièrement sensibles à la caféine de boire les boissons énergisantes.

Du fait d'un surdosage vitaminique inutile à l'organisme et d'une richesse considérable en sucre, ces boissons ne présentent pas d'intérêt nutritionnel particulier. De plus, elles ont un effet semblable aux boissons traditionnelles à base de caféine (café, thé) qui sont bien meilleur marché, ne contiennent pas de sucre et ont l'avantage également d'être bien documentées quant à d'éventuels effets à long terme sur l'organisme (4-5).

Dopage et conduite dopante :

Dans le cadre de la législation actuelle de lutte contre le dopage, les boissons énergisantes évaluées ne contiennent aucun composant susceptible de positiver un contrôle anti-dopage.

Ces boissons n'ont par ailleurs aucun impact positif significatif –hors l'apport d'eau et de sucres- sur l'amélioration des performances chez le sportif, tant pour les efforts aérobie ou anaérobie, que pour soutenir la vigilance, avec alors l'exposition au risque d'agressivité, de tremblements...

La caféine ayant été retirée de la liste des molécules interdites, l'absence de limitation peut laisser craindre les risques de surdosage involontaire du fait même des habitudes de consommation.

Rappelons qu'avant janvier 2004, le seuil de positivité de la caféine dans les urines, était fixé à 12µg/mL par l'AMA, seuil difficilement atteint en pratique en dehors de l'ingestion de caféine médicamenteuse. Selon une étude de Jacobsen publiée en 1989, cette concentration urinaire aurait nécessité l'ingestion de 500 à 600 mg de caféine une à deux heures avant un contrôle.

Toutefois, il faut souligner que l'usage de la caféine à des fins d'amélioration de la performance reste très controversée, et pose un véritable problème sur le plan de l'éthique sportive (6).

Matériel et méthodes :

Soixante sujets footballeurs, tous de nationalité algérienne à l'exception de trois étrangers évoluant dans notre championnat (un camerounais, un malien et un ivoirien).

Sexe : 12 féminins (ASE) et 48 masculins (autres clubs).

Age : 24.0 ± 4 ans. Étendue d'âge : [18-34] ans.

Clubs et divisions:

JSK (division 1), USMA (division 1), NAHD (division 1), CRB (division 1) ESS (division 1), ASE (division 1 féminine), WRB (super division 2), JSMS (super division 2), CRBTO (régionale 2), USK (régionale 3).

Tous déclarent être en bonne santé et ne pas prendre aucun médicament.

Une fiche de renseignement rapporte les renseignements relatifs à la consommation de boissons énergisantes.

Résultats :

Il s'est avéré que la consommation de ces boissons est occasionnelle.

- 35% (21/60) des sujets du groupe ont déclaré avoir déjà consommé des boissons énergisantes. Ce pourcentage est de 41% chez les footballeurs de division1 contre seulement 29% chez les footballeurs de divisions inférieures. (figure 1)

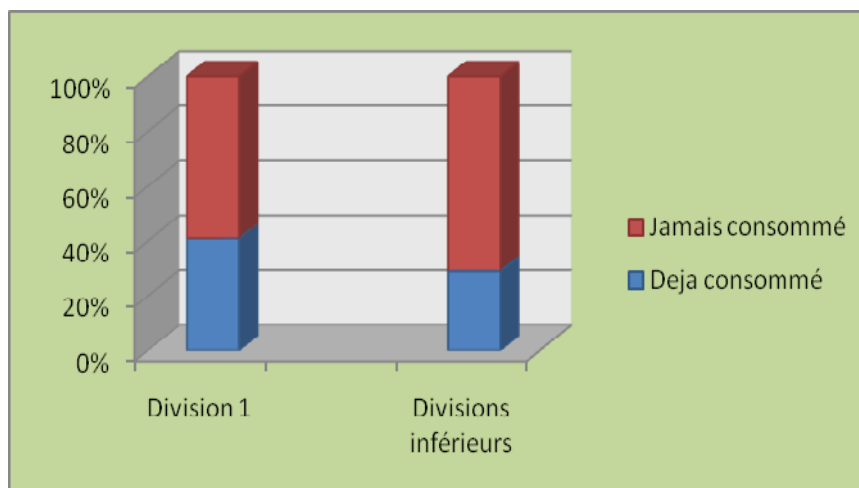


Figure 1 : consommation des boissons énergisantes chez les footballeurs algériens.

- 22% (13/60) des sujets du groupe ont déclaré avoir régulièrement consommé des boissons énergisantes avant les matchs. Ce pourcentage est de 31% chez les footballeurs de division1 contre seulement 11% chez les footballeurs de divisions inférieures. (figure 2)

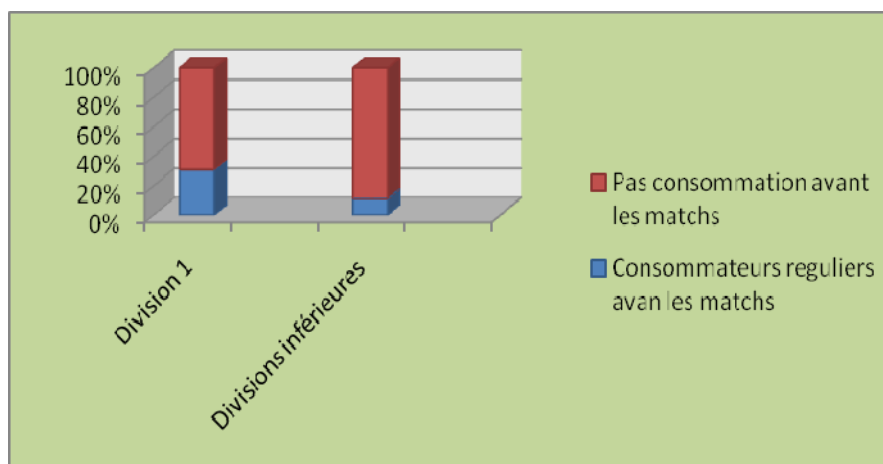


Figure 2 : consommation des boissons énergisantes avant les matchs chez les footballeurs algériens.

Discussion :

La consommation de boissons énergisantes chez les footballeurs algériens est, comme ailleurs, encouragée par la communication incitatrice des producteurs (revues sportives, télévisions étrangères et internet), s'intégrant parfaitement dans la culture actuelle de la performance.

La différence de consommation entre le haut niveau (division1) et les divisions inférieures est probablement liée au prix élevé des boissons énergisantes (plus de 100DA) et aux pressions exercées par les sponsors des clubs de division1.

La prise de café est moins importante chez les footballeurs professionnels que chez les amateurs (7) contrairement à la consommation des boissons énergisantes qui serait plus importante chez les footballeurs de division1.

Conclusion :

La consommation des boissons énergisantes chez les footballeurs algériens reste occasionnelle mais risque d'augmenter par les pratiques commerciales agressives des producteurs qui incitent à une consommation irresponsable, excessive et inadaptée, et qui participent indéniablement à la banalisation de la consommation massive de substances excitantes.

La toxicité de certaines substances présentes dans ces boissons est bien connue. Les consommateurs de ces boissons, lancées sur le marché algérien au début des années 90, doivent être informés du risque lié à ces substances.

Référence :

1. Favre, D. (2005). *Boissons énergisantes : à consommer avec prudence. Bon à savoir.* 68, 12-13.
2. *Équipe santé du Service d'aide et d'Univers santé(2008), Boissons énergisantes, ou « Energy drinks » www.universsante.com.*
3. Alford, C. Cox. H, Wescott, R. *Psychology Department, University of the West of England, Bristol, United Kingdom. (2001). The effects of red bull energy drink on human performance and mood. Amino Acids, 21(2), 139-50.*
4. CIUTTO, L. LAMALLE, D. (2007). *RED BULL : Le point sur les véritables propriétés de la potion qui « donne des ailes» Haute école de santé Genève Filière Diététique www.heds-ge.ch/diet/encyclopedie/redbull06.pdf.*
5. *Agence française de sécurité sanitaire des aliments. (2006, 15 juin). Avis de l'agence française de sécurité sanitaire des aliments relatif à l'évaluation de l'adjonction de substances autres qu'additifs technologiques dans une boisson présentée comme « énergisante » contenant de la taurine, de la Dglucuronolactone et des vitamines : B2, B3, B5, B6 et B12. www.afssa.fr.*
6. *Société Française de Nutrition du Sport (2008). Recommandations de la Société Française de Nutrition du Sport sur la consommation de boissons énergisantes chez le sportif. Paris. www.nutritiondusport.fr.*
7. *Mekacher, L.R. (2008), les stimulants dans le dopage : Statut de la caféine : (Programme de surveillance de l'AMA) Simulation d'un contrôle antidopage par CPG-MS, Evaluation des taux urinaires par EMIT chez un groupe de footballeurs. Mémoire Diplôme d'Etudes Médicales Spéciales en toxicologie.*