

# Les compléments alimentaires et les boissons énergisantes

"LES MÉDOC', C'EST PAS BON POUR LA BLOQUE !"



Superman ou superflus ?

## Table des matières

Introduction .....	2
Qu'est-ce qu'un complément alimentaire ? .....	3
Le complément alimentaire : rarement nécessaire .....	3
Une consommation qui peut s'avérer dangereuse .....	3
La bonne formule : une alimentation équilibrée .....	4
A table avec les vitamines .....	4
Les minéraux : petits mais costauds .....	5
Qu'est-ce qu'une boisson énergisante ? .....	6
Gare aux abus .....	6
La caféine : quelle dose à quel prix ? .....	6
Il n'y a pas d'intelligence ni de muscles en cannette ! .....	7
Adresses utiles .....	8

### Introduction

Gélules, comprimés ou ampoules : les compléments alimentaires achalandent généreusement les pharmacies et les surfaces commerciales dédiées à la santé. D'attrayantes boissons aux vertus multiples sont disponibles en magasin, de jour comme de nuit. En période particulièrement fatigante ou stressante, comme le baccalauréat, les étudiants sont fréquemment invités à consommer ces pro-

duits présentés par les publicitaires comme miraculeux. Augmentation de la concentration, amélioration du sommeil, réduction du stress, anti-fatigue sont les différents effets qu'ils sont supposés produire ! Face à ces arguments aux apparences scientifiques, il n'est pas facile de se faire une opinion, de savoir quel comportement adopter, et de savoir si cela vaut la peine de dénouer les cordons de la bourse pour des produits apparemment très utiles.

## Qu'est-ce qu'un complément alimentaire ?

Un complément alimentaire est constitué d'un ou plusieurs nutriments. Les nutriments sont les composantes des aliments, nécessaires à l'organisme vivant pour couvrir ses besoins physiologiques, notamment de croissance et de développement. Il existe de nombreux nutriments différents que l'on divise en deux catégories : les macronutriments (protéines, lipides et glucides) et les micro-nutriments (vitamines, minéraux et fibres). Ce sont tous ces nutriments qui peuvent manquer ou se trouver en quantité insuffisante dans l'organisme. À la différence des additifs alimentaires qui sont mélangés à certains aliments, le complément est, lui, vendu de façon isolée.

### Le complément alimentaire : rarement nécessaire

Dans nos pays, une alimentation variée et équilibrée apporte les quantités suffisantes en nutriments dont le corps a besoin. Ainsi, pour un(e) étudiant(e), le seul effet notable que peuvent avoir ces compléments vendus dans le commerce est un « effet placebo ». La prise de ces compléments procure dès lors plus un soutien psychologique que physique. Ils sont toutefois nécessaires dans le traitement de certaines maladies car ils permettent de combler des carences vitaminiques ou minérales. Dans ces cas, seul un diagnostic médical peut déterminer si la prise de compléments nutritionnels est requise. Cette prise sera alors spécifique et contrôlée, par exemples, lors d'une anémie ou de régimes alimentaires spéciaux.

### Une consommation qui peut s'avérer dangereuse

Les compléments alimentaires en eux-mêmes ne sont pas dangereux, mais leur utilisation peut l'être. Si la prise de ces compléments s'avère excessive, des effets toxiques peuvent survenir.

À titre d'exemples, une surconsommation de vitamine A peut provoquer une cirrhose hépatique. Un excès de fer quant à lui, peut conduire à des diarrhées sanglantes, à des interactions avec des thérapies en cours, etc.



## La bonne formule : une alimentation équilibrée

**Autant veiller à bien se nourrir que de se ruiner sur les compléments alimentaires, coûteux et inefficaces pour une personne en « bonne santé ».**

L'alimentation apporte en effet tous les nutriments nécessaires à l'organisme, surtout si les aliments peu ou pas raffinés sont mis à l'honneur : pain, pâtes, riz semi-complets ou complets, légumineuses, etc. Mais aucun aliment ne comporte à lui tout seul tous les nutriments essentiels, c'est pourquoi il est important d'opter pour une alimentation équilibrée. De plus, l'apport d'un composant permet de mieux en assimiler d'autres, d'où la nécessité de varier les repas. Exemple : la vitamine D permet de mieux assimiler le calcium.



### A table avec les vitamines

#### Le rôle des vitamines

Les vitamines sont des substances organiques nécessaires, en très petites quantités, au métabolisme des organismes animaux et humains. L'organisme n'étant pas capable de les synthétiser, ou de les synthétiser en quantité suffisante, elles doivent être apportées régulièrement par l'alimentation.

Les vitamines participent à la croissance et au bon fonctionnement de l'organisme. Elles ont des rôles variés mais tout aussi importants les uns que les autres. Elles agissent entre autres sur :

### Où trouver les vitamines ?

Les vitamines se retrouvent dans la plupart des aliments courants. En voici quelques exemples, particulièrement riches en certaines vitamines :

- La vitamine A : produits laitiers, œufs, légumes, le foie, surtout celui des poissons (morue), poissons gras (thon).
- Les vitamines B : viandes, poissons, foie, légumes secs, légumes verts, tomates, fruits oléagineux (noix, amandes, etc.), œufs, céréales complètes, produits laitiers, levures, etc.
- La vitamine C : fruits, légumes, pommes de terre.
- La vitamine D : beurre, œufs, foie, surtout de poissons.
- La vitamine E : huiles végétales, amandes, noisettes, légumes frais et secs, œufs, céréales complètes, beurre, lait.
- La vitamine K : légumes verts, foie, viande, œufs.

- la **structure osseuse** en jouant un rôle dans sa construction et sa consolidation (vitamine D);
- le **système de défense immunitaire** et permettent ainsi au corps de mieux lutter contre les maladies (vitamines A, C et E);
- le **processus de coagulation du sang** (vitamine K);
- le **système oculaire** (vitamine A).



## Les minéraux : petits mais costauds

### Le rôle des minéraux

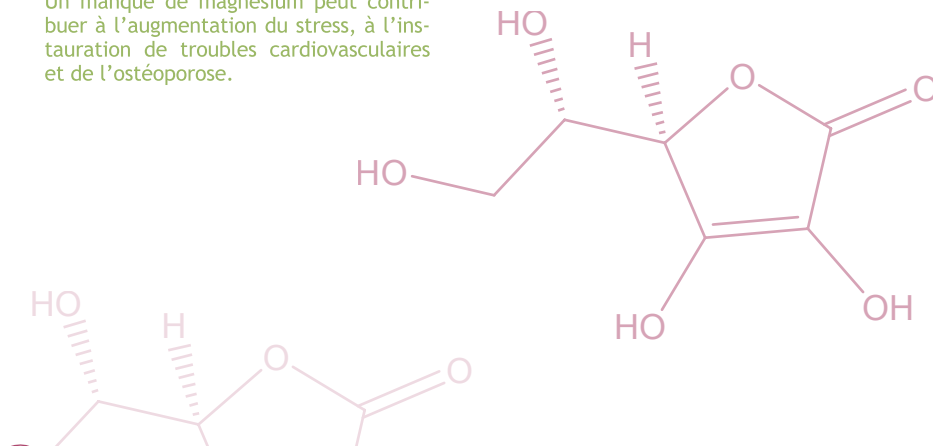
Les minéraux, des nutriments nécessaires à l'organisme, sont répartis en sels minéraux (calcium, fer, sodium, potassium) et en oligo-éléments (cuivre, cobalt, zinc, etc.), présents en très petites quantités. Bien que leur contribution au poids total de l'organisme soit négligeable, leurs effets se font sentir à tous les niveaux du fonctionnement biologique. Exemples :

- Le **potassium** intervient dans le système cardiaque et le fonctionnement musculaire.
- Le **calcium** joue un rôle dans la minéralisation du système osseux, il est même le constituant majeur de l'os et de la dent. Il intervient aussi dans la coagulation du sang, dans la contraction musculaire et dans de nombreux échanges entre les cellules du corps.
- Le **magnésium** participe activement à la transmission des données neurologiques. Un manque de magnésium peut contribuer à l'augmentation du stress, à l'insaturation de troubles cardiovasculaires et de l'ostéoporose.

### Où trouver les minéraux ?

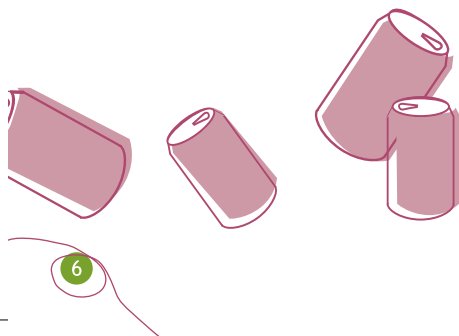
Comme les vitamines, les minéraux sont présents dans de nombreux aliments. En voici quelques exemples.

- Le calcium : lait et dérivés, viande, poissons, œufs, dérivés de céréales, eau du robinet, eaux minérales (teneurs élevées pour certaines), haricots, fruits, légumes.
- Le magnésium : légumes verts, fruits secs de type amandes, noixettes et cacao, céréales, fruits de mer, etc.
- Le cuivre : abats, huîtres, fruits à coques (noix, noixettes, etc.), crustacés, germes de blé.
- Le cobalt : lentilles, abricots, cerises et carottes.



## Qu'est-ce qu'une boisson énergisante ?

Les boissons énergisantes, energy drinks, smart drinks, etc. désignent des boissons stimulantes non alcoolisées contenant principalement de l'eau, du sucre, quelques vitamines, de la caféine et d'autres substances comme la taurine, la guarana, le ginseng, etc. variables en fonction du produit. Ces boissons, aujourd'hui banalisées, sont présentées comme étant destinées à soutenir l'activité physique et mentale. Elles sont consommées par certains étudiants, surtout lors de guindailles et pendant les périodes de blocus et d'examens. Il ne faut pas les confondre avec les boissons énergétiques. Celles-ci sont des boissons destinées aux sportifs contenant des sucres à digestion rapide, des sels minéraux et des vitamines.



## Gare aux abus

Si certains éléments contenus dans les boissons énergisantes peuvent avoir isolément, quelques vertus, ils présentent tous aussi des désavantages. Des effets indésirables peuvent résulter d'une consommation excessive : tremblements, anxiété, colère, coliques, palpitations, insomnies, troubles cardiaques, etc. Se donner un « coup de fouet » en buvant du café ou une boisson énergisante de manière raisonnable, pourquoi pas ! Mais une consommation abusive masque la fatigue et ne supprime pas le besoin de repos. Rien ne vaut un sommeil réparateur qui permet d'assimiler la matière et de diminuer le stress.

Derniers avertissements : la consommation de ces boissons avec de l'alcool ou d'autres drogues est dangereuse car les effets se potentialisent. Il est enfin déconseillé d'en consommer lors d'une activité physique intense\*.

*\* Avis du Conseil Supérieur de la Santé n°8622  
« Boissons énergisantes » - 2 décembre 2009.*



## La caféine : quelle dose à quel prix ?

Les boissons énergisantes contiennent de grandes quantités de caféine. La caféine n'est pas immédiatement toxique en petites quantités, bien qu'elle soit un psychotrope influençant le comportement humain par ses effets sur le système nerveux central.

## Il n'y a pas d'intelligence ni de muscles en cannette !

Si la caféine améliore l'état d'éveil, la vivacité, elle augmente aussi les réactions nerveuses face à des stimuli. Lors d'un examen oral, l'étudiant se sent attentif mais ce n'est pas pour autant qu'il répondra de la meilleure manière qui soit, s'il est trop nerveux. La sensibilité à la caféine varie très fort d'un individu à l'autre. Certaines personnes ressentent déjà des effets à partir de deux tasses de café. Tout est question de mesure.

Cependant la quantité de caféine présente dans les boissons énergisantes ne peut pas toujours être décelée avec exactitude car, outre la quantité de caféine pure mentionnée sur la boîte, la boisson contient souvent du guarana, un produit contenant lui-même de la caféine. De plus, certains produits contiennent plus de caféine que ce qui est effectivement indiqué sur l'emballage. La teneur en caféine de la boisson énergisante la plus courante en Belgique atteint la limite légale maximale autorisée par le Ministère de la Santé, soit 320mg/litre ou 80mg par cannette. Le Coca cola contient 45,6mg de caféine par cannette et un Espresso en contient 100mg.

Red B... possède 2 écuries de F1, 4 clubs de foot, 1 de hockey sur glace et 1 de moto, sans compter le nombre d'événements sportifs, souvent branchés et/ou extrêmes, qu'ils sponsorisent. Si le taureau ailé s'est déjà immiscé dans le secteur sportif, il a aussi investi le milieu estudiantin.

Des étudiants sont engagés pour faire la promotion de la marque (« Brand student managers ») par différents moyens : organisation de soirées, distribution de boissons lors de grands événements ou même en période de blocus.

Une consommation modérée et responsable de ce type de produits ne poserait pas de réels problèmes sur la santé mais une surconsommation peut, à l'inverse, s'avérer nuisible. Or, on peut clairement douter que Red B... se soucie de notre santé, vu les stratégies marketing très agressives développées par la marque (surtout sur le net et dans l'événementiel), poussant ainsi à la surconsommation. De plus, ces produits témoignent d'une valorisation du culte de la performance : la boisson miracle qui permet de donner le meilleur de soi-même.

Alors restons tous critiques, évitons ces pièges commerciaux et conservons notre libre-arbitre. Commençons peut-être par nous poser cette question : a-t-on besoin d'une boisson artificielle pour se donner des ailes ?



## Adresses utiles

- **Nubel asbl** - table belge de composition des aliments : [www.nubel.com](http://www.nubel.com)
- **Question santé asbl** : [www.questionsante.org](http://www.questionsante.org)  
Union Professionnelle des Gradués en Diététique de Langue Française (UPDLF) [www.updlf-asbl.be/](http://www.updlf-asbl.be/)
- **Guide Bouger-Manger** : [www.uclouvain.be/bouger-manger](http://www.uclouvain.be/bouger-manger)

**Réalisation** : Univers santé, en collaboration avec l'équipe santé du Service d'aide aux étudiants de l'Université Catholique de Louvain.

**Réalisation graphique** : [www.afd.be](http://www.afd.be)

### à Louvain-la-Neuve

Place Galilée 6  
1348 Louvain-la-Neuve  
T 010/47 28 28

### à Woluwé

Le Passage, bâtiment «Mémé»  
Rue Martin V, 28  
1200 Bruxelles  
T 02/764 43 34

[[www.univers-sante.be](http://www.univers-sante.be)]

