



RÉSUMÉ ILLUSTRÉ

Avis scientifique sur l'impact de la consommation de **boissons énergisantes** chez des personnes ayant un **trouble concomitant** ainsi que des **pistes d'intervention**

CECTC

Centre d'expertise
et de collaboration
en troubles concomitants

Qu'est-ce qu'une boisson énergisante?

Un breuvage sucré, promu pour sa capacité à augmenter le niveau d'énergie, contenant une quantité importante de caféine provenant de source synthétique ou naturelle (ex. guarana).

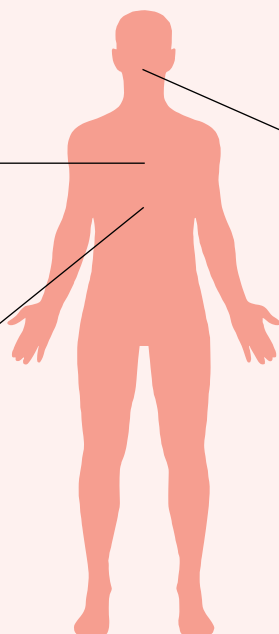


Risques associés à la consommation répétée et intense de boissons énergisantes

SANTÉ PHYSIQUE

Impacts néfastes sur différents systèmes du corps dont: cardiovasculaire, neurologique, endocrinien et digestif.

Symptômes indésirables possibles: céphalées, tremblements, soubresauts musculaires occasionnels, palpitations, bouffées de chaleur, hyperventilation, arythmies, tachypnée, tachycardie, diurèse et troubles gastro-intestinaux.

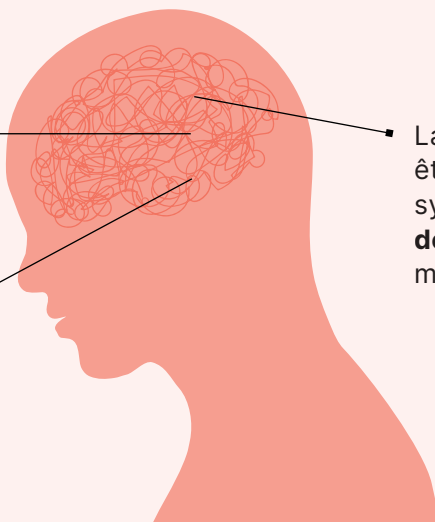


Développement d'une dépendance physique et psychologique aux boissons énergisantes, causant des symptômes de retrait reconnus par le DSM-5-TR: mal de tête, fatigue ou somnolence, humeur dysphorique incluant la dépression ou l'irritabilité, difficulté à se concentrer, et symptômes pseudo-grippaux (la nausée, les vomissements, et des douleurs ou rigidités musculaires).

SANTÉ MENTALE

Peut **aggraver** des symptômes psychiatriques ou constituer un **élément déclencheur**: anxiété, irritabilité, insomnie.

Peut **augmenter le risque** de consommation problématique d'alcool et d'autres substances psychoactives.



La surconsommation de caféine peut être associée à une **exacerbation** de symptômes psychotiques ou au **déclenchement** d'un épisode maniaque.



Consommation de boissons énergisantes à moindre risque

ENCOURAGER UNE CONSOMMATION :



LA CONSOMMATION EST DÉCONSEILLÉE OU DOIT SE FAIRE AVEC PRUDENCE CHEZ CERTAINES POPULATIONS :



Modérée de **caféine** (< 200 mg/jour)
1 tasse de café = entre 75 et 135 mg de caféine
1 boisson énergisante = entre 50 et 350 mg de caféine



Répartie dans le temps



Associée à une **routine**
(ex. faire partie d'un repas)



Tout en **évitant** la consommation **trop tard** dans la journée pour éviter l'insomnie



Les femmes enceintes



Les personnes traitées avec des psychostimulants (amphétamines)



Les personnes qui consomment des substances psychoactives



Les personnes atteintes de **maladies cardiovasculaires, d'hypertension, d'insomnie, de troubles gastriques et duodénaux**



Les personnes vivant avec un **trouble anxieux** ou un **trouble psychotique**

Interventions à prioriser pour promouvoir une consommation de boissons énergisantes responsable et sécuritaire

1

Privilégier l'approche de l'**entretien motivationnel** pour identifier des objectifs simples, pragmatiques, atteignables et choisis par la personne

2

Discuter de la consommation de boissons énergisantes avec la personne en ayant une **attitude bienveillante, non-jugeante et accueillante**

Quelques éléments à considérer lors des discussions avec une personne qui consomme des boissons énergisantes :

Est-ce que la personne présente :

- Une sensibilité connue à la caféine ou des facteurs pouvant y contribuer;
- Des conditions pour lesquelles l'utilisation de la caféine est déconseillée;
- Un ralentissement c. une activation psychomotrice;
- De la somnolence c. de l'insomnie (symptôme ou effet secondaire);
- De la gêne ou de l'anxiété;
- De l'irritabilité ou des (ré)actions impulsives;
- Des antécédents d'auto- ou d'hétéro-agressivité?

3

Respecter chaque personne dans leur individualité et leurs choix

4

Encourager la personne à **s'auto-observer** lors de sa consommation de boissons énergisantes pour cibler sa dose à moindre risque

5

Comptabiliser, avec la personne, son apport quotidien en caféine et substances apparentées provenant de différentes sources selon les moments de la journée à l'aide d'un **journal de consommation de caféine**



6

Informar la personne que la réduction ou l'arrêt de la consommation de caféine devrait se faire de **manière graduelle** pour éviter les symptômes de retrait

