

Energy Drinks, Smart Drinks, boissons santé : de l'énergie en canette ?



Par *Marine*

Deffrennes - Publié

le 31

août

2011



Un coup de pompe au milieu de la journée ? On a l'embarras du choix pour booster son énergie si on en croit le marché des boissons qui font du bien... Soda énergisant, eau vitaminée, jus de plantes ou de fruits exotiques 100% naturels. Comment choisir son carburant ? Peut-on croire au miracle de la canette qui réveille ? Et quels effets sur notre santé ?

« Boissons fonctionnelles », « boissons énergisantes », « boissons santé » : boire de l'eau pour être en forme deviendrait presque ringard. Pour les jeunes actifs à plat et mal réveillés avant un comité de direction, il y a RedBull, Monster, Burn, Hype, ou Dark Dog. Un coup de mou après le déjeuner ou un lendemain de fête difficile ? Certains sont déjà accros aux promesses alléchantes de « vitaminwater » : Power-C, Restore, ou D-fence, c'est selon ! Plus récemment, ils ont testé Nesfluid Vitalise, à la vitamine C et au guarana, ou goûté un Firefly aux herbes et fruits bienfaisants... Ces philtres d'énergie envahissent les rayons des supermarchés et des épiceries branchées, mais faut-il se fier à leurs arguments percutants ?

Des carburants pas si méchants



D'abord interdites, aujourd'hui surveillées, les boissons énergisantes doivent-elles leur efficacité aux plantes et substances chimiques miraculeuses qu'elles renferment ? Il faut préciser que ces sodas enrichis en produits divers n'ont rien à voir avec les « boissons énergétiques », conçues et réglementées pour réhydrater les sportifs. Les canettes flashy dont il est question misent sur un cocktail chargé « boosteur » d'énergie. **Au menu** : de la **caféine**, du sucre (30g par canette, un peu moins qu'un Coca), des plantes stimulantes comme le guarana, le **ginseng** ou le ginkgo biloba, des vitamines, et pour certaines de la **taurine** – non pas de la bile de taureau mais un acide aminé présent dans le corps et fourni par notre alimentation- et du glucoronolactone –composant chimique produit naturellement dans le foie. Après divers avis et de nombreuses études, la toxicité de ces deux dernières substances n'a pu être démontrée, pas plus que leur réelle efficacité sur

l'organisme. Néanmoins les scientifiques continuent de s'interroger sur les effets à long terme de l'excès de taurine -1000mg par canette, tandis qu'on estime à 400mg l'apport quotidien par l'alimentation-, et de glucoronolactone -600mg par canette, soit 300 fois plus que l'apport alimentaire.

Un coup de fouet fort en café



Bien plus, ce sont les doses de caféine qui inquiètent la mission Nutrition de la Direction générale de la concurrence, de la consommation, et de la répression des fraudes (DGCCRF). « La caféine est un stimulant du système nerveux central, qui peut être **dangereux si l'on dépasse les 300mg par jour** », explique Guillaume Cousyn de la DGCCRF. Irritabilité, tachycardie, palpitations, tremblements, anxiété, insomnie, voire des phénomènes de dépendance, peuvent être provoqués par un excès de caféine. Pas de danger pourtant, si on se limite à une canette de type RedBull par jour, qui contient 80mg de caféine, soit autant qu'une tasse de café. En revanche certaines marques commercialisent un format 500ml au lieu de 250, le taux de caféine atteint alors 160mg... Tout repose donc sur le dosage, rappelle Guillaume Cousyn, qui observe même qu'à partir de 75mg par portion, « **la caféine a un effet positif sur la vigilance et l'attention, elle repousse la fatigue** ».

En l'absence de certitudes sur les effets cumulés de ces cocktails compliqués, les autorités de santé déconseillent toutefois les Energy Drinks aux enfants et aux femmes enceintes. Pour eux, les marques se fendent de concepts vitaminés, et allégés en sucres...

Smart et vitaminées, les nouvelles boissons santé



Née en 2000 à Manhattan, lancée par le bouche-à-oreilles et débarquée en 2009 dans les lieux tendance de la capitale française, la marque vitaminwater plaît à tous ceux qui trouvent le goût de l'eau trop fade. Ces bouteilles de 500 ml sont **bourrées de vitamines tout en étant constituées à 95% d'eau de source**. L'avantage ? Seulement 19kcal pour 100ml -soit deux fois moins qu'un soda sucré. Quant aux vitamines C, E, B3, B5, B6, B9, B12, toutes possèdent leurs vertus, et le breuvage couvre **100% des apports journaliers en vitamine**

C et 25% des apports en vitamine B. Difficile de résister... Et pourtant, l'examen de la nutritionniste Béatrice de Reynal est sans appel : Inutile. « Ces boissons pourraient être intéressantes, mais selon moi elles n'apportent rien d'essentiel. Nous n'avons pas besoin de ces vitamines, explique-t-elle, l'alimentation lambda de tous les Français couvre les apports nécessaires, et le surplus ne change rien, il est simplement éliminé par l'organisme via l'urine. » Même verdict pour les cocktails vitaminés type Nesfluid, Emma & Tom's Water ou Firefly. Petite concession de la nutritionniste pour ceux qui n'auraient pas encore adopté la cadence des 5 fruits et légumes par jour, « en cas de fatigue et de malbouffe, ça peut peut-être servir, mais la nutritionniste conseillera toujours de manger mieux ! »

Le naturel revient au galop



C'est justement la vague du « manger mieux » qui réveille le rayon des « boissons santé ». Un marché qui a évolué récemment, selon Grégory Dubourg, directeur général de l'agence de conseil en marketing Nutrikéo : « **un virage vers le naturel** a été pris depuis quelques temps. On s'intéresse à l'aspect ingrédients, pour répondre à la demande de naturalité des consommateurs. » D'où les smoothies 100% fruits, les eaux enrichies en herbes et plantes stimulantes type guarana, gingembre ou ginseng, l'engouement pour le thé vert, etc. La notoriété de ces produits grandit au gré des lancements, le monde scientifique s'y colle, et fait naître une multitude de sous-marques dédiées à l'énergie et à la vitalité. Pourtant, les stratégies marketing finement rodées occultent très souvent la **teneur calorique**, aussi élevée dans la plupart des jus de fruits que dans un soda. Quant aux plantes, malgré leur bonne réputation, elles ne sont pas toujours les amies du consommateur : « une graine de guarana contient plus de caféine que toutes les autres plantes du monde », explique le docteur **Laurent Karila**, spécialiste des addictions. Pour le nutritionniste Patrick Tounian, cette substance est à exclure. Le **thé vert** s'en sort bien, grâce à ses propriétés antioxydantes. Pierre Billiet, **naturopathe**, conseille donc de troquer la caféine pour le thé vert Matcha, « qui nous fait rajeunir 400 fois plus qu'un thé noir, et qui libère la théine de façon continue et lente. » Il paraît même que les samouraïs l'utilisaient pour tenir plus longtemps dans la méditation...

Les superfruits de demain



Ces superfruits intéressent autant les marques que les scientifiques, ils sont censés posséder des propriétés nutritionnelles exceptionnelles, et donnent souvent lieu à des ponts entre le secteur de l'alimentation et celui de la cosmétique. « Leurs noms doivent évoquer un ailleurs, exotique et inconnu », explique Grégory Dubourg de l'agence Nutrikéo. La **grenade** incarne de loin le superfruit des années 2010/2011. La marque de jus de fruit Pom Wonderful en sait quelque chose, qui vante les vertus rajeunissantes de son jus 100% grenade et connaît un succès fulgurant. Le **cranberry** est devenu incontournable chez les Anglo-Saxons, et chez nous il faut s'attendre au grand retour du **kiwi**, et à l'arrivée des baies rouges de l'Himalaya ou « **Godji** », consommées par les Tibétains pour protéger le système immunitaire, des **baies d'Açaï** riches en vitamine C, du **Noni** d'Océanie, du **mangoustan** d'Asie ou encore des fruits du baobab d'Afrique. Encore faudra-t-il vérifier la teneur en fruits des décoctions proposées. Les bonnes choses restent parfois dans les pelures...