

LES BOISSONS ÉNERGISANTES interdites pour les jeunes

▶ Représentant un danger, elles seront bientôt bannies pour eux aux Pays-Bas

▶ Aux Pays-Bas, dès le 1^{er} septembre, les enfants de moins de 14 ans ne pourront plus acheter de boissons énergisantes. Le supermarché Aldi a lancé le mouvement hier matin en annonçant que cette mesure s'appliquerait dès le 1^{er} octobre. Lidl lui a emboîté le pas en déclarant l'après-midi qu'il prenait la même décision mais le 1^{er} octobre.

Pour l'instant, seuls deux pays en Europe, la Lituanie et la Lettonie, ont inscrit cette interdiction dans leur législation. Au-delà de l'interdiction, Aldi prévoit d'informer les clients sur les dangers de ces boissons. Et ils sont nombreux... *"La consommation de boissons énergisantes chez les enfants entraîne des troubles du sommeil et donc une mauvaise récupération. Mais aussi des troubles du comportement, ça stimule énormément le cœur et donc ils deviennent hyperactifs"*, précise Isabelle Thiébaud, diététicienne pédiatrique au Club européen des diététiciens de l'enfance. *"Il ne faut pas oublier également d'intégrer la femme enceinte dans cette interdiction."*

Si elle en consomme, cette substance, comme l'alcool, traversera la barrière placentaire et se retrouvera dans le cœur du fœtus. Le bébé peut alors naître hyperagité."

CES BOISSONS REMPLIES de caféine peuvent en contenir près de 400 mg/l. En 2015, l'Autorité européenne de sécurité des aliments révélait que la dose journalière de caféine pour un mineur est fixée à 3 mg par kilo de poids corporel. Donc un enfant qui pèse 45 kg ne doit pas consommer plus de 135 mg de caféine par jour. Une canette de Coca, sans compter la quantité de sucre, contient à elle seule 32 mg de caféine. Il faut aussi savoir que certains aliments contiennent également de la caféine sans que l'on ne s'en rende compte, comme le chocolat.

En plus de contenir de la caféine, ces boissons énergisantes sont très sucrées. Cet aliment a un effet excitant. À

quand l'interdiction pour les jeunes en Belgique ?

Justine Leupe