

Les boissons énergisantes sont mauvaises pour les artères

Une étude américaine sur les boissons énergisantes montre qu'une seule canette peut endommager les artères. Explications d'un spécialiste belge.

• **Anne SANDRONT**

En période d'examens, de nombreux jeunes boivent des boissons énergisantes, pensant qu'elles vont les aider à rester concentrés... Puis, quand ils font la fête, ils les mélangent à l'alcool.

Mais une étude récente, menée par le Dr Higgins à Houston (Texas) établit que ces cocktails de caféine, taurine, vitamines, ginseng et guarana nuisent aux artères, réduisent d'environ 50 % la capacité des artères à se dilater. « Dans notre étude, les participants ne pratiquaient pas d'activité physique mais beaucoup de gens boivent

des boissons énergisantes avant ou pendant l'exercice. Et à ce moment-là, il est très important que les artères puissent se dilater correctement pour répondre à la demande augmentée en oxygène du cerveau, des muscles et du cœur », a déclaré le médecin.

L'étude a été menée auprès de 44 étudiants d'une moyenne d'âge de 24,7 ans, en bonne santé et non fumeurs. Les résultats ont montré que la consommation d'une boisson énergisante augmente le rythme cardiaque d'une moyenne de 12 battements par minute, fait passer la tension artérielle de 12 à 14, et diminue la capacité de dilatation des artères. Et alors que le rythme cardiaque et la tension retournent à la normale 90 minutes après la boisson, l'échographie montre que la fonction endothéliale (la dilatation de l'artère) reste altérée.

Des problèmes visibles

Le Dr Ancion, cardiologue au CHU a déjà reçu des jeunes consommateurs de boissons énergi-

santes, qui se présentaient avec des problèmes d'arythmies cardiaques et des palpitations. « Le mélange de ces boissons avec l'alcool, la privation de sommeil augmente les répercussions au niveau cardiaque. Il y a une vraie arythmie cardiaque, à cause de l'intoxication directe du produit. » Chez un jeune en bonne santé, l'arythmie ne pose généralement pas de problème autre qu'un souffle court, parfois un malaise. « mais chez un patient qui a un cœur fragile, c'est plus problématique. »

Le protocole standard ne pousse pas à réaliser systématiquement des échographies d'une grande précision des artères, comme l'a fait le Dr Higgins aux États-Unis.

« On savait que la molécule chimique existante a des effets sur la tension artérielle et la fréquence cardiaque, et que cela peut être délétère à long terme. Ici, l'étude montre une toxicité directe sur l'endothélium », conclut le Dr Ancion. De quoi inciter sérieusement les jeunes à renoncer les boissons énergisantes, une fois pour toutes. ■

« Cette étude laisse à penser que ce n'est pas seulement le sucre des boissons énergisantes qui endommage les artères, mais leur composition chimique, qui altère l'endothélium. »

Dr A. ANCIEN, CHU Liège

Que se passe-t-il dans l'artère ?

« Une artère est faite de trois couches de tissus, explique le Dr Arnaud Ancion, cardiologue au CHU de Liège. La partie intérieure, qui est en contact avec le sang, est composée de cellules endothéliales. » Les cellules endothéliales sont directement en contact avec le sang.

« Le 1^{er} signe de la maladie coro-

naire, donc le dépôt de cholestérol et l'obstruction des artères – que ce soit les artères du cœur ou ailleurs dans l'organisme – se fait d'abord par une altération de la fonction endothéliale », dit le spécialiste. Les cellules endothéliales font office de conduit, mais elles ont aussi une fonction chimique, de vasodilatation, entre autres.

Si les cellules endothéliales sont abimées, l'élasticité et la capacité d'adaptation de l'artère sont endommagées. « C'est la 1^{re} étape avant le développement de thromboses, et d'athérosclérose – de l'artère qui se bouche petit à petit. Le tabac et l'hypertension sont des éléments qui endommagent cette fonction endothéliale, comme les boissons énergisantes. » ■

Trop acide pour l'émail des dents

« Les ravages des boissons énergisantes sur l'émail des dents sont impressionnants, dit un dentiste dinantais. J'avais dans mes patients des jeunes à qui les parents avaient évité les cocos et sodas pendant l'enfance et une bonne partie de l'adolescence. Mais j'ai vu les

dégâts arriver alors qu'ils étaient jeunes adultes, quand ils ont commencé à consommer des boissons énergisantes. »

Michel Devriese, porte-parole de la Société de Médecine Dentaire explique que ces

boissons sont très acides, « tout comme les boissons light, dont on pense qu'elles sont moins mauvaises pour les dents car moins sucrées... » Et surtout, contrairement au vin, qui lui aussi est acide - mais consommé pendant les repas

les boissons énergisantes et boissons light se sirotent petite par petite gorgée, en dehors des repas. « Cela rend les attaques permanentes. »