

# DrinkSense.ca

## Boissons énergisantes et l'alcool **LES FAITS**

Les boissons qui contiennent de la caféine et de l'alcool viennent sous deux formes. Il y a le type de boissons prémélangées par les fabricants et vendues dans les magasins Liquor Marts ou le type de boisson que quelqu'un d'autre mélange à la main avec des boissons caféinées non alcoolisées achetées à l'épicerie telles que les boissons énergisantes.

### Le mélange de boissons énergisantes avec de l'alcool peut comporter des risques. Voici pourquoi :

- La caféine dans la boisson énergisante peut masquer l'effet de l'alcool – vous pouvez finalement éprouver le sentiment de ne pas avoir vos facultés affaiblies, alors qu'elles le sont en fait.
- Des mélanges faits à la main peuvent occasionner plus de problèmes parce qu'ils contiennent habituellement plus de caféine que les boissons prémélangées.
- Les boissons énergisantes non alcoolisées ne comportent pas toutes la même teneur en caféine. Certaines marques peuvent contenir jusqu'à l'équivalent de six tasses de café.

### Plus de risques de vous blesser et d'en blesser d'autres

En comparaison avec ceux qui consomment de l'alcool sans caféine, si vous mélangez les deux, vous augmentez les risques de vous blesser et d'en blesser d'autres. Voici ce qui pourrait arriver :

- La caféine de votre boisson vous amène à croire que vous êtes moins ivre que vous ne l'êtes en réalité. Vous pouvez ne pas être conscient que l'alcool a affecté votre jugement, votre équilibre et votre coordination.
- La caféine pourrait vous garder éveillé plus longtemps et vous boirez peut-être plus longtemps. Cela augmente votre risque de surdosage en alcool ou que quelque chose ne se produise que vous pourriez regretter.



Les étiquettes sur les boissons prémélangées indiquent le taux d'alcool et de caféine contenu, ce qui vous permet de contrôler la quantité de boisson que vous consommerez.

Si vous mélangez de l'alcool et une boisson énergisante manuellement, ou si quelqu'un d'autre le fait, vous pourriez consommer l'un ou l'autre au-delà de la quantité souhaitée.

### Effets sur votre corps

Vous connaissez probablement déjà les effets d'une consommation excessive d'alcool. Il y a les vomissements, les maux de tête et la gueule de bois si redoutée. La consommation de boissons comportant un mélange d'alcool et de caféine peut occasionner encore plus d'effets indésirables tels que ceux-ci :

- une déshydratation accrue;
- un pouls élevé ou des palpitations cardiaques en raison de la caféine;
- de l'anxiété et des crises de panique;
- des difficultés à dormir (insomnie);
- un plus grand risque d'intoxication alcoolique.

### Réduire vos risques

Les mesures suivantes pourraient vous permettre de garder le contrôle lorsque vous buvez :

- limitez votre consommation de boissons énergisantes et d'alcool mélangés manuellement;
- prévoyez une manière sécuritaire de retourner à la maison – l'autobus, le taxi ou un conducteur désigné;
- mangez avant de boire et pendant que vous le faites;
- gardez un suivi de la quantité de boisson que vous consommez;
- buvez de l'eau ou une autre boisson non alcoolisée (sans caféine) entre chaque consommation d'alcool;
- surveillez vos amis et demandez-leur de faire la même chose à votre égard;
- respectez les Directives de consommation d'alcool à faible risque.