

Boissons énergisantes et psychostimulants



ORDRE DES
PHARMACIENS
DU QUÉBEC

→ Le Mouvement Zachary Miron

En janvier 2024, le décès du jeune Zachary Miron a amené plusieurs Québécois à se questionner sur les boissons énergisantes et les médicaments utilisés pour le TDAH. Même si les complications graves et mortelles restent rares, mélanger plusieurs produits stimulants, comme les boissons énergisantes et certains médicaments, peut augmenter les risques pour la santé.

Pourquoi est-ce risqué?

Les médicaments psychostimulants à base de méthylphénidate (Concerta®, Ritalin®, Biphentin®, Foquest®) ou de dérivés d'amphétamines (Adderall XR®, Vyvanse®, Dexedrine®) aident le cerveau à améliorer la concentration et l'éveil. Ces médicaments peuvent augmenter le travail du cœur.

Les boissons énergisantes contiennent de la caféine, du sucre et d'autres stimulants (ex. : guarana, ginseng) qui peuvent aussi accélérer le cœur particulièrement lorsqu'elles sont consommées rapidement ou en grande quantité. Pris ensemble, ces produits peuvent augmenter le risque de certains effets indésirables, principalement au niveau du cœur.

Que devrait-on surveiller?

La prise de psychostimulants avec des boissons énergisantes ou d'autres produits caféinés peut causer :

- une augmentation de la pression artérielle
- une augmentation du rythme cardiaque (cœur qui bat vite)
- des palpitations ou une douleur à la poitrine
- de l'anxiété, des tremblements ou de l'agitation/irritabilité
- de la difficulté à s'endormir ou un sommeil perturbé

Dans des cas plus rares, cette combinaison peut causer des problèmes cardiaques plus graves au cœur (ex. : arythmie, soit un cœur qui bat de façon anormale), surtout chez les personnes plus vulnérables.

Quoi faire si vous avez des effets sévères?

En cas d'urgence ou de danger pour votre santé, appelez le 911 ou rendez-vous à l'urgence la plus près.

Consultez rapidement un professionnel de la santé ou contactez Info-Santé au 811 si vous ressentez :

- des palpitations importantes, une douleur ou un serrement à la poitrine
- un malaise important, des étourdissements ou un essoufflement

Comment réduire les risques?

- Éviter les boissons énergisantes si vous prenez un psychostimulant
- Faites attention aux autres sources de caféines consommées rapidement :
 - pré-entraînements (« pre-workout »)
 - cafés glacés très caféinés
 - suppléments énergétiques (ex. : gel énergétique)
- Demandez conseil à votre pharmacien avant de prendre des psychostimulants avec d'autres produits stimulants (ex. décongestionnants utilisés pendant un rhume ou en période d'allergies saisonnières)



En cas de doute ou pour toute question, n'hésitez pas à en parler avec votre pharmacien. Il pourra vous guider avec des conseils adaptés à votre situation.

Références

- INSPQ. Boissons énergisantes : risques liés à la consommation et perspectives de santé publique. 2010. Disponible sur : https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/publications/1167_boissonsenergisantes.pdf
- United Kingdom Department of Health and Social Care. Banning the sale of high caffeine energy drinks to children. 2018. Disponible sur : [GOV.UK](https://www.gov.uk)
- Gouvernement du Québec. Boissons énergisantes. Disponible sur : [Boissons énergisantes | Gouvernement du Québec](#)
- Association québécoise des médecins du sport et de l'exercice. Les boissons énergisantes et le sport. 2019. Disponible sur : <https://cdn.aqmse.org/files/2020/05/28144132/boissons-energisantes-et-le-sport-mise-a-jour-finalmbr.pdf>
- Shah SA, Szeto AH, Farewell R, Shek A, Fan D, Quach KN, et al. Impact of high volume energy drink consumption on electrocardiographic and blood pressure parameters: a randomized trial. *J Am Heart Assoc*. 2019
- Hladun O, Papaseit E, Martín S, Pérez-Mañá C, Farré M. Interaction of energy drinks with prescription medication and drugs of abuse. *Pharmaceutics*. 2021

