

renseignements pour ce projet, et celle d'une autre province n'a pas répondu à notre demande⁷.

D'après les données fournies par les provinces participantes, les ventes de boissons alcoolisées caféinées prémélangées ont considérablement augmenté sur une période de cinq ans (voir figure 2). Ces ventes suivent une tendance saisonnière : elles atteignent un pic annuel au cours des mois d'été et connaissent également une hausse en hiver pendant la période des Fêtes. Bien que les ventes de boissons prémélangées aient augmenté avec le temps, une certaine partie de cette croissance pourrait être attribuable à la mise en marché de nouveaux produits plutôt qu'à la hausse de la demande pour les produits déjà offerts. Par exemple, l'importante augmentation amorcée en avril 2007 coïncide avec la mise en marché d'une nouvelle gamme de produits dans plusieurs provinces. Pour écarter ce facteur potentiel de confusion, la figure 3 illustre la tendance en matière de ventes de boissons alcoolisées caféinées dans cinq provinces sur une période au cours de laquelle l'offre de produits est demeurée stable. Ces données montrent une croissance régulière des ventes de mai 2007 à août 2010, ce qui confirme que la demande de produits prémélangés déjà sur le marché est effectivement en hausse dans la plupart des provinces canadiennes.

D'après ces données, il est évident que la consommation de boissons alcoolisées caféinées a augmenté dans plusieurs provinces entre 2005 et 2010. Cependant, il faut garder à l'esprit que les boissons prémélangées ne représentent probablement qu'une fraction de la consommation de boissons alcoolisées caféinées. Pour décourager ce comportement à risque, il faut donc mettre en place des mesures politiques, réglementaires et éducatives qui permettent de contrôler à la fois la consommation de boissons prémélangées et de boissons mélangées par les consommateurs.

⁷ Les sept provinces qui nous ont communiqué leurs données sur les ventes pour ce document comptaient près de 95 % de la population canadienne en 2010.

2010; Price et coll., 2010; Thombs et coll., 2010) et de la consommation de boissons énergisantes (Malinaukas et coll., 2007).

En plus de boire davantage d'alcool, les étudiants collégiaux et universitaires qui consomment des boissons alcoolisées caféinées présentent un taux considérablement plus élevé de répercussions négatives liées à l'alcool que ceux qui consomment seulement de l'alcool (O'Brien et coll., 2008; Thombs et coll., 2010). Par exemple, les consommateurs de boissons alcoolisées caféinées sont plus susceptibles de commettre une agression sexuelle ou d'en être victimes, de prendre la route avec un conducteur en état d'ébriété, de conduire eux-mêmes avec les facultés affaiblies, d'être blessés et d'avoir besoin d'un traitement médical (O'Brien et coll., 2008). Ces résultats sont demeurés significatifs même après avoir tenu compte de la quantité d'alcool consommée. Par ailleurs, une étude de terrain menée dans un quartier fréquenté par les étudiants d'une université américaine pour sa vie nocturne a permis de découvrir que, par rapport aux autres clients, les consommateurs de boissons alcoolisées caféinées présentaient un risque trois fois plus élevé de quitter le bar avec un taux d'alcoolémie supérieur à 0,08 et un risque quatre fois plus élevé de déclarer avoir l'intention de conduire un véhicule après avoir bu (Thombs et coll., 2010).

Enfin, des recherches menées au Canada ont conclu que l'association entre l'augmentation de la consommation de boissons alcoolisées caféinées, l'augmentation de la consommation d'alcool et les taux plus élevés de répercussions négatives liées à l'alcool demeure significative, même après avoir tenu compte de la propension individuelle à la prise de risques (Brache et Stockwell, 2011). Ce résultat laisse croire que les risques associés à la consommation de boissons alcoolisées caféinées viennent s'ajouter aux risques liés à la tendance individuelle à adopter des comportements dangereux.

6.0 Pourquoi les boissons alcoolisées caféinées augmentent-elles les risques?

Les chercheurs ont proposé diverses théories pour expliquer la hausse des risques et des méfaits associée à la consommation de boissons alcoolisées caféinées : ces boissons atténueraient la perception de l'état d'ébriété, la caféine qu'elles contiennent rendrait les effets de l'alcool moins perceptibles, ce qui permettrait de boire plus longtemps et de rester plus énergique, ou alors elles favoriseraient une consommation d'alcool plus élevée.

Les recherches ont démontré que les consommateurs de boissons alcoolisées caféinées éprouvent une sensation d'ébriété atténuée par rapport aux personnes qui boivent seulement de l'alcool (Ferreira et coll., 2006). Bien que la caféine diminue la sensation d'ébriété, les chercheurs ont découvert qu'elle ne réduit pas les déficits en matière de coordination motrice ou de temps de réaction visuelle causés par l'alcool, ni le taux d'alcool mesuré par éthylomètre. Selon cette théorie, les consommateurs pourraient être plus enclins à adopter des comportements à risque (comme la surconsommation d'alcool ou la conduite avec les facultés affaiblies), car ils ont l'impression d'être moins ivres qu'ils ne le sont en réalité.

De nombreux intervenants semblent croire que l'interdiction de vendre des boissons alcoolisées caféinées réduira les risques et les méfaits associés à ce type de consommation. Toutefois, si ces produits relativement plus sécuritaires dont la teneur en caféine est réglementée sont retirés du marché, les consommateurs pourraient se tourner vers les boissons alcoolisées caféinées qu'ils préparent eux-mêmes, lesquelles présentent encore plus de risques pour les raisons invoquées ci-dessus. Par conséquent, si Santé Canada décide d'interdire la vente de boissons alcoolisées caféinées prémélangées au cours des prochains mois, il sera important d'allouer des ressources importantes aux politiques et programmes visant à dissuader les consommateurs de mélanger alcool et boissons énergisantes.

Bien que nous saluons les récents efforts de Santé Canada pour améliorer la réglementation en matière de vente et de consommation de boissons énergisantes sans alcool, il existe toujours des lacunes en ce qui concerne les boissons alcoolisées caféinées. Dans cette réglementation, Santé Canada propose entre autres d'obliger les fabricants à inscrire une mise en garde contre le mélange avec l'alcool sur les boissons énergisantes (Santé Canada, 2011). Or, plusieurs fabricants de boissons énergisantes respectent déjà cette exigence et, comme le démontrent les données du sondage réalisé en Colombie-Britannique, la grande majorité des jeunes adultes qui consomment des boissons alcoolisées caféinées sont au courant de ces mises en garde, mais elles ne les dissuadent pas de mélanger alcool et boissons énergisantes (Brache et Stockwell, 2010).

À la lumière des données sur les interventions efficaces pour réduire la consommation d'alcool ainsi que les méfaits et coûts associés, et compte tenu du contexte juridique et politique actuel, nous formulons les recommandations suivantes en matière de politiques, de réglementation et de sensibilisation, dans le but de réduire les problèmes de santé et de sécurité associés à la consommation de boissons alcoolisées caféinées au Canada.

9.1 Recommandations en matière de politiques

- Augmenter le prix des boissons alcoolisées caféinées prémélangées pour qu'il reflète leur potentiel de risque élevé par rapport aux boissons énergisantes ordinaires. Ces hausses de prix ne doivent cependant pas rendre les boissons caféinées prémélangées, dont la teneur en caféine est plus faible, moins attrayantes financièrement que les boissons alcoolisées caféinées préparées par les consommateurs⁸.

9.2 Recommandations en matière de réglementation

- Adopter des règlements visant à limiter ou à interdire la vente de boissons énergisantes sans alcool et de boissons alcoolisées caféinées dans les lieux à risque élevé (p. ex. les bars et les boîtes de nuit). Ces règlements pourraient par exemple fixer une teneur

⁸ Selon les données disponibles, les boissons alcoolisées caféinées semblent être généralement consommées dans des endroits non soumis à la réglementation, ce qui signifie que certaines interventions, comme celles touchant les prix et l'étiquetage, pourraient s'avérer les plus efficaces pour modifier les comportements.

maximale en caféine pour les boissons énergisantes offertes dans les établissements détenant un permis de vente d'alcool (p. ex. une teneur maximale de 30 mg par portion) ou interdire carrément la vente de boissons énergisantes dans ces établissements.

- Exiger d'apposer une mise en garde plus visible sur les boissons énergisantes ordinaires *et* les boissons alcoolisées caféinées prémélangées énonçant les risques associés au mélange de caféine et d'alcool et exiger d'indiquer la teneur en alcool et en caféine de toutes les boissons alcoolisées caféinées prémélangées vendues au Canada.
- Adopter des règlements obligeant les fabricants à présenter les versions alcoolisées et non alcoolisées des boissons énergisantes dans des emballages distincts pour réduire le risque que les boissons alcoolisées caféinées prémélangées soient consommées clandestinement.

9.3 Recommandations en matière de sensibilisation

- Élaborer et mettre en œuvre une campagne de sensibilisation publique moderne et proactive visant à diminuer la consommation de boissons alcoolisées caféinées, qu'elles soient prémélangées ou préparées par les consommateurs. Cette campagne devrait être basée sur les pratiques exemplaires en matière de sensibilisation au changement des comportements liés à la santé (voir l'annexe II) et pourrait s'inspirer du travail d'Éduc'alcool au Québec (http://educalcohol.qc.ca/wp-content/uploads/2011/12/Boissons_energisantes.pdf). La campagne devrait également faire explicitement référence aux nouvelles directives de consommation d'alcool à faible risque du Canada et mettre l'accent sur les risques accrus de la consommation d'alcool pour les jeunes et les jeunes adultes (Butt et coll., 2010).

9.4 Recommandations en matière de recherche

- Inclure le critère « consommation de boissons alcoolisées caféinées » dans les protocoles de dépistage comme indice laissant présager une consommation d'alcool risquée ou dangereuse, surtout chez les jeunes et les jeunes adultes, étant donné l'association entre la consommation de boissons alcoolisées caféinées et l'augmentation du risque de méfaits. Par ailleurs, il faudrait accroître la surveillance et la recherche sur la consommation de boissons alcoolisées caféinées et ses répercussions sur la santé et la sécurité, afin de mieux comprendre les habitudes de consommation, les risques et les méfaits, et d'orienter l'élaboration et l'évaluation des initiatives en matière de politiques.
- Mettre sur pied des initiatives de recherche sur la consommation de boissons alcoolisées caféinées et sur les risques associés, et utiliser les données recueillies pour contrôler et évaluer les politiques et les programmes de réduction des méfaits et des coûts associés à la consommation de boissons contenant de l'alcool et de la caféine.

Ces recommandations concordent avec les données sur les interventions efficaces pour réduire les méfaits et les coûts liés à l'alcool présentées dans le tableau 3.

Tableau 3 : Recommandations, justifications et études à l'appui

Recommandations	Justifications	Études
<p><u>Politiques (accessibilité économique)</u> : Augmenter le prix des boissons alcoolisées caféinées prémélangées pour qu'il reflète leur potentiel de risque élevé par rapport aux boissons énergisantes ordinaires. Ces hausses de prix ne doivent cependant pas rendre les boissons caféinées prémélangées moins attrayantes financièrement que les boissons alcoolisées caféinées préparées par les consommateurs.</p>	<p>Comme c'est le cas pour beaucoup d'autres produits, lorsque le prix de l'alcool augmente, sa consommation diminue. Hausser le prix des boissons alcoolisées est l'une des mesures les plus efficaces pour réduire la consommation d'alcool ainsi que les méfaits et les coûts associés à cette consommation à l'échelle de la population.</p>	<p>Babor et coll., 2010, chapitre 6 : « Pricing and taxation ».</p>
<p><u>Réglementation (accessibilité physique)</u> : Adopter des règlements visant à limiter ou à interdire la vente de boissons énergisantes sans alcool et de boissons alcoolisées caféinées dans les lieux à risque élevé (p. ex. les bars et les boîtes de nuit). Ces règlements pourraient par exemple fixer une teneur maximale en caféine pour les boissons énergisantes offertes dans les établissements détenant un permis de vente d'alcool (p. ex. une teneur maximale de 30 mg par portion) ou interdire carrément la vente de boissons énergisantes dans ces établissements.</p>	<p>Limiter l'accessibilité physique d'un produit sur le marché permet d'en réduire la consommation. Interdire la vente de boissons énergisantes ordinaires dans les bars et les boîtes de nuit ou imposer une teneur maximale en caféine pour les boissons énergisantes vendues dans ces établissements permettrait de réduire la consommation de caféine et d'alcool dans ces environnements à risque élevé.</p>	<p>Babor et coll., 2010, chapitre 7 : « Physical availability ».</p>
<p><u>Réglementation (sensibilisation et persuasion du public)</u> : Exiger d'apposer une mise en garde plus visible sur les boissons énergisantes ordinaires et les boissons alcoolisées caféinées prémélangées énonçant les risques associés au mélange de caféine et d'alcool et exiger d'indiquer la teneur en alcool (par rapport à une consommation standard) et en caféine (par rapport à une tasse de café) de toutes les boissons alcoolisées caféinées prémélangées.</p>	<p>Bien qu'il n'ait pas été démontré que les étiquettes de mise en garde permettent à elles seules de modifier les comportements, elles peuvent servir à transmettre des connaissances et à faire adopter de nouvelles attitudes au sujet de comportements précis. Par conséquent, lorsqu'elles sont associées aux interventions en matière de politiques, de réglementation et de sensibilisation, elles contribuent à changer les mentalités sur la question de l'alcool. Par ailleurs, la liste des ingrédients figure sur l'emballage de la plupart des produits vendus au Canada; il n'y a donc pas de raison que les boissons alcoolisées caféinées échappent à cette exigence.</p>	<p>Babor et coll., 2010, p. 192-193 : données prouvant que les étiquettes de mise en garde permettent de sensibiliser les gens et de leur faire adopter de nouvelles attitudes.</p>
<p><u>Réglementation (marketing et promotion)</u> : Adopter des règlements sur l'emballage responsable (p. ex. obliger les fabricants à présenter les versions alcoolisées et non alcoolisées des boissons énergisantes dans des emballages distincts).</p>	<p>Des témoignages anecdotiques et des données limitées laissent croire que les jeunes et les jeunes adultes consomment des boissons énergisantes alcoolisées dont l'emballage est virtuellement identique à celui de leurs équivalents sans alcool. Cette consommation peut difficilement être contrôlée, car il est facile de confondre les boissons énergisantes alcoolisées et leur version sans alcool. Obliger les fabricants à présenter les deux types de produits dans des contenants distincts permettrait de mieux différencier les boissons énergisantes avec et sans alcool.</p>	<p>Reportage qui présente un témoignage anecdotique sur l'impossibilité de différencier les boissons énergisantes avec et sans alcool : http://www.simcoe.com/print/1037897. Recommandation semblable formulée par le Marin Institute dans Simon, M. et J. Mosher. <i>Alcohol, energy drinks, and youth: A dangerous mix</i>, 2007. D'après une étude portant sur la consommation de boissons alcoolisées caféinées chez les étudiants d'une université de l'Ouest canadien, quelques répondants affirmaient consommer ces boissons parce qu'il est impossible de les distinguer des boissons énergisantes sans alcool, ce qui leur permet de les consommer clandestinement dans des lieux où la consommation d'alcool est interdite (Brache et</p>

<p><i>Sensibilisation</i> : Élaborer et mettre en œuvre une campagne de sensibilisation publique moderne et proactive visant à diminuer la consommation simultanée d'alcool et de caféine. Cette campagne devrait être basée sur les pratiques exemplaires en matière de sensibilisation au changement des comportements liés à la santé (voir l'annexe II).</p>	<p>Bien qu'il n'ait pas été démontré que les campagnes de sensibilisation du public et en milieu scolaire à court terme permettent à elles seules de modifier les comportements, lorsqu'elles sont bien conçues, mises en œuvre à plus long terme et associées à des mesures politiques et réglementaires, elles peuvent contribuer à modifier les comportements, comme le prouvent les campagnes sur l'alcool au volant et le tabagisme. Le recours à des pratiques exemplaires en matière de sensibilisation au changement des comportements liés à la santé (voir l'annexe II) peut accroître l'efficacité de ces campagnes de sensibilisation et de prévention.</p>	<p>Stockwell, 2010). Babor et coll., 2010, chapitre 11; Stead et coll., 2009.</p>
--	---	---

10. Conclusion

Les données disponibles sur les ventes et les résultats des enquêtes semblent indiquer que la consommation simultanée de caféine et d'alcool est un phénomène répandu qui continue de gagner en popularité au Canada, surtout chez les jeunes et les jeunes adultes. Les études réalisées à ce jour laissent également croire que la consommation de boissons énergisantes mélangées à de l'alcool comporte des risques plus importants que ceux associés à la seule consommation d'alcool ou de boissons énergisantes. Ce résultat est probablement attribuable à la diminution de la sensation d'ébriété et à la consommation accrue d'alcool associées à ces boissons. Étant donné que l'alcool représente déjà l'une des principales causes de décès et d'incapacité évitables chez les jeunes et les jeunes adultes, il est urgent de mettre en place une série complète d'initiatives proactives visant à diminuer la consommation simultanée de boissons énergisantes et d'alcool afin de réduire les risques associés pour la santé et la sécurité. À l'instar des campagnes réussies contre l'alcool au volant et le tabagisme, ces efforts devraient intégrer des initiatives interreliées et complémentaires en matière de politiques, de réglementation et de sensibilisation basées sur des recherches et des initiatives de surveillance de grande qualité.

Références

- Agriculture et Agroalimentaire Canada. *Aperçu : Le marché canadien des boissons énergisantes*, 2008. Tiré de http://www.ats.agr.gc.ca/canada/4469_f.htm.
- Arria, A., K. Caldeira, S. Kasperski, K. O'Grady, K.B. Vincent, R. Griffiths et E. Wish. Increased alcohol consumption, nonmedical prescription drug use, and illicit drug use are associated with energy drink consumption among college students, *Journal of Addiction Medicine*, vol. 4(2), 2010, p. 74–80.
- Arria, A., K. Caldeira, S. Kasperski, K. Vincent, R. Griffiths et K. O'Grady. Energy drink consumption an increased risk for alcohol dependence, *Alcoholism: Clinical & Experimental Research*, vol. 35(2), 2010, p. 1–11.
- Babor, T., R. Caetano, S. Casswell, G. Edwards, N. Giesbrecht, K. Graham et coll. *Alcohol: No ordinary commodity: Research and public policy* (2nd ed.), New York, Oxford University Press, 2010.
- BC Liquor Distribution Branch. *Sales data for alcoholic energy drink Rockstar+vodka*, 2009.
- Brache, K. *Alcohol and cocaine simultaneous polysubstance use: A qualitative investigation* (thèse de maîtrise, Université de Victoria), 2009. Tiré de <http://hdl.handle.net/1828/1436>.
- Brache K. et T. Stockwell. Drinking patterns and risk behaviours associated with combined alcohol and energy drink consumption, *Addictive Behaviours*, vol. 36(12), 2011, p. 1133–1140.
- Brache, K. et T. Stockwell. Données de sondage non publiées sur la consommation d'alcool et de boissons énergisantes des étudiants d'une université de l'Ouest canadien, 2010.
- Brache, K. et T. Stockwell. *Patterns, settings, and functions of simultaneous use of alcohol and psychostimulants: A literature review*, document présenté au 34^e colloque annuel de la Société Kettil Bruun sur l'épidémiologie de l'alcool pour la recherche sociale et épidémiologique sur l'alcool, Victoria (C.-B.), 2008.
- Butt, P., D. Beirness, F. Cesa, L. Gliksman, C. Paradis et T. Stockwell. *L'alcool et la santé au Canada : résumé des données probantes et directives de consommation à faible risque*, Ottawa (Ont.), Centre canadien de lutte contre l'alcoolisme et les toxicomanies, 2010.

