INSPQ INSTITUT NATIONAL DE SANTÉ PUBLIQUE DU QUÉBEC

L'encadrement des boissons énergisantes caféinées pour la santé et le mieux-vivre des adolescents

COMMENTAIRES SUR LE PROJET DE *LOI 9 LOI VISANT À PRÉVENIR LES EFFETS NOCIFS DE LA BOISSON ÉNERGISANTE SUR LA SANTÉ DES JEUNES*

9 JUIN 2026

MÉMOIRE DÉPOSÉ À LA COMMISSION DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX

Québec

Ce mémoire est une production de l'Institut national de santé publique du Québec,

Les personnes suivantes ont collaboré à la réalisation du mémoire :

Marie-Claude Paquette, conseillère scientifique spécialisée
Maryse Caron, chef d'unité scientifique, Unité Milieux de vie inclusifs, sains et sécuritaires
Caroline Drolet, directrice scientifique
Direction du développement des individus et des communautés

Jean-Bernard Gamache, directeur scientifique
Stéphane Perron, médecin spécialiste
Direction de la santé environnementale, du travail et de la toxicologie

Maude Chapados, conseillère-cadre Politiques publiques
Marie-Hélène Senay, conseillère scientifique
David Bouffard-Demers, conseiller scientifique
Benoît Houle, chef d'unité scientifique, Unité Affaires publiques, communications et transfert des connaissances
Julie Dostaler, Secrétaire générale
Secrétariat général

Éric Litvak, vice-président
Vice-présidence aux affaires scientifiques

SOUS LA COORDINATION DE

Pierre-Gerlier Forest
Président-directeur général

ÉDITION

Unité Affaires publiques, communications et transfert des connaissances
Secrétariat général

Les reproductions à des fins d'étude privée ou de recherche sont autorisées en vertu de l'article 29 de la Loi sur le droit d'auteur. Toute autre utilisation doit faire l'objet d'une autorisation du gouvernement du Québec qui détient les droits exclusifs de propriété intellectuelle sur ce document. Cette autorisation peut être obtenue ou en écrivant un courriel à : droits.dauteur.inspq@inspq.qc.ca.

Les données contenues dans le document peuvent être citées, à condition d'en mentionner la source.

Dépôt légal – 2e trimestre 2026
Bibliothèque et Archives nationales du Québec
ISBN : 978-2-555-04147-9 (PDF)
DOI : https://doi.org/10.64490/FEGD3909

© Gouvernement du Québec (2026)

AVANT-PROPOS

L'Institut national de santé publique du Québec (INSPQ) est le premier centre d'expertise et de référence en santé publique au Québec. Sa loi constitutive (*Loi sur l'Institut national de santé publique*, ch. I-13.1.1), adoptée originellement en 1998, lui donne pour mission de soutenir le ministre de la Santé et des Services sociaux, et dans la mesure déterminée par le mandat que lui confie le ministre, de soutenir Santé Québec, la Régie régionale de la santé et des services sociaux du Nunavik, le Conseil cri de la santé et des services sociaux de la Baie James ainsi que les établissements dans l'exercice de leur mission de santé publique.

Un de ses rôles essentiels est d'informer la population sur son état de santé et de bien-être, sur les problèmes en émergence ainsi que sur les déterminants de la santé humaine. L'Institut doit aussi informer le gouvernement de l'impact potentiel des politiques publiques sur l'état de santé et de bien-être de la population québécoise en s'appuyant sur les meilleures données disponibles.

Depuis sa fondation, l'Institut travaille à favoriser la santé et le mieux-vivre des adolescents. Depuis 2010, l'enjeu de la consommation des boissons énergisantes et de ses effets sur la santé des jeunes a ponctuellement fait l'objet de travaux. Pour ce faire, diverses expertises en surveillance, en toxicologie, en nutrition ainsi qu'en promotion et prévention de la santé ont été mobilisées à travers les années. Les experts de l'Institut ont par ailleurs conduit plusieurs travaux en lien avec les boissons sucrées desquelles font partie les boissons énergisantes caféinées, et leurs impacts sur la santé.

L'Institut national de santé publique du Québec espère que ses réflexions, appuyées sur son expertise et les connaissances scientifiques disponibles, soient utiles et éclaire la réflexion des décideurs.

TABLE DES MATIÈRES

LISTE DES TABLEAUX ..... **III**

MESSAGES CLÉS **1**

1 INTRODUCTION **2**

2 LES EFFETS À LA SANTÉ DES BOISSONS ÉNERGISANTES CAFÉINÉES **3**

3 LA CONSOMMATION DE BOISSONS ÉNERGISANTES AU QUÉBEC **5**

4 L'ACCÈS ET L'ATTRAIT DES BOISSONS ÉNERGISANTES **7**

4.1 Mesures pour réduire l'accès et l'attrait des boissons énergisantes 7

5 CONCLUSION **9**

RÉFÉRENCES **10**

LISTE DES TABLEAUX

Tableau 1 Apport quotidien maximal recommandé de caféine par Santé Canada (Santé Canada, 2025) 3

Tableau 2 Contenu en caféine de certaines boissons énergisantes caféinées, boissons gazeuses, cafés et thés sucrés, et boissons chaudes vendues sur le marché canadien (recherche exploratoire non exhaustive, juin 2026) 4

Tableau 3 Fréquences de consommation des boissons énergisantes caféinées sucrées autorapportées selon l'âge, EQSJS 2022-2023 (Institut national de santé publique du Québec, 2026) 5

Tableau 4 Fréquences de consommation de boissons énergisantes caféinées autorapportées selon l'âge, EQSP 2020-2021 (Institut national de santé publique du Québec, 2026) 6

MESSAGES CLÉS

- En 2022-2023, un jeune sur 16 consommait chaque semaine une boisson énergisante caféinée sucrée[1] et un jeune sur 100 en consommait chaque jour, une hausse par rapport à 2017-2018.
- Les boissons sucrées, dont font partie les boissons énergisantes sucrées, demeurent la première source de sucre dans l'alimentation de la population québécoise. Leur consommation est plus importante chez les jeunes et soulève des préoccupations. Le sucre a des effets importants et néfastes sur la santé de la population en augmentant le risque de diabète de type 2, de surpoids, de maladies cardiovasculaires et de nombreuses autres maladies.
- Les effets indésirables sur la santé des boissons énergisantes tels que l'insomnie, l'agitation, des maux de tête et l'augmentation du rythme cardiaque sont principalement liés à la caféine. Les effets négatifs des boissons énergisantes sur la santé s'observent autant pour une consommation ponctuelle que pour une consommation quotidienne. Ils sont aussi plus intenses chez les jeunes.
- Une étude scientifique suggère une réduction de la consommation après une interdiction de la vente de boissons énergisantes chez les jeunes. Certains effets non recherchés de cette interdiction sont aussi à considérer : les consommateurs pourraient substituer les boissons énergisantes par d'autres produits nocifs pour la santé (p. ex., autres produits plus caféinés ou sucrés) ou se tourner vers le marché informel.
- L'interdiction de la vente aux moins de 16 ans pourrait s'insérer dans une approche combinant un ensemble d'actions cohérentes. Plusieurs pays ont mis en œuvre d'autres mesures pour réduire la consommation de boissons énergisantes : la restriction de la publicité ou des lieux de ventes, le contrôle des ingrédients, la reformulation des quantités de caféine et de sucre, la taxation et l'étiquetage obligatoire de mise en garde.
- Certaines de ces mesures, comme la taxation des boissons sucrées, ont démontré leur efficacité pour améliorer la santé de la population, incluant chez les plus jeunes. Elles pourraient aussi réduire la consommation de boissons énergisantes chez les groupes de personnes qui en boivent le plus — les 18-24 ans — ou chez les personnes à risque de plus de 16 ans. Les coûts et l'acceptabilité de ces mesures doivent aussi être considérés.
- Le cas échéant, il serait intéressant de réfléchir à un mécanisme de suivi de l'interdiction permettant d'en déterminer l'efficacité et la distribution des effets afin d'effectuer les changements nécessaires au besoin. En particulier, il pourrait intégrer les effets sur les jeunes consommant des médicaments ou avec des comorbidités, ainsi que la capacité à appliquer l'interdiction.

[1] Pour alléger le texte, les termes « boisson énergisante » seront utilisés dans ce mémoire pour faire référence aux boissons énergisantes caféinées.

1 INTRODUCTION

Les boissons énergisantes font partie de notre quotidien. Quand ces produits ne sont pas promus en ligne par des influenceurs ou dans les évènements culturels ou sportifs, leur accès est particulièrement facilité pour qui désire s'en procurer. On les trouve dans les machines distributrices, dans les cantines, aux supermarchés, à la caisse de dépanneurs, et parfois même dans les pharmacies.

Pourtant, les boissons énergisantes vendues au Québec sont encadrées par Santé Canada par la *Loi sur les aliments et drogues*[2], sous l'appellation « boissons énergisantes contenant de la caféine » (BÉC) (Santé Canada, 2024). On les définit comme des boissons préemballées et leurs mélanges secs qui contiennent plus de 150 mg/L de caféine (Santé Canada, 2022, 2024), qui ne peuvent pas par ailleurs contenir plus de 180 mg de caféine par portion. Ces produits doivent porter les trois mentions et mises en garde suivantes : « teneur élevée en caféine », « Déconseillé aux individus de moins de 14 ans, aux personnes enceintes ou qui allaitent ou aux personnes sensibles à la caféine », « Ne pas boire plus de X portion(s) par jour ». Devant cette série d'avertissements, on devrait conclure d'office qu'il ne s'agit pas d'un produit de consommation ordinaire sans effet potentiellement délétère. Il faut aussi rappeler qu'il n'existe aucun bénéfice à consommer ces boissons, peu importe les qualificatifs à connotation positive que les stratégies de mise en marché tentent de leur accoler.

À la suite des évènements tragiques que l'on connaît, le Projet de loi 9 *Loi visant à prévenir les effets nocifs de la boisson énergisante sur la santé des jeunes* tente de rectifier le tir en ce sens. Ce projet de loi a le mérite d'envoyer un message clair contre la banalisation de ces boissons. Il s'agit là d'une position de longue date de l'INSPQ qui travaille à favoriser le la santé et le mieux-vivre des adolescents.

D'un point de vue de santé publique, la forte concentration en sucre de plusieurs boissons énergisantes caféinées est considérée, en elle-même, comme problématique. Celles qui contiennent du sucre ajouté sont aussi sucrées que les boissons gazeuses, les boissons aux fruits et les boissons pour sportifs. Rappelons que les boissons sucrées constituent la première source de sucre dans l'alimentation des Québécoises et des Québécois. On leur attribue le quart du sucre consommé au Québec. Étant donné leur association directe avec plusieurs maladies chroniques telles que les maladies du cœur, les cancers, le diabète, la carie dentaire et l'obésité, le sucre et les boissons sucrées représentent un risque à la santé publique. Cette question n'est pas examinée en profondeur dans le cadre du présent mémoire, mais elle ne doit pas être exclue des considérants autour de leur encadrement.

À titre de centre d'expertise et de référence en matière de santé publique au Québec, l'Institut national de santé publique du Québec (INSPQ) saisit l'occasion qui lui est offerte par les présentes consultations pour fournir un éclairage scientifique sur l'évolution de la consommation de ces produits et des enjeux qui y sont associés.

[2] Avant décembre 2013, les boissons énergisantes étaient considérées au sens de la loi comme un produit de santé naturel.

2 LES EFFETS À LA SANTÉ DES BOISSONS ÉNERGISANTES CAFÉINÉES

D'un point de vue toxicologique, la consommation de quantité modérée de boissons énergisantes caféinées telle que balisée par Santé Canada est a priori présumée sans risque pour la population générale adulte et adolescente en bonne santé.

Tableau 1 Apport quotidien maximal recommandé de caféine par Santé Canada (Santé Canada, 2025)

Population	Apport quotidien maximal recommandé
Enfants et adolescents (moins de 18 ans)	2,5 mg/kg de poids corporel
Adultes (en bonne santé)	400 mg (3-4 tasses de café filtre)

Les effets des boissons énergisantes caféinées sur la santé sont principalement liés à la caféine avec des risques accrus chez les jeunes en raison d'une exposition plus élevée par kilogramme de poids corporel, incluant des effets associés tant à une consommation ponctuelle qu'à une consommation quotidienne. L'intensité de ces effets dépend à la fois de la vulnérabilité individuelle et de la dose consommée. À ce titre, une recension exploratoire non exhaustive des données sur la concentration en caféine des différentes boissons vendues au Canada laisse entrevoir une variation non négligeable d'un produit à l'autre. D'autres ingrédients peuvent également être impliqués, rendant difficile l'attribution exacte des effets observés ainsi que l'effet combiné de ses substances.

Les effets indésirables des boissons énergisantes caféinées sont proportionnels à la dose ingérée (Ali et coll., 2015). Ces effets sont liés à la quantité de caféine consommée et peuvent notamment inclure des palpitations, la nervosité, une accélération du rythme cardiaque, de l'insomnie, de l'agitation, des tremblements et des maux de tête (Dubé et coll., 2010). Ces effets varient en fonction de différents facteurs individuels, comme l'âge, le sexe, le poids corporel, la forme physique, la vitesse de consommation, la tolérance à la caféine, la présence de troubles anxieux ou de troubles cardiaques, et la prise de concomitante de médicaments ou de substances ayant des propriétés psychostimulantes (U.S. Food & Drug Administration, 2024).

Tableau 2 Contenu en caféine de certaines boissons énergisantes caféinées, boissons gazeuses, cafés et thés sucrés, et boissons chaudes vendues sur le marché canadien (recherche exploratoire non exhaustive, juin 2026)

Boissons	Teneur en caféine par portion (mg)	Concentration en caféine/volume (mg/l)	Équivalent de tasse de café infusé (135 mg) par portion
Boissons énergisantes contenant de la caféine			
Red Bull[md], canette de 250 ml	80 mg	320 mg/l	0,6
Monster[md] (plusieurs variétés), canette de 473 ml	160 mg	338 mg/l	1,2
Rockstar[md] (plusieurs variétés), canette de 473 ml	160 mg	338 mg/l	1,2
Guru[md], canette de 355 ml	140 mg	400 mg/l	1
Alani Nu[md], canette de 355 ml	140 mg	400 mg/l	1
Boissons gazeuses régulières			
Coca-cola[md], canette de 355 ml	34 mg	96 mg/l	0,3
Coca-cola[md], bouteille de 710 ml	68 mg	96 mg/l	0,5
Pepsi[md], bouteille de 710 ml	76 mg	107 mg/l	0,6
Mountain Dew[md], bouteille de 591 ml	86 mg	145 mg/l	0,6
Cafés et thés sucrés			
Nestea[md], thé glacé au citron, bouteille de 500 ml	23 mg	46 mg/l	0,2
Pure Leaf[md], thé glacé au citron, bouteille de 547 ml	84 mg	154 mg/l	0,6
Starbucks Frappuccino[md], bouteille de 281 ml	110 mg	391 mg/l	0,8
Tim Hortons[md], Cappucino glacé, format de 425 ml	205 mg	482 mg/l	1,5
Boissons chaudes			
Thé infusé, tasse de 250 ml	50 mg	200 mg/l	0,4
Café infusé, tasse de 250 ml	135 mg	540 mg/l	1

Sources : Compilation maison à partir des sites web des boissons, des sites web de commerçants alimentaires et des données de Santé Canada (2025).

Certains contextes de consommation de ces boissons sucrées caféinées, comme la concomitance avec l'alcool, peuvent aussi être problématiques. Par exemple, la caféine contenue dans les boissons énergisantes semble réduire, voire masquer, la perception des symptômes de l'intoxication à l'alcool, sans toutefois en diminuer les effets négatifs.

3 LA CONSOMMATION DE BOISSONS ÉNERGISANTES AU QUÉBEC

En général, la consommation de boissons énergisantes est faible au Québec, autant chez les jeunes que chez les adultes. Les données de consommation de 2022-2023 révèlent que la majorité (66,9 %) des jeunes de 12 à 17 ans ne consommaient jamais de boissons énergisantes sucrées, et que 6,7 % en consommaient au moins une fois par semaine (Institut national de santé publique du Québec, 2026). La proportion de jeunes qui consomment de manière quotidienne des boissons énergisantes sucrées a toutefois augmenté entre 2016-2017 et 2022-2023 passant de 0,6 % à 1,0 %. Enfin, les jeunes les plus favorisés sont moins nombreux à consommer des boissons énergisantes sucrées que les jeunes plus défavorisés (EQSJS 2022-2023) (Institut national de santé publique du Québec, 2026).

Tableau 3 Fréquences de consommation des boissons énergisantes caféinées sucrées autorapportées selon l'âge, EQSJS 2022-2023 (Institut national de santé publique du Québec, 2026)

Âge	Fréquence de consommation habituelle		
	Jamais	3 fois par mois ou moins	Au moins une fois par semaine
12 ans et moins	77,7	18,8	3,5
13 ans	73,5	22,5	4,0
14 ans	69,0	25,8	5,3
15 ans	62,3	30,0	7,7
16 ans	59,7	30,3	10,0
17 ans et plus	54,1	33,7	12,2
Total	**66,9**	**26,4**	**6,7**

* : Coefficient de variation supérieur à 15 % et inférieur ou égal à 25 %. La valeur de la proportion doit donc être interprétée avec prudence.

** : Coefficient de variation supérieur à 25 %. La valeur de la proportion n'est présentée qu'à titre indicatif.

Chez les adultes, des données de 2020-2021 montrent que 85,7 % de la population québécoise de plus de 15 ans ne consommait jamais de boissons énergisantes, et que 5,1 % en consommaient au moins une fois par semaine. Selon ces données, ce sont les jeunes de 18 à 24 ans qui sont les plus grands consommateurs de boissons énergisantes, avec 12,9 % qui en consomment au moins une fois par semaine. Enfin de 2014-2015 à 2020-2021, la consommation quotidienne de boissons énergisantes a augmenté (0,5 % à 1,1 %) chez les adultes.

Tableau 4 Fréquences de consommation de boissons énergisantes caféinées autorapportées selon l'âge, EQSP 2020-2021 (Institut national de santé publique du Québec, 2026)

Âge	Jamais	3 fois par mois ou moins	Au moins une fois par semaine
15 à 17 ans	75,3	17,0	7,6
18 à 24 ans	65,0	22,1	12,9
25 à 44 ans	75,0	15,9	9,1
45 à 64 ans	93,9	4,4	1,7
65 ans et plus	98,4	0,8	0,7
Total	**85,7**	**9,3**	**5,1**

* : Coefficient de variation supérieur à 15 % et inférieur ou égal à 25 %. La valeur de la proportion doit donc être interprétée avec prudence.

** : Coefficient de variation supérieur à 25 %. La valeur de la proportion n'est présentée qu'à titre indicatif.

4 L'ACCÈS ET L'ATTRAIT DES BOISSONS ÉNERGISANTES

Les boissons énergisantes sont facilement accessibles au Québec et leur marketing les rendent attrayantes pour les jeunes. Les boissons énergisantes au Québec sont toutefois plus dispendieuses que les autres boissons sucrées (boissons énergisantes 6,86 $/l, comparativement 1,19 $/l pour les boissons gazeuses régulières (Paquette, 2025)). Elles sont achetées en majorité dans les dépanneurs et stations-service (68 %), suivis des supermarchés et magasins grande surface (25 %), des clubs entrepôts (5 %) et mêmes des pharmacies (2 %)(Paquette, 2025).

La promotion des boissons énergisantes est différente de celle des autres boissons contenant de la caféine, comme les boissons gazeuses ou le café. Elle fait appel à des stratégies qui s'inscrivent dans la culture des jeunes et promeut un certain mode de vie. Les évènements auxquels les compagnies de boissons énergisantes s'associent sont souvent en lien avec des sports extrêmes et certaines commanditent des influenceurs et des athlètes. Les fabricants suggèrent aussi sur le site web de tirer profit de l'effet stimulant de leurs boissons énergisantes pour diverses activités, telles que pour étudier et travailler, pour pratiquer une activité sportive ou encore pour procurer un « buzz » (Plamondon, 2013).

Bien qu'elles comportent des conditions d'usage et des mises en garde particulières en raison de leur teneur élevée en caféine (p. ex., déconseillé aux enfants de moins de 14 ans), les boissons énergisantes sont généralement mises en marché dans les mêmes rayons que d'autres boissons sucrées, notamment les boissons gazeuses et les boissons aux fruits.

4.1 Mesures pour réduire l'accès et l'attrait des boissons énergisantes

Diverses mesures, comme la taxation des boissons énergisantes ou des boissons sucrées, l'interdiction de vente selon l'âge, l'interdiction de vente dans et autour des écoles, l'étiquetage, la restriction du marketing, et la reformulation en sucre ou en caféine des boissons ont été mises en place à travers le monde pour diminuer la consommation de boissons énergisantes ainsi que leur risque sur la santé des jeunes (Rostami et coll., 2024). Au Canada, aucune province ni aucun territoire ne régit la vente des boissons énergisantes selon l'âge.

Notamment, des données empiriques des États-Unis et d'Espagne ont montré que la taxe sur des boissons sucrées occasionnait une diminution de l'achat des boissons énergisantes dans la population de l'ordre de 77 % (Royo-Bordonada et coll., 2019) en Espagne et de 64 % à Philadelphie (Zong et coll., 2024).

L'interdiction de vente selon l'âge est une mesure qui a été mise en place dans d'autres juridictions à travers le monde (Katsarova, 2025; Rostami et coll., 2024). Cette interdiction s'applique aux moins de 18 ans en Bulgarie, en Lettonie, en Lituanie, en Hongrie, et en Pologne, et ainsi qu'aux moins de 21 ans au Kazakhstan. Dans le cas de la Pologne, cette interdiction ne vise que les produits qui contiennent plus de 150 mg de caféine par litre. D'autres juridictions souhaitent également mettre en place une interdiction de vente selon l'âge : la Norvège et

l'Angleterre aux moins de 16 ans et la République tchèque aux moins de 15 ans (Katsarova, 2025).

Par ailleurs, très peu des mesures mises en place sur l'interdiction selon l'âge ont été évaluées. Un seul article a été identifié portant sur des changements de consommation à la suite de l'implantation de l'interdiction de vente aux moins de 18 ans en Pologne (Granda et coll., 2025). L'étude portait sur la consommation de boissons énergisantes caféinées par des adolescents de 11 à 14 ans, physiquement actifs avant et après l'interdiction. En un an, la prévalence de consommation a significativement diminué de 46,4 % en 2022 à 19,1 % en 2025 chez les jeunes sondés. Aussi, la proportion de consommateurs de boissons énergisantes a diminué dans tous les groupes d'âge. Les chercheurs proposent que la politique d'interdiction soit complétée par d'autres mesures, notamment par de nouvelles restrictions en matière de marketing, afin d'obtenir un impact plus global, notamment compte tenu de la confusion persistante entre les boissons énergisantes et les boissons pour sportifs.

Dans une autre étude (Wierzejska et coll., 2025), la perception des adolescents polonais quant à leur consommation de boissons énergisantes caféinées suivant la mise en place de l'interdiction de vente aux moins de 18 ans a été questionnée. Plus de la moitié des répondants ont indiqué que, selon eux, l'interdiction ne limitait pas leur accès aux boissons énergisantes étant donné qu'ils pouvaient, par exemple, en acheter par le biais d'un adulte ou parce que leur âge n'était pas demandé aux points de vente. Davantage d'études seront nécessaires pour statuer sur l'efficacité de la mesure d'interdiction de ventes selon l'âge.

5 CONCLUSION

La consommation de boissons énergisantes chez les jeunes Québécois demeure globalement faible. Les effets indésirables sont principalement associés à une consommation élevée de caféine. Par ailleurs, la consommation régulière de boissons sucrées, comme les boissons énergisantes caféinées sucrées, est associée à un risque accru de développer diverses maladies chroniques. Les données probantes sur l'efficacité d'une interdiction de la vente selon l'âge sont très limitées. Elles ne permettent pas de conclure à un effet certain sur la réduction de la consommation de ces boissons.

La mise en place de l'interdiction de vente de boissons énergisantes caféinées aux jeunes de moins de 16 ans pourrait engendrer des effets non recherchés, tels que la substitution par d'autres stimulants ou boissons sucrées et l'émergence d'un marché illicite. Par exemple, l'interdiction de vente pourrait amener les jeunes à se tourner vers d'autres boissons sucrées non énergisantes, mais concentrées en caféine et non soumises à l'interdiction. On ne peut dès lors exclure qu'un éventuel ajustement du marché, tant du point de l'offre que de la demande pour les produits stimulants, vienne mitiger l'efficacité de l'interdiction à réduire les risques associés à la caféine des boissons énergisantes.

Par ailleurs, le renforcement de la surveillance de la consommation de boissons énergisantes caféinées et de leurs effets sur la santé, ainsi que le développement des connaissances sur l'efficacité des différentes mesures, apparaît pertinent afin de mieux documenter l'évolution de la situation et d'éclairer les décisions.

En plus d'interdire la vente des boissons énergisantes aux jeunes âgés de moins de 16 ans, le projet de loi 9 déposé prévoit l'interdiction de la vente de ces produits en ligne et dans des machines distributrices.

Considérant l'état des connaissances actuelles sur la consommation des boissons sucrées caféinées et des enjeux qui y sont potentiellement associés, l'INSPQ croit pertinent de rappeler l'intérêt de :

- poursuivre la surveillance de la consommation des boissons énergisantes chez les jeunes et les adultes;
- réfléchir à un mécanisme de suivi de l'interdiction de vente permettant d'en déterminer l'efficacité et la distribution des effets afin d'effectuer les changements nécessaires au besoin;
- envisager d'autres mesures dans le cadre d'une approche intégrée de réduction de la consommation de boissons sucrées s'adressant aux adolescents de 16 ans et plus et aux jeunes adultes qui sont les plus grands consommateurs. Des exemples de mesures à explorer pourraient être :
  a. la restriction sur la publicité;
  b. la restriction des lieux de ventes;
  c. les mesures visant la reformulation;
  d. la taxation des boissons sucrées.

RÉFÉRENCES

Institut national de santé publique du Québec. (2026). Portail de l'Infocentre. https://www.infocentre.inspq.rtss.qc.ca/

Katsarova, I. (2025). Energy drinks consumption in minors : EU and national approaches. European Parliament. https://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/BRIE/2025/779236/EPRS_BRI(2025)779236_EN.pdf

Paquette, M.-C. (2025). Achats de boissons sucrées au Québec. Institut national de santé publique du Québec. https://www.inspq.qc.ca/publications/3682

Plamondon, L. (2013). Les boissons énergisantes : Entre menace et banalisation—Mise à jour du TOPO numéro 2, 2011 (TOPO : les synthèses de l'équipe Saine alimentation et mode de vie actif). Institut national de santé publique du Québec. https://www.inspq.qc.ca/publications/1666

Rostami, M., Babashahi, M., Ramezani, S., & Dastgerdizad, H. (2024). A scoping review of policies related to reducing energy drink consumption in children. BMC Public Health, 24(1), 2308. https://doi.org/10.1186/s12889-024-19724-y

Royo-Bordonada, M. Á., Fernández-Escobar, C., Simón, L., Sanz-Barbero, B., & Padilla, J. (2019). Impact of an excise tax on the consumption of sugar-sweetened beverages in young people living in poorer neighbourhoods of Catalonia, Spain : A difference in differences study. BMC Public Health, 19, 1553. https://doi.org/10.1186/s12889-019-7908-5

Santé Canada. (2022). Lignes directrices : Règlement sur les aliments supplémentés [Lignes directrices]. https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/aliments-nutrition/legislation-lignes-directrices/documents-reference/reglement-aliments-supplementes.html

Santé Canada. (2024). Boissons énergisantes contenant de la caféine [Éducation et sensibilisation]. https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/aliments-nutrition/aliments-supplementes/boissons-energisantes-contenant-cafeine.html

Santé Canada. (2025). La caféine dans les aliments [Déclarations;documents d'information]. https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/aliments-nutrition/salubrite-aliments/additifs-alimentaires/cafeine-aliments.html

U.S. Food & Drug Administration. (2024). Spilling the Beans : How Much Caffeine is Too Much? https://www.fda.gov/consumers/consumer-updates/spilling-beans-how-much-caffeine-too-much

Wierzejska, R. E., Taraszewska, A. M., Wiosetek-Reske, A., & Poznańska, A. (2025). Consumption of Energy Drinks and Attitudes Among School Students Following the Ban on Sales to Minors in Poland. Nutrients, 17(19), 3167. https://doi.org/10.3390/nu17193167

Zong, Z., Zhang, Y., Qiao, J., Tian, Y., & Xu, S. (2024). The association between screen time exposure and myopia in children and adolescents : A meta-analysis. BMC public health, 24(1), 1625. Embase (644566384). https://doi.org/10.1186/s12889-024-19113-5

Nº de publication : 3844

Centre d'expertise et
de référence en santé publique

www.inspq.qc.ca

Institut national
de santé publique
Québec