

Les relations entre
les **boissons énergétiques**
et les différents types de
perte de cheveux chez les
adultes



Elithair

Les **boissons énergisantes** sont des produits très consommés. Elles sont censées stimuler votre énergie, améliorer vos performances en matière de concentration et de mémoire, et augmenter votre vigilance.¹

Elles contiennent de multiples composants, qui peuvent varier d'un produit à l'autre. Cependant, tous ces produits contiennent principalement de la caféine, mais à des concentrations différentes, en plus de divers minéraux et vitamines.

Parallèlement, il existe une autre relation entre la consommation excessive de boissons énergisantes et des problèmes médicaux, tels que les maladies cardiaques, les symptômes du tube digestif et les manifestations cutanées et capillaires.²

Elithair, en tant qu'expert du cheveu, présente son avis sur le sujet. Cet article a donc pour but de décrire la relation entre les boissons énergisantes, contenant des minéraux essentiels à la division cellulaire, au développement du cheveu et à la croissance folliculaire, et le risque de chute de cheveux dû à la consommation de boissons énergisantes.

Les boissons énergisantes riches en minéraux contribuent à la croissance des cheveux.

Les boissons énergisantes regorgent de substances minérales. Les éléments suivants sont un échantillon de ces composants :

1. Sucre
2. Caféine
3. Vitamine B
4. Glucides et électrolytes
5. Ingrédients à base de plantes, comme le ginseng
6. Dérivés d'acides aminés ; comme la L-Carnitine.



Le développement des cheveux passe par trois étapes : Anagène, Catagène, et Téloène. Ces minéraux précieux sont essentiels à cette croissance, et jouent un rôle important dans l'expression des gènes. Cela accélère la division cellulaire, favorise la multiplication des follicules et protège les follicules pileux contre les dommages oxydatifs.³

Bien que ces boissons énergisantes semblent très utiles pour les personnes souffrant de perte de cheveux, il existe plusieurs effets secondaires qui risquent de provoquer une chute de cheveux directement, ou en affectant votre santé générale.

Dans le tableau suivant, vous verrez l'effet d'une carence ou d'un excès de chaque minéral sur la chute des cheveux.³

	Déficit	Consommation excessive
Fer	Perte de cheveux en phase télogène	—
Zinc	Associé à l'effluvium télogène, à l'alopecie areata	—
Niacine	Perte de cheveux diffuse	—
Acide gras	Perte de cheveux sur le cuir chevelu et les sourcils	—
Sélénium	Peau sèche, cheveux clairs et clairsemés	Perte de cheveux
Vitamine D	Associé à l'effluvium télogène et à la perte de cheveux féminine	—
Vitamine A	—	Perte de cheveux
Vitamine E	—	Altération de la croissance des cheveux
Biotine	Associé à l'alopecie	—
Acides aminés et protéines	Perte de cheveux associée à la malnutrition	—
Acide folique	—	—

La consommation excessive de boissons énergisantes est associée à des problèmes de santé généraux

Dans une étude menée dans 6 pays européens, évaluant les effets secondaires des compléments alimentaires sur 2359 patients, environ 3,4% des effets secondaires concernaient les cheveux et la peau.⁴

Chaque année, environ 20 000 patients se rendent aux urgences aux États-Unis uniquement en raison des effets secondaires des produits énergétiques.⁵

Dans cette étude de méta-analyse, on observe que la plupart des problèmes liés aux boissons énergisantes sont causés par l'intoxication à la caféine, qui présente un seuil bas estimé à 3 mg/kg/jour. Dans cette étude, les chercheurs ont constaté que la majorité des participants boivent <1 boisson énergisante par semaine.⁶

Signes liés à la consommation excessive de boissons énergisantes:⁶

	Symptômes	Pourcentage de participants (%)
Incidents cardiovasculaires	Tachycardie	26.2
	Palpitation	20
	Dyspnée	10.3
	Douleur thoracique	13.8
	Arythmies	4.3
Incidents gastro-intestinaux	Douleur abdominale	14.6
	Maux de ventre	18.7
	Faible appétit	17.3
Incidents neurologiques	Maux de tête	18.4
	Tremblements	11.4
	Diminution de la coordination	36.9
Incidents physiologiques	Insomnie	34.5
	Agitation	25.1
	Déshydratation	18.6
	Fatigue	12.5
Incidents physiologiques	Stress	35.4
	Dépression	23



Les boissons énergisantes peuvent accélérer directement la chute des cheveux

La consommation excessive de boissons énergétiques et sportives est un facteur prédisposant à la toxicité de certains éléments, tels que : la caféine et le sélénium.

La dose toxique de caféine est de 3 mg/kg/j, et la dose quotidienne ne doit pas dépasser 700 mcg pour la vitamine A, et 55 mcg pour le sélénium.

Le sélénium et la vitamine A sont des substances toxiques pour les cheveux à fortes doses. Et sont considérés comme un facteur prédisposant à l'alopecie areata.⁷

Les boissons énergisantes peuvent accélérer la chute des cheveux de manière indirecte

Le diabète sucré est connu pour être un facteur prédisposant à la fois aux maladies cardiovasculaires et aux anomalies métaboliques. Les chercheurs ont constaté que le taux de glucose sanguin était plus élevé chez les personnes souffrant de perte de cheveux.⁸

Comme mentionné dans la section précédente, la consommation excessive de boissons énergisantes est liée à une augmentation des catécholamines et des hormones de stress. Par conséquent, les produits énergétiques sont considérés comme un facteur de risque de diabète et d'anomalies métaboliques en cas de consommation excessive. En outre, ils peuvent provoquer la chute des cheveux.

Dans cette étude, le chercheur suggère que le syndrome métabolique est également associé à la perte de cheveux à motif féminin.⁹

Quelle quantité d'alcool faut-il boire pour être à risque ?

La part de marché des boissons sportives et énergisantes a augmenté en 2022. Les États-Unis occupent la première place.¹⁰ Il faut faire attention avant de choisir sa marque, car toutes ne sont pas approuvées par la FDA. La consommation dépendrait des composants et de leur concentration. La moyenne est de 5 à 7 boissons par semaine.

Existe-t-il une alternative qui n'abîme pas les cheveux ?

Les effets secondaires des boissons énergisantes sont associés à une consommation excessive. Les dommages aux cheveux ne se produiraient pas à moins que vous ne souffriez d'autres conditions médicales ou que votre consommation dépasse la quantité suggérée.

Vous devez faire attention si vous souffrez d'autres problèmes de santé, notamment de maladies systémiques, métaboliques et auto-immunes.



Quels aliments/boissons peuvent favoriser la croissance des cheveux ?

Les minéraux et les vitamines sont essentiels à la croissance des cheveux. Votre alimentation doit contenir la quantité essentielle dont vous avez besoin. Autrement, vous devez compenser le déficit avec des suppléments.

Voici les quantités quotidiennes des minéraux et vitamines essentielles :

Vitamine A	700 - 900 mcg
Vitamine E	15 mg
Vitamine D	400 – 800 IU
Sélénium	55 mcg
Zinc	8 - 11 mg
Fer	8 - 18 mg
Niacine	4 - 16 mg
Acides gras	250 - 500 mg
Protéines	0.8 gm/kg
Biotine	30 - 100 mcg
Acide folique	0.4 - 0.8 mg

Conclusion

- Les minéraux et les vitamines sont essentiels au développement des cheveux.
- Les boissons énergisantes ont divers composants, mais contiennent principalement de la caféine.
- La carence en minéraux est liée à certains types de chute de cheveux, et l'excès de certains éléments est également néfaste.
- Des études montrent que certaines maladies systémiques s'accompagnent de certains types de perte de cheveux.
- Les boissons énergisantes ne sont pas une cause de chute de cheveux. Cependant, une consommation excessive de ces produits et l'association de certaines maladies peuvent provoquer une chute de cheveux.

Source

- 1 Pearson, K. (2017, April 13). Are energy drinks good or bad for you? Healthline. Retrieved January 25, 2023.
- 2 Restani, P., Di Lorenzo, C., Garcia-Alvarez, A., Badea, M., Ceschi, A., Egan, B., Dima, L., Lüde, S., Maggi, F. M., Marculescu, A., Milà-Villarroel, R., Raats, M. M., Ribas-Barba, L., Uusitalo, L., & Serra-Majem, L. (2016). Adverse Effects of Plant Food Supplements Self-Reported by Consumers in the PlantLIBRA Survey Involving Six European Countries. *PloS one*, 11(2), e0150089. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0150089>
- 3 Guo, E. L., & Katta, R. (2017). Diet and hair loss: effects of nutrient deficiency and supplement use. *Dermatology practical & conceptual*, 7(1), 1–10. <https://doi.org/10.5826/dpc.0701a01>
- 4 Restani, P., Di Lorenzo, C., Garcia-Alvarez, A., Badea, M., Ceschi, A., Egan, B., Dima, L., Lüde, S., Maggi, F. M., Marculescu, A., Milà-Villarroel, R., Raats, M. M., Ribas-Barba, L., Uusitalo, L., & Serra-Majem, L. (2016). Adverse Effects of Plant Food Supplements Self-Reported by Consumers in the PlantLIBRA Survey Involving Six European Countries. *PloS one*, 11(2), e0150089. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0150089>
- 5 Mattson, M. E. (2013). Update on Emergency Department Visits Involving Energy Drinks: A Continuing Public Health Concern . In *The CBHSQ Report*. (pp. 1–7). Substance Abuse and Mental Health Services Administration (US).
- 6 Nadeem, I. M., Shanmugaraj, A., Sakha, S., Horner, N. S., Ayeni, O. R., & Khan, M. (2021). Energy Drinks and Their Adverse Health Effects: A Systematic Review and Meta-analysis. *Sports health*, 13(3), 265–277. <https://doi.org/10.1177/1941738120949181>
- 7 Yu, V., Juhász, M., Chiang, A., & Atanaskova Mesinkovska, N. (2018). Alopecia and associated toxic agents: A systematic review. *Skin Appendage Disorders*, 4(4), 245–260. <https://doi.org/10.1159/000485749>
- 8 Cakir, E. (2012). Is prediabetes risk factor for hair loss? *Medical Hypotheses*, 79(6), 879. <https://doi.org/10.1016/j.mehy.2012.09.014>
- 9 El Sayed, M. H., Abdallah, M. A., Aly, D. G., & Khater, N. H. (2016). Association of metabolic syndrome with female pattern hair loss in women: A case-control study. *International Journal of Dermatology*, 55(10), 1131–1137. <https://doi.org/10.1111/ijd.13303>
10. Published by Statista Research Department, & 5, J. (2023, January 5). Global: Per capita energy drink sales by country. Statista. Retrieved January 25, 2023.