

DE : Madame Sonia Bélangier
Ministre de la Santé

Le 8 mai 2026

TITRE : Projet de loi visant à prévenir les effets nocifs de la boisson énergisante sur la santé des jeunes

PARTIE ACCESSIBLE AU PUBLIC

1- Contexte

La popularité croissante des boissons énergisantes suscite de vives préoccupations quant aux effets possibles de leur consommation sur la santé, particulièrement celle des jeunes. Ces produits, attrayants et largement accessibles, peuvent comporter des risques qui méritent une attention particulière.

Dans ce contexte, en 2019, la ministre de la Santé et des Services sociaux de l'époque avait demandé au ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS) de mettre sur pied un comité consultatif multidisciplinaire chargé d'analyser et de recommander des mesures visant à restreindre l'accès et l'attrait des boissons énergisantes afin de protéger la santé des jeunes. Par principe de précaution, au terme de ces travaux, le Comité était d'avis qu'il était justifié de mettre en place un portefeuille de mesures agissant sur différents déterminants de la consommation de boissons énergisantes afin de réduire les risques d'effets néfastes et de protéger la santé des jeunes.

Quelques cas d'effets secondaires dont certains graves, allant jusqu'au décès, ont été associés à la consommation de boissons énergisantes. Le Bureau du coroner du Québec avait d'ailleurs attribué le décès de Zachary Miron, 15 ans, survenu en janvier 2024, à une arythmie cardiaque maligne sous l'effet de caféine d'une boisson énergisante et d'une médication prescrite pour le trouble du déficit de l'attention avec hyperactivité (TDAH). Cet événement a agi comme élément déclencheur d'une vaste mobilisation sociale, scolaire et politique au Québec, principalement autour de l'encadrement des boissons énergisantes chez les jeunes.

Une pétition citoyenne demandant l'interdiction de la vente et de la distribution de boissons énergisantes chez les jeunes de moins de 16 ans et d'envisager l'extension de cette interdiction à tous les mineurs est en ligne jusqu'au 25 mai 2026 et compte plus de 33 000 signataires à ce jour (en date du 30 avril 2026). Une coalition regroupant une vingtaine d'organisations scolaires publiques et privées (directions, centres de services, fédérations, syndicats), s'est formée afin de faire pression sur le gouvernement pour interdire les boissons énergisantes aux jeunes de moins de 16 ans. Cette mobilisation a bénéficié d'une large couverture médiatique, contribuant à une prise de conscience collective quant aux risques des boissons énergisantes chez les jeunes.

2- Raison d'être de l'intervention

En 2020-2021, chez les adolescentes et adolescents âgés de 15 à 17 ans, la consommation de boissons énergisantes, à raison d'une fois par semaine ou plus, se situait à près de 8 %. Celle-ci était toutefois plus fréquente chez les adultes âgés de 18 à 24 ans (13 %) et de 25 à 34 ans

(12 %) que chez les autres groupes d'âge¹. Les trois quarts des adolescentes et adolescents disaient ne jamais consommer de boissons énergisantes.

Entre 2016-2017 et 2022-2023, la proportion de jeunes du secondaire qui consommait des boissons énergisantes régulières au moins une fois par semaine avait presque doublé passant de 3,5 % à 6,7 %².

Également, selon un sondage réalisé en 2021, la majorité des adolescents et des jeunes adultes avait déjà consommé des boissons énergisantes. Près du trois quarts d'entre eux avaient 17 ans ou moins lors de leur première consommation de boisson énergisante³.

Les boissons énergisantes se distinguent d'autres boissons caféinées comme le café et le thé, entre autres, par leur goût sucré, l'absence d'amertume et le fait qu'elles se consomment froides, leur permettant d'être ingérées en grandes quantités et en peu de temps. La teneur en caféine d'une seule cannette de boisson énergisante peut dépasser la quantité maximale recommandée pour les enfants et les adolescents.

Un apport en caféine supérieur aux limites recommandées peut entraîner l'apparition d'effets indésirables tels que de l'insomnie, des maux de tête, de l'irritabilité, de la nervosité, de l'anxiété, un rythme cardiaque rapide ou anormal, de la déshydratation et une dépendance. Quelques cas d'effets secondaires graves, allant jusqu'au décès, ont été associés à la consommation de boissons énergisantes. Leur consommation n'est donc pas sans risque. Santé Canada déconseille d'ailleurs leur consommation chez les femmes enceintes ou allaitantes, les enfants de moins de 14 ans et les personnes sensibles à la caféine⁴.

Les effets secondaires sont souvent observés à la suite de l'ingestion de grandes quantités de boissons énergisantes ou dans certains contextes de consommation. La consommation de boissons énergisantes en contexte d'activité physique peut nuire à la réhydratation, entraîner des troubles gastro-intestinaux (nausées, ballonnements, diarrhée) et augmenter le risque de problèmes cardiovasculaires. Il est déconseillé d'en consommer avant, pendant ou immédiatement après la pratique d'activité physique. Les boissons énergisantes ne devraient pas être mélangées avec de l'alcool. Ce mélange peut augmenter le risque de consommer une plus grande quantité d'alcool, masquer la sensation d'ivresse ou la fatigue associée à la consommation d'alcool, provoquer un faux sentiment de sécurité et une sous-estimation des risques, augmenter l'adoption de comportements problématiques ou risqués (comportements sexuels à risque, conduite avec facultés affaiblies, etc.) et entraîner des effets sur les fonctions cognitives. De plus, certains médicaments ou conditions de santé peuvent augmenter les risques liés aux boissons énergisantes.

Les boissons énergisantes sont faciles d'accès, disponibles dans de nombreux points de vente, aux côtés des boissons sucrées conventionnelles avec lesquelles elles peuvent être confondues. Elles font l'objet d'un marketing massif qui encourage leur usage quotidien, banalise leur consommation dans plusieurs contextes (pratique d'activités physiques ou en combinaison avec de l'alcool). Les jeunes sont particulièrement vulnérables au marketing auquel ils sont hautement exposés.

¹ Camirand, Hélène et autres (2023). Enquête québécoise sur la santé de la population 2020-2021, [En ligne], Québec, Institut de la statistique du Québec, 328 p. [statistique.quebec.ca/fr/fichier/enquete-quebecoise-sante-population- 2020-2021.pdf].

² Institut de la statistique du Québec. La santé des jeunes du secondaire en 2022-2023 [En ligne] <https://statistique.quebec.ca/fr/document/sante-jeunes-secondaire-2022-2023>, page consultée le 22 avril 2026.

³ Sondage Léger, pour le compte de l'Association pour la santé publique du Québec (2021). Consommation de boissons énergisantes : sondage auprès des 15 à 24 ans.

⁴ Santé Canada. Boissons énergisantes contenant de la caféine [En ligne] [Boissons énergisantes contenant de la caféine - Canada.ca](https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/boissons-energisantes).

En résumé, en raison de leur composition, de leur promotion, de leur disponibilité et des conditions dans lesquelles elles sont consommées, les boissons énergisantes sont particulièrement préoccupantes pour la santé des jeunes. Par conséquent et par principe de précaution, le MSSS est d'avis qu'il est justifié d'intervenir par la mise en place d'un portefeuille de mesures agissant sur différents déterminants de la consommation de boissons énergisantes afin de réduire les risques d'effets néfastes et de protéger la santé des jeunes.

Ce projet de loi vise à restreindre l'accès des boissons énergisantes auprès de cette clientèle particulièrement vulnérable afin de protéger leur santé. Il agira en complémentarité aux mesures de documentation, de surveillance et de sensibilisation de la population aux enjeux liés à la consommation de boissons énergisantes déployées par le MSSS.

3- Objectifs poursuivis

L'objectif principal de ce projet de loi est de restreindre l'accès des boissons énergisantes pour réduire les risques qui y sont associés et protéger la santé des jeunes.

Ce projet de loi contribuera aussi à :

- Dénormer la consommation de boissons énergisantes dans la population, notamment chez les jeunes;
- Retarder l'âge d'initiation aux boissons énergisantes;
- Réduire la consommation de boissons énergisantes.

4- Proposition

4.1. Restriction à la vente ou au don de la boisson énergisante

Le projet de loi propose d'interdire:

- à quiconque de vendre de la boisson énergisante aux personnes âgées de moins de 16 ans;
- à quiconque de vendre de la boisson énergisante à une personne âgée de 16 ans ou plus sachant que celle-ci en achète pour une personne âgée de moins de 16 ans;
- à une personne âgée de moins de 16 ans d'acheter, pour elle-même ou pour autrui, de la boisson énergisante.

Dans le cadre de l'application du projet de loi, il est proposé de définir que la boisson est énergisante lorsqu'elle possède une concentration de caféine d'au moins 150 milligrammes par litre et contient d'autres ingrédients, tels que de la taurine, des vitamines ou des minéraux.

Cependant, le projet de loi prévoit que les produits suivants ne sont pas des boissons énergisantes : le café, le thé et un produit de santé naturel visé par le Règlement sur les produits de santé naturels (DORS/2003-196).

De plus, il est proposé que le gouvernement puisse, par règlement :

- déterminer tout produit ou toute catégorie de produits qui est assimilé à de la boisson énergisante ou qui n'est pas considéré être une telle boisson;

- prévoir les cas et les conditions dans lesquels le café, le thé ou un produit de santé naturel est considéré être de la boisson énergisante.

Le projet de loi prévoit les obligations applicables à la vérification de l'âge de la personne qui désire acheter de la boisson énergisante.

Enfin, le projet de loi prévoit que la vente de la boisson énergisante autrement qu'en présence physique du vendeur ou de son préposé et de l'acheteur, notamment lorsque la vente est effectuée au moyen d'Internet ou d'un appareil distributeur, est interdite, sauf dans les cas et selon les modalités que peut prévoir un règlement du gouvernement. Un tel règlement peut, en outre, prévoir d'autres modalités de vérification de l'âge ou de l'identité de l'acheteur qui peuvent être différentes de celles prévues par la loi.

Par ailleurs, le projet de loi propose que le don de la boisson énergisante soit assimilé à la vente de cette boisson. À cette fin, il précise que les dispositions applicables à la vente ou à l'achat d'une boisson énergisante s'appliquent, avec les adaptations nécessaires, au don et à la réception d'une telle boisson.

Grâce à son rayonnement, ce projet de loi aura aussi pour effet de sensibiliser l'ensemble de la population aux risques pour la santé de la consommation de boissons énergisantes.

4.2. Mesures de surveillance et de contrôle

La proposition prévoit que les inspecteurs ou les enquêteurs nommés par Santé Québec en vertu de la Loi sur la gouvernance du système de santé et de services sociaux (chapitre G-1.021) puissent également vérifier l'application de la nouvelle loi et de ses règlements.

Le projet de loi prévoit spécifiquement qu'un inspecteur peut procéder à des opérations de contrôle de l'application des dispositions sur l'interdiction de la vente de boissons énergisantes aux personnes âgées de moins de 16 ans ou exiger de toute personne présente dans un lieu où est vendue de la boisson énergisante ou qui en sort qu'elle prouve qu'elle est âgée de 16 ans ou plus au moyen d'une pièce d'identité.

Enfin, le projet de loi prévoit des dispositions pénales, lesquelles fixent les montants d'amendes potentielles pour différentes infractions qui y sont prévues. Des amendes importantes sont prévues en cas de non-respect de certaines dispositions du projet de loi, d'entrave aux inspections ou aux enquêtes.

5- Autres options

Le comité consultatif sur les boissons énergisantes a examiné différentes avenues visant à réduire l'accès et l'attrait des boissons énergisantes dans une perspective de protection de la santé des jeunes. Certaines mesures additionnelles, bien que cohérentes avec les objectifs poursuivis et susceptibles de renforcer un encadrement législatif, n'ont pas été retenues à ce stade dans le présent projet de loi.

D'autres mesures, dont la portée serait plus étendue et qui toucheraient l'ensemble de la population ou un éventail de contextes de consommation, ont également été analysées. Le comité ne recommande pas leur mise en œuvre et ces mesures n'ont donc pas été intégrées dans le présent projet de loi.

Bien que ces mesures ne soient pas incluses dans la présente proposition, leur examen ultérieur n'est pas exclu. Le MSSS est d'avis que certaines d'entre elles pourraient être envisagées dans un autre cadre ou lors d'une éventuelle révision législative, à la lumière de l'évolution des connaissances, des pratiques et du contexte réglementaire.

6- Évaluation intégrée des incidences

L'adoption de ce projet de loi enverra un signal clair à la population quant aux risques des boissons énergisantes pour la santé des jeunes. À moyen terme, cette intervention pourrait contribuer à modifier les normes sociales, faisant en sorte que la consommation de ces boissons ne soit plus perçue comme banale, tant par les jeunes que par les adultes qui les entourent.

Incidence chez les jeunes

Le principal objectif du projet de loi est de mieux protéger les jeunes, un groupe vulnérable aux effets de la consommation des boissons énergisantes et particulièrement exposé au marketing associé, des risques liés à la consommation de boissons énergisantes et de dénormaliser leur consommation. L'interdiction de la vente aux personnes âgées de moins de 16 ans devrait concourir à les protéger, à faire prendre conscience que les boissons énergisantes ne sont pas banales ni inoffensives et, ultimement, à prévenir l'initiation. Jumelées à des activités de sensibilisation, des campagnes d'information, une surveillance de la situation et une application rigoureuse de la loi, ce projet de loi devrait atténuer les risques pour les jeunes.

Il est à noter que, bien que le projet de loi n'interdise pas explicitement la possession ou la consommation de telles boissons chez les jeunes, plusieurs établissements scolaires ont déjà posé des actions en ce sens. L'analyse d'un échantillon de codes de vie (règles de conduite) applicables au sein des écoles du Québec a permis de constater que plusieurs d'entre eux prévoient déjà des normes interdisant la consommation de boissons énergisantes à l'école de même que sur ses terrains. Il y est notamment prévu que l'usage, la possession, la vente ou le trafic de boissons énergisantes est pros crit. Certains de ces codes de conduite font également état des sanctions possibles en cas de non-respect des règles applicables. La mobilisation observée au sein du réseau scolaire à la faveur d'un renforcement des encadrements législatifs en cette matière permet de présumer de l'engagement affirmé des établissements aux fins de l'application du nouveau cadre normatif ainsi que du resserrement des règles applicables localement. Notons ainsi à cet égard que les milieux scolaires disposent déjà des leviers requis pour encadrer la consommation de telles boissons à l'école de même que la vente par le recours aux contrats conclus avec leurs fournisseurs de services alimentaires.

Incidences commerciales

Tous les types de commerces seraient touchés de façon uniforme, par conséquent aucune iniquité commerciale majeure n'est anticipée. Les commerçants disposent déjà de mécanismes de vérification de l'âge pour d'autres produits. De plus, les pertes financières pourraient être compensées par l'achat d'autres produits. Une augmentation de l'offre de produits alternatifs à haute teneur en caféine (ex. : gommes énergisantes) pourrait être observée. Enfin, des impacts financiers sont anticipés pour les fabricants de boissons énergisantes, tandis que certaines entreprises pourraient bénéficier d'un effet de substitution.

Incidences sociales

Le projet de loi bénéficie d'un appui large parmi les associations médicales et de santé publique, tant au Québec qu'à l'international. Les données de sondage indiquent un accueil favorable de la population, incluant les jeunes et les adultes. Plusieurs milieux ont entre autres déjà adopté volontairement des interdictions de vente. Des oppositions sont toutefois anticipées : perception d'une approche paternaliste ou d'une atteinte à la liberté individuelle et des résistances de l'industrie des boissons et de certaines associations de détaillants.

Incidences Premières Nations et Inuit

Des consultations ultérieures à mener par le MSSS auprès des instances des Premières Nations et des Inuit pourraient permettre la mise en lumière d'incidences à leurs égards.

7- Consultation entre les ministères et avec d'autres parties prenantes

Sous la responsabilité de la Direction générale de la santé publique (DGSP), devenu le sous-ministériat à la prévention et à la santé publique, du MSSS, le comité consultatif sur les boissons énergisantes, mis sur pied en 2019 à la demande de la ministre de la Santé et des Services sociaux de l'époque, avait pour mandat de :

- Analyser sur la base de certains critères (efficacité, faisabilité, acceptabilité, etc.) les effets sur la santé de mesures législatives et réglementaires pour restreindre l'accès et l'attrait des boissons énergisantes afin de protéger la santé des jeunes;
- Formuler, à l'intention des autorités gouvernementales, des recommandations relatives à l'instauration de ces mesures;
- Consulter des ministères pour enrichir l'analyse des dimensions d'applicabilité (faisabilité, acceptabilité, etc.);
- Rechercher le consensus au regard des recommandations à formuler aux autorités gouvernementales.

Le Comité était composé d'experts issus de l'Institut national de santé publique du Québec (INSPQ), du milieu académique⁵ et d'organisations non gouvernementales⁶, de même que de représentants ministériels. Les représentants ministériels du ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec, du ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur et du Secrétariat à la Jeunesse du ministère du Conseil exécutif, avaient la responsabilité d'effectuer des consultations au sein de leur organisation ou de leur réseau si cela s'avérait pertinent.

Avec le soutien d'experts de l'INSPQ, la DGSP avait documenté la problématique et les différentes mesures à l'étude en consultant la littérature scientifique, la littérature grise et toutes autres sources jugées pertinentes. L'information ainsi recueillie avait permis aux experts d'émettre leurs commentaires et suggestions, de débattre de leurs idées, et finalement de parvenir à des recommandations adoptées par consensus. Quelques experts avaient été consultés en marge des rencontres du Comité pour valider certaines données et enrichir l'analyse des différentes dimensions (efficacité, faisabilité, acceptabilité, etc.). Au terme des travaux, un rapport des recommandations du comité consultatif sur les boissons énergisantes, dont la rédaction a été soutenue par la DGSP, avait été déposé aux autorités du MSSS.

Le présent projet de loi inclut en partie les recommandations de ce comité.

Aucune consultation officielle n'a été réalisée auprès des Premières Nations et des Inuit au regard du présent projet de loi. Des échanges ont néanmoins eu lieu avec des représentants d'instances concernées pour le volet des Premières Nations et des Inuit, ainsi que du ministère des Finances, du ministère de l'Agricultures, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec, du ministère de l'Éducation et du Secrétariat à la Jeunesse.

8- Mise en œuvre, suivi et évaluation

⁵ Chercheuses de l'Université de Montréal, de l'Université d'Ottawa et de l'Université de Sherbrooke

⁶ Représentantes et représentants de l'Association québécoise des médecins du sport et de l'exercice et de l'Association des pédiatres du Québec

Le projet de loi prévoit, comme pour l'application d'autres lois dont le ministre de la Santé est responsable, que la surveillance de son application sera confiée à Santé Québec, lequel est déjà en charge des activités d'inspection et d'enquête dans plusieurs des lieux visés, notamment pour la surveillance du respect de l'interdiction de vente aux jeunes. Santé Québec sera aussi responsable de la reddition de compte relatifs à son application et d'en faire état au MSSS. Santé Québec devra fournir au MSSS tout renseignement qu'il exige sur ses activités.

Enfin, il est proposé que la loi entre en vigueur 6 mois suivant la date de sa sanction, à l'exception des dispositions de la loi portant sur l'interdiction de vendre de la boisson énergisante autrement qu'en présence physique qui entreraient en vigueur à la date de l'entrée en vigueur du premier règlement prévoyant notamment les cas et les modalités suivant lesquels une telle vente est permise.

9- Implications financières

De manière générale, ce type de mesure législative présente un bon rapport coût-efficacité comparativement aux interventions exclusivement éducatives.

Par ailleurs, des dépenses pourraient être anticipées à moyen ou long terme pour Santé Québec, laquelle sera appelée à assumer la responsabilité de la surveillance du respect des dispositions de la nouvelle loi. À ce titre, Santé Québec devra notamment assurer les activités liées à l'inspection, à l'enquête ainsi qu'à l'administration des dossiers d'infractions prévues. Les activités d'inspection et d'enquête découlant de la mise en œuvre de la nouvelle loi pourraient toutefois s'intégrer à celles déjà exercées par Santé Québec dans le cadre de l'application d'autres lois relevant de ses fonctions puisque les inspecteurs effectuent déjà des visites dans une proportion significative des lieux de vente visés par la nouvelle loi. Néanmoins, une réévaluation des effectifs pourrait s'avérer nécessaire à moyen ou long terme afin de tenir compte de la charge de travail additionnelle que pourrait engendrer son application.

En somme, aucune implication financière n'est envisagée à court terme.

10- Analyse comparative

L'analyse des expériences étrangères permet de situer l'approche québécoise dans une perspective comparative.

Dix-neuf pays et un État américain interdisent la vente de boissons énergisantes aux jeunes⁷. L'âge à partir duquel il est permis de se procurer ce type de boissons varie selon les juridictions, entre 14 et 21 ans. Par ailleurs, certains pays comme le Royaume-Uni, la République Tchèque et l'Irlande étudient présentement la possibilité d'interdire la vente de boissons énergisantes aux jeunes.

Approche complémentaire à celle du gouvernement fédéral

Depuis 2022, Santé Canada a renforcé l'encadrement des boissons énergisantes en les intégrant au cadre des *aliments supplémentés* du Règlement sur les aliments et drogues, imposant des exigences accrues en matière de composition, d'étiquetage, de mises en garde et de publicité. Bien que ces mesures visent à mieux informer les consommateurs et à limiter certains risques, le cadre

⁷ Macédoine du Nord (interdiction de vente aux moins de 14 ans), Norvège et Connecticut (interdiction de vente aux moins de 16 ans), Lituanie, Lettonie, Albanie, Arménie, Azerbaïdjan, Biélorussie, Bulgarie, Hongrie, Honduras, Kirghizistan, Pologne, Ouzbékistan, Russie, Roumanie, Koweït et Turquie (interdiction de vente aux moins de 18 ans), Kazakhstan (interdiction de vente aux moins de 21 ans).

fédéral actuel reste insuffisant pour protéger la santé des jeunes. À cet égard, le présent projet de loi constitue une occasion de renforcer les mécanismes de protection afin de réduire les risques pour la santé des jeunes de moins de 16 ans.

En 2012, le Nouveau-Brunswick a proposé un projet de loi (n°29) sur la vente et l'affichage aux points de vente de boissons énergisantes, mais ce dernier n'a finalement pas été adopté et n'est jamais entré en vigueur.

Le Québec serait la première province canadienne à adopter ce type de mesure législative spécifiques aux boissons énergisantes, envoyant ainsi un signal clair à la société québécoise que le gouvernement du Québec a à cœur de protéger la santé de sa population, plus particulièrement celle des jeunes.

La ministre de la Santé,

SONIA BÉLANGER