



Qu'est-ce que la caféine? Est-ce mauvais pour ma santé ?

Où retrouve-t-on la caféine?

La caféine est présente à l'état naturel dans plus de 60 plantes dont les fèves de café et de cacao, les feuilles de thé, la noix de kola, la yerba mate et le guarana. On l'utilise également dans les boissons gazeuses, les boissons énergisantes et les médicaments comme certains médicaments contre le rhume ou la douleur. Chez les adultes, les principales sources de caféine sont le café et le thé, alors que chez les enfants, ce sont les boissons gazeuses.

Quels sont les effets de la caféine sur ma santé?

C'est bien connu, la caféine augmente le niveau de vigilance. Certaines personnes sont plus sensibles à la caféine que d'autres et peuvent trouver qu'elle peut provoquer de l'agitation, de l'anxiété, de la nervosité, de l'insomnie ou des maux d'estomac.

Puisqu'elle peut améliorer la performance dans certains sports, la caféine est également populaire auprès des athlètes et des gens actifs.

Les gens se demandent souvent si consommer de la caféine est sans danger.

- À ce jour, il semble qu'une consommation modérée de caféine n'augmente pas les risques de développer une maladie cardiovasculaire, l'ostéoporose ou un cancer.
- De plus, contrairement à la croyance populaire, les boissons contenant de la caféine ne déshydratent pas, surtout lorsqu'on est habitué à la caféine.

Quelle quantité de caféine puis-je consommer sans danger?

Bon nombre d'aliments et de boissons contiennent **diverses quantités de caféine**. La caféine est également présente dans certains médicaments, comme les remèdes contre le rhume et les maux de tête. Lisez les étiquettes des produits attentivement, et consultez votre pharmacien pour vérifier si votre médicament sur ordonnance contient de la caféine.

Conseils avisés de la part de diététistes. www.dietetistes.ca

Santé Canada fournit des recommandations quant à la consommation modérée de caféine :

- Il est recommandé que les adultes limitent leur consommation de caféine à 400 mg/jour. Il s'agit environ de la quantité présente dans 3 tasses de 8 onces de café ordinaire.
- Santé Canada recommande également aux femmes enceintes ou qui allaitent de limiter leur apport quotidien à 300 mg (environ 2 tasses de 8 onces de café ou 6 tasses de 8 onces de thé).
- Les limites recommandées pour les enfants sont encore plus basses. Pour les enfants âgés de 12 ans et moins, Santé Canada recommande un apport quotidien maximal de 2,5 mg/kg de poids corporel. Basé sur le poids moyen, cet apport ne devrait pas dépasser :
 - 45 mg/jour pour les enfants âgés de 4 à 6 ans
 - 62,5 mg/jour pour les enfants âgés de 7 à 9 ans
 - 85 mg/jour pour les enfants âgés de 10 à 12 ans

Pour les enfants, cette limite est très vite atteinte; une cannette de 12 onces (355 ml) de cola contient environ 30 mg de caféine, et une tablette de chocolat au lait en contient environ 10 mg.

- Chez les enfants, la consommation de boissons telles que le cola devrait être limitée, particulièrement chez les plus jeunes. En effet, le cola contient de la caféine et pourrait remplacer des aliments plus sains.
- Les boissons énergisantes ne sont pas recommandées pour les enfants en raison de leur teneur élevée en caféine et d'autres ingrédients qu'elles contiennent. La quantité de caféine contenue dans une cannette de boisson énergisante peut varier. Toutefois, une seule boisson énergisante pourrait contenir beaucoup plus de caféine que la teneur maximum sécuritaire pour les enfants et les adolescents.
- Santé Canada n'a pas établi une quantité définitive de caféine qui soit sans danger pour les adolescents; toutefois, un apport en caféine maximal de 2,5 mg/kg de poids corporel est recommandé.

Pour un adulte moyen en bonne santé, une consommation modérée de caféine ne présente aucun risque pour la santé, surtout chez les personnes qui ont une alimentation équilibrée et qui font régulièrement de l'activité physique.

Vous essayez de diminuer votre consommation de caféine?

Plusieurs personnes qui consomment régulièrement de la caféine ressentent des effets secondaires, comme des maux de tête et de la somnolence, lorsqu'ils arrêtent subitement d'en prendre. Voici quelques conseils pour diminuer graduellement :

- Remplacez la moitié de votre café ordinaire par du café décaféiné.
- Essayez des tisanes sans caféine ou du cidre chaud lorsque vous avez envie d'une boisson chaude.
- Choisissez un café au lait plutôt qu'un café ordinaire.
- Infusez moins longtemps votre thé.
- Essayez la version sans caféine de votre boisson gazeuse préférée.

Importante mise en garde – Santé Canada nous avise de ne jamais mélanger caféine et éphédrine (ma-huang) en raison de risques potentiels graves pour la santé.

Conseils avisés de la part de diététistes. www.dietetistes.ca