

Info-Nutrition

La caféine : combien peut-on en consommer sans danger?

Qu'est-ce que la caféine?

La caféine est naturellement présente dans bien des aliments tels que le café, le thé et le chocolat. On en ajoute aussi aux boissons gazeuses et aux médicaments, entre autres. La caféine est un stimulant qui peut aider à combattre la fatigue. Les personnes qui y sont sensibles pourraient ressentir des effets secondaires désagréables, notamment des maux de tête, de l'irritabilité et un rythme cardiaque rapide.



La caféine est-elle sans danger?

Chez l'adulte typique, une consommation de 400 mg par jour ne pose pas de danger. Toutefois, les enfants, les adolescents ainsi que les femmes enceintes ou qui allaitent doivent limiter leur consommation de caféine.

Les enfants et la caféine

Les enfants ne devraient pas consommer autant de caféine que les adultes, car ils y sont plus sensibles et leur système nerveux n'a pas fini de se développer. Voici les quantités de caféine qu'ils peuvent consommer sans danger.

Âge	Quantité maximale de caféine par jour	Exemples
4 – 6 ans	45 mg	1 canette de cola
7 - 9 ans	62,5 mg	1 ½ canette de cola
10 – 12 ans	85 mg	2 canettes de cola

Les enfants ne devraient pas consommer de boissons énergisantes, car elles renferment souvent beaucoup de caféine. Pour en apprendre plus sur les boissons énergisantes, consultez le <http://www.unlockfood.ca/fr/Articles/Cafeine/Les-boissons-energisantes.aspx>.

Les adultes et la caféine

Selon Santé Canada, un apport modéré en caféine est sans danger chez les adultes et n'est pas associé à des problèmes de santé tels que le cancer, les maladies du cœur et l'ostéoporose.

*Le **guarana** est une essence qu'on ajoute aux boissons énergisantes et à certaines boissons gazeuses. Elle contient une substance semblable à la caféine qui possède les mêmes propriétés stimulantes que celle-ci.*

Les femmes enceintes ou qui allaitent et la caféine



Si vous êtes enceinte, prévoyez tomber enceinte ou allaitez votre bébé, vous auriez intérêt à éviter la caféine ou à en limiter votre consommation. En effet, un apport considérable en caféine pourrait augmenter le risque de fausse couche, d'accouchement prématuré ou de faible poids à la naissance.

Les femmes enceintes et les mères allaitantes ne **devraient pas consommer plus de 300 mg de caféine par jour, et ce, de toutes les sources**. Cela correspond à environ deux tasses (8 oz/250 ml) de café par jour. Lorsque vous calculez votre consommation de caféine, n'oubliez pas de tenir compte de la taille de votre tasse.

La caféine passe dans le lait maternel. Ainsi, si la mère en consomme beaucoup, son bébé peut être difficile et avoir de la difficulté à dormir.

Conseils pour réduire votre consommation de caféine

- ✓ Beaucoup de boissons caféinées ont peu, voire aucune, valeur nutritive. Privilégiez donc les boissons santé, comme l'eau et le lait à faible teneur en gras.
- ✓ Optez pour des boissons sans caféine, comme les tisanes (discutez-en d'abord avec une diététiste si vous êtes enceinte ou si vous allaitez).
- ✓ Choisissez du café décaféiné ou remplacez la moitié de votre café ordinaire par du café décaféiné.

Teneur en caféine de certains produits

Aliment ou boisson	Quantité de caféine
Café filtre (1 tasse / 250 ml)	80 – 179 mg
Café instantané (1 tasse / 250 ml)	81 – 106 mg
Café décaféiné (1 tasse / 250 ml)	3 – 5 mg
Café glacé (1 tasse / 250 ml)	119 mg
Thé noir (1 tasse / 250 ml)	43 – 50 mg
Thé vert (1 tasse / 250 ml)	25 – 45 mg
Thé glacé (1 canette / 355 ml)	22 – 64 mg
Cola (1 canette / 355 ml)	37 – 38 mg
Racinette (1 canette / 555 ml)	23 mg
Chocolat noir (1 oz / 28 g)	19 mg
Chocolat au lait (1 oz / 28 g)	7 mg
Boisson énergisante (1 canette)	80 – 259 mg
Lait au chocolat (1 tasse / 250 ml)	5 – 8 mg
Tisane (1 tasse / 250 ml)	0 mg

Références

Santé Canada. (2013) *Les enfants et la caféine*. <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/conseils-alimentation-saine/conseils-saine-alimentation-familles/enfants-et-cafeine.html>

Santé Canada. (2012) *La caféine dans les aliments*. <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/aliments-nutrition/salubrite-aliments/additifs-alimentaires/cafeine-aliments/aliments.html>

Santé Canada. (2014) *Grossesse en santé*. <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/vie-saine/grossesse-sante.html>

Unlockfood.ca. (2018) *Ce qu'il faut savoir sur la caféine*. <http://www.unlockfood.ca/fr/Articles/Cafeine/Jusqu%E2%80%99a-la-derniere-goutte!>

Révision : juin 2018