

## Les effets négatifs de la consommation de caféine

Une consommation de caféine en quantité respectable, environ 400 mg/jour, a peu de risque d'effets négatifs sur la santé. Par contre, une surconsommation peut apporter certains désagréments tels que :

- **DÉSHYDRATATION**
- **DOULEURS ABDOMINALES**
- **L'AGITATION**
- **NERVOSITÉ**
- **TREMBLEMENTS**
- **DIARRHÉE**
- **MAUX DE TÊTE**



## **Astuces pour diminuer graduellement sa consommation de caféine.**

- **MÉLANGEZ VOTRE CAFÉ RÉGULIER MOITIÉ-MOITIÉ AVEC DU CAFÉ DÉCAFÉINÉ.**
- **ESSAYEZ DES TISANES SANS CAFÉINE.**
- **CHOISISSEZ UN CAFÉ LATTE OU UN CAFÉ AU LAIT PLUTÔT QU'UN CAFÉ RÉGULIER.**
- **ESSAYEZ LA VERSION SANS CAFÉINE DE VOTRE BOISSON GAZEUSE PRÉFÉRÉE**
- **OPTEZ POUR UN CAFÉ INSTANTANÉ PLUTÔT QU'INFUSÉ OU TORRÉFIÉ.**

### Sources

- Diététiste du Canada , Accueil, [en ligne] [www.dietitians.ca](http://www.dietitians.ca)
- EXTENSO. Le portail d'information de Nutrium ,[en ligne] [www.extenso.org](http://www.extenso.org)
- Passeport santé ,Accueil, [en ligne], [www.passeportsante.net](http://www.passeportsante.net)
- Gouvernement du Québec, Institut national de santé publique du Québec, [en ligne], [www.inspq.qc.ca](http://www.inspq.qc.ca)
- HUOT. Isabelle, Conseils nutrition, [en ligne], [www.conseilsnutrition.tv](http://www.conseilsnutrition.tv)

Marie-Ève Robichaud  
Étudiante de techniques de diététique  
Cégep de Rimouski

## **La caféine**

Le stimulant qui peut apporter plusieurs désagréments !



# Teneur en caféine de différents produits.

Produit	Taille de la portion	Teneur en caféine (mg)
Café Infusé	237 ml	135
Café torréfié et moulu, filtre	237 ml	179
Café torréfié et moulu, décaféiné	237 ml	3
Café instantané	237 ml	76 - 106
Café instantané décaféiné	237 ml	5
Thé vert	237 ml	30
Thé instantané	237 ml	15
Thé en feuilles ou en sachets	237 ml	50
Thé décaféiné	237 ml	0
Cola régulier	355 ml	36-46
Cola de régime	355 ml	39-50
Lait au chocolat	237 ml	8
Chocolat de cuisson, non sucré	28g	25 - 58
Gâteau au chocolat	80g	36
Carrés au chocolat (brownies)	42g	10
Mousse au chocolat	90g	15
Pouding au chocolat	145g	9

## Apports à ne pas dépasser chez l'adulte

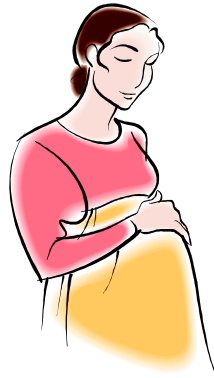
Hommes et femmes en santé

400 mg ou environ 6 mg/ kg

Femmes enceintes ou qui allaitent

300 mg

Les risques d'un sur-consommation  
(femmes enceintes)



- **Fausse couches**
- **Bébé de petite taille**

## Facteurs qui augmentent la sensibilité de l'effet de la caféine.

- **Le tabagisme**
- **La grossesse**
- **Prise de médicament et/ou drogues**
- **La consommation fréquente de caféine**



## Les sources de caféine retrouvées sur le marché.

- **Café**
- **Thé**
- **Chocolat, Cacao**
- **Friandises**
- **Boissons gazeuses**
- **Boissons énergisantes**
- **Médicaments de type analgésiques**



(Tylenol®, Atasol®, etc)

