



CAFÉINE

Enjeu

La caféine, à l'état naturel ou sous forme d'additif, est présente dans un nombre croissant de produits dont le café, le thé, les boissons au cola, les nouvelles boissons énergisantes, le chocolat et même certains médicaments. La présence accrue de la caféine dans nos vies soulève la question, savoir quelle quantité de caféine est jugée excessive pour le consommateur moyen.

En 2003, à la suite d'une nouvelle étude, Santé Canada recommandait aux femmes en âge de procréer et aux enfants de réduire leur consommation de caféine. Pour les autres adultes en bonne santé, il est toujours conseillé de ne pas prendre plus de 400 à 450 mg de caféine par jour, soit l'équivalent d'environ trois tasses de café de 8 onces (237 ml).

Contexte

La caféine est un ingrédient naturel présent dans les feuilles, les graines ou les fruits d'un certain nombre de plantes, dont le café, le thé, le cacao, la noix de kola, le guarana et le maté. Elle est aussi fabriquée et utilisée comme additif alimentaire dans certaines boissons gazeuses et dans certains produits pharmaceutiques comme les médicaments contre le rhume et les analgésiques.

On estime que 60 % de la caféine consommée par les Canadiens adultes provient du café, et environ 30 %, du thé. Les 10 % restants ont pour origine les boissons au cola, les produits à base de chocolat et les médicaments.

Chez les enfants de un à cinq ans, près de 55 % de la caféine consommée provient des boissons au cola, environ 30 % du thé, et près de 14 % du chocolat. Le reste provient d'autres sources, y compris des médicaments.

Les effets de la caféine sur la santé

Il est difficile d'établir un lien entre le montant de caféine consommée et les effets précis sur la santé, car la tolérance à la caféine varie beaucoup d'une personne à l'autre. Chez les adultes en bonne santé, une petite quantité de caféine peut avoir des effets positifs tels qu'une vigilance accrue et une plus grande capacité de concentration. Cependant, certaines personnes sont plus sensibles à la caféine. Chez elles, une petite quantité pourrait provoquer de l'insomnie, des maux de tête, de l'irritabilité ou de la nervosité.

Au fil des ans, on a mené de nombreuses recherches sur la caféine et ses effets possibles sur la santé humaine, notamment dans les domaines suivants :

- toxicité générale (tremblements musculaires, nausées, irritabilité);
- effets cardio-vasculaires (rythme cardiaque, cholestérol, tension artérielle);
- effets sur l'équilibre du calcium et l'état des os (densité minérale osseuse, risque de fracture);
- effets sur le comportement des adultes et des enfants (anxiété, changements d'humeur, capacité d'attention);
- liens possibles avec le cancer;
- effets sur la santé reproductive (fertilité masculine et féminine, poids à la naissance).

Les chercheurs de Santé Canada ont récemment examiné ces études et découvert que :

- Chez l'adulte moyen, un apport en caféine variant entre 400 et 450 mg par jour n'entraîne pas d'effets indésirables.



- Les personnes qui prennent suffisamment de calcium tous les jours sont mieux protégées contre les effets indésirables possibles de la caféine sur les os. Choisir des aliments en s'inspirant du Guide alimentaire canadien pour manger sainement permet à la plupart des gens d'obtenir le calcium nécessaire à leur santé.
- Comparativement à la population adulte en général, les enfants sont plus vulnérables aux effets de la caféine sur le comportement.
- Chez les femmes en âge de procréer, le risque d'effets sur la santé reproductive est plus élevé.

Ces constats ont incité Santé Canada à formuler de nouvelles recommandations sur l'apport maximal quotidien en caféine pour les groupes les plus à risque.

Nouvelles recommandations de Santé Canada

Pour les enfants de 12 ans et moins, Santé Canada recommande un apport quotidien maximal en caféine de 2,5 milligrammes par kilogramme de poids corporel. Selon le poids corporel moyen de l'enfant, l'apport maximal en caféine recommandé est de :

- 45 mg pour les enfants de 4 à 6 ans;
- 62,5 mg pour les enfants de 7 à 9 ans;
- 85 mg pour les enfants de 10 à 12 ans.

Ces doses maximales correspondent à environ une à deux cannettes de 12 onces (355 ml) de cola par jour.

Pour les femmes en âge de procréer, l'apport maximal recommandé

est de 300 mg de caféine par jour, soit un peu plus de deux tasses de café de 8 onces (237 ml).

Pour les autres adultes en bonne santé, le maximum quotidien recommandé est de 400 à 450 mg.

Réduire les risques

Vous pouvez évaluer votre apport quotidien en caféine pour savoir s'il correspond aux lignes directrices de Santé Canada. Il suffit de faire un relevé de votre consommation de caféine et de celle de vos enfants et de consulter le feuillet d'information de Santé Canada intitulé La caféine et votre santé. Il renferme une section qui indique la quantité de caféine contenue dans des portions comparables de nombreux produits utilisés par les Canadiens.

Pour respecter les lignes directrices, une femme enceinte pourrait boire un peu plus de deux tasses de café de 8 onces par jour, pourvu qu'elle ne consomme aucun autre produit contenant de la caféine. Il importe toutefois de se rappeler que de nombreuses tasses à café contiennent plus de 8 onces. En outre, dans les comptoirs de café, les tasses peuvent contenir 16 ou même 20 onces de café. Une seule portion de café de 20 onces contient plus de caféine que la dose maximale recommandée chez les femmes enceintes.

Une portion moyenne de 8 onces (237 ml) de thé mélangé contient 43 mg de caféine, tandis que la même portion de thé vert en contient 30 mg. Une canette de 12 onces (355 ml) de cola régulier contient entre 36 et 46 mg de caféine. Selon les lignes directrices, un enfant âgé entre 4 et 6 ans pourrait boire une canette par jour, pourvu qu'il ne boive ni ne mange aucun autre produit contenant de la caféine la même journée.

Une portion de chocolat au lait d'une once (28 grammes) contient environ 7 mg de caféine tandis que la même

quantité de chocolat noir en contient environ 19 mg.

Certaines boissons énergisantes sur le marché contiennent autant de caféine par portion qu'une tasse de café de 8 onces. D'autres en contiennent encore plus. Il est important de noter que la caféine dans les boissons énergisantes peut provenir de plantes, comme le guarana et le maté. La liste d'ingrédients ferait mention de ces plantes, mais la caféine qu'elles contiennent pourrait ne pas y figurer. La loi n'exige pas que la caféine soit inscrite sur les étiquettes, sauf si elle a été ajoutée au produit séparément comme substance pure.

Souvenez-vous que certains médicaments en vente libre peuvent contenir de la caféine. Lisez l'étiquette des produits. Assurez-vous de compter la caféine contenue dans les produits pharmaceutiques lorsque vous évaluez votre consommation quotidienne. Une dose journalière de certains produits pour usage occasionnel peut contenir jusqu'à 1000 mg de caféine.

Demandez à votre médecin ou à votre pharmacien si vos médicaments d'ordonnance contiennent de la caféine et s'il y a risque d'interaction entre la caféine et certains de vos médicaments.

Si vous avez des questions concernant la teneur en caféine d'un produit, communiquez avec le fabricant.

Rôle de Santé Canada

Les chercheurs de Santé Canada continuent d'examiner les résultats des nouvelles recherches pour s'assurer que les recommandations concernant les doses quotidiennes de caféine sont fondées sur les meilleures données scientifiques existantes. Par ailleurs, Santé Canada joue un rôle actif en fournissant de l'information au sujet des effets possibles de la caféine sur la santé



afin d'aider les Canadiens à choisir des boissons et des aliments sains.

Pour en savoir plus...

Pour de plus amples renseignements, veuillez communiquer avec :
Santé Canada, Direction des produits de santé naturels
2936, chemin Baseline,
Tour A Qualicum
Ottawa (Ontario), K1A 0K9
Téléphone sans frais :
1 888 774-5555
Région d'Ottawa : (613) 948-8096
Télécopieur : (613) 948-6810
Courriel : nhpd_dpsn@hc-sc.gc.ca

ou

Santé Canada, Division de l'évaluation du danger des produits chimiques pour la santé
Centre de recherche Sir Frederick Banting,
Pré Tunney
Ottawa (Ontario), K1A 0L2

Pour de plus amples renseignements
Aliments et nutrition
de Santé Canada, consultez le site
http://www.hc-sc.gc.ca/food-aliment/f_index.html
ou faites parvenir un courriel à
food-aliment@hc-sc.gc.ca.

Pour obtenir un exemplaire de La caféine et votre santé, consultez le site
http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/securit/facts-faits/cafeine_f.html

Pour des renseignements sur la caféine et les médicaments en vente libre, y compris la posologie et les avis, consultez les Normes d' étiquetage pour la caféine de Santé Canada à
http://www.hc-sc.gc.ca/dhp-mps/prodpharma/applic-demande/guide-ld/label-etiquet-pharm/caf_f.html

Pour obtenir un exemplaire du Guide alimentaire canadien pour manger sainement, consultez le
www.santecanada.gc.ca/guidealimentaire

ou composez le 1 800 O-Canada
(1 800 622-6232, sans frais au Canada).

Pour consulter l'article de Votre santé et vous sur la Consommation sans risque de boissons énergisantes :
http://www.hc-sc.gc.ca/iyh-vsv/prod/energy-energie_f.html

Vous trouverez des articles complémentaires dans le portail
Votre santé et vous
www.santecanada.gc.ca/vsv

Vous pouvez aussi composer le
1-866-225-0709
ou le 1-800-267-1245 (sans frais)
pour les malentendants.