



Nouvelles étiquettes de mise en garde sur les boissons énergisantes contenant de la caféine

Comment faites-vous pour tenir le coup tard la nuit au travail ou lors de vos séances d'étude ? Avez-vous recours au café, au chocolat ou aux boissons énergisantes contenant de la caféine ? Ces aliments contiennent tous de la caféine, que vous voudriez peut-être limiter. Santé Canada recommande aux adultes de plus de 18 ans de ne pas consommer plus de 400 mg de caféine par jour. À titre de référence, les boissons énergisantes peuvent contenir jusqu'à 180 mg de caféine par canette.

Les aliments supplémentés, comme les boissons énergisantes contenant de la caféine, sont réglementés par Santé Canada. Ils nécessitent de nouvelles étiquettes pour vous aider à savoir quels ingrédients, comme la caféine ou la taurine, y ont été ajoutés.

Les barres de collation et les boissons aux fruits sont d'autres exemples d'aliments supplémentés qui peuvent être supplémentés en :

- minéraux tels que le calcium
- vitamines comme la vitamine C
- acides aminés tels que la L-leucine

À partir du 1er janvier 2026, tous les aliments supplémentés devront porter de nouvelles étiquettes, mais certaines commencent déjà à apparaître sur le marché, alors voici ce à quoi vous pouvez vous attendre.

Tous les aliments supplémentés afficheront **un tableau des renseignements sur les aliments supplémentés** au lieu d'un tableau de la valeur nutritive. Une section « Supplémenté en » indiquera le type et la quantité de chaque ingrédient supplémentaire, comme la caféine.

Certains de ces aliments porteront également **un identifiant de mise en garde**, qui comprend un point d'exclamation et les mots « Supplémenté » et « Santé Canada » sur le devant, vous avertissant de lire les **mises en garde** écrites au dos ou sur le côté du produit. Voici un exemple de mise en garde : « Ne pas boire plus de 1 portion par jour ».

Que ce soit pour vous ou pour les autres membres de votre famille, trouvez plus d'informations sur le site canada.ca/aliments-supplementes.