#Caféine101

QU'EST-CE QUE LA CAFÉINE?

Connue pour ses effets stimulants, la caféine est l'un des remontants les plus recherchés dans le monde! La caféine (1,3,7-Triméthylxanthine) est un alcaloïde amer qu'on retrouve dans **60 plantes différentes**, mais elle peut aussi être produite synthétiquement.

OÙ LA RETROUVE-T-ON?

À l'état naturel, on trouve la caféine dans les plantes comme les fèves de café, les noix de cola, les baies de guarana et le yerba mate.

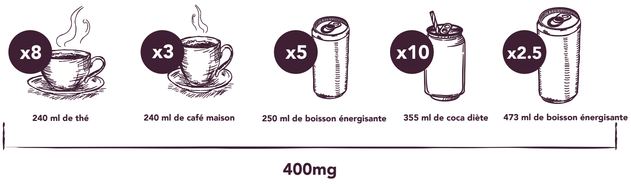
La caféine synthétique peut être ajoutée aux boissons gazeuses, aux boissons énergisantes et aux suppléments alimentaires comme les barres énergétiques.

LA CAFÉINE, C'EST DE LA CAFÉINE!

Qu'elle soit synthétique ou naturelle, la caféine présente les mêmes propriétés moléculaires et physiologiques!

QUELLE QUANTITÉ CONSOMMER?

Selon Santé Canada, la FDA et l'Autorité européenne de sécurité des aliments (EFSA), une consommation quotidienne de **400 mg de caféine, toutes sources** confondues, est considérée comme un apport modéré pour les adultes en bonne santé (sauf pour les femmes enceintes ou allaitantes).



Chez les adultes en bonne santé, une dose unique de caféine allant jusqu'à **200 mg, toutes sources confondues**, ne pose pas de risque pour la santé même si elle consommée moins de deux heures avant une activité physique intensive (EFSA, 2015).

Il est important de comprendre comment la caféine vous affecte. Chez les adultes sensibles à la caféine, celle-ci peut avoir une incidence sur la durée et les cycles de sommeil, surtout lorsqu'elle est consommée peu de temps avant le coucher (EFSA, 2015).

LE SAVIEZ-VOUS?

Plus de **29 millions** de portions de café ont été consommées au Canada en 2015, soit une augmentation de plus de 5 millions depuis 20043.

93 % de la caféine consommée par les Canadiens provient du café, du thé et d'autres aliments contenant de la caféine. Ces aliments et boissons ne sont pas soumis aux mêmes exigences réglementaires strictes que les boissons énergisantes1,2.

Le café, le thé et l'eau du robinet sont les boissons les plus couramment consommées par les Canadiens âgés de 18 à 79 ans4.

1 Statistique Canada, Consommation de boissons chez les Canadiens adultes, 2008. http://www.statcan.gc.ca/pub/82-003-x/2008004/article/6500821-fra.pdf
2 Santé Canada, La caféine dans les aliments. http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/securit/addit/caf/flood-caf-aliments-fra.php
3 Statistique Canada, Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes – Nutrition, 2015.
4 Association canadienne du café

TENEUR EN CAFÉINE

CES ALIMENTS CONTIENNENT DES QUANTITÉS COMPARABLES DE CAFÉINE
70 MG / 90 MG

8 oz liq. (240 ml) de café maison = **1 oz liq. (30 ml) d'espresso** = **8,4 oz liq. (250 ml) de boisson énergisante** = **20 oz liq. (591 ml) de coca diète** = **3,5 oz (100 mg) de chocolat noir**

MYTHE

Un mythe répandu veut que les boissons caféinées favorisent la déshydratation. Bien que la caféine en elle-même ait un léger effet diurétique, celui-ci est contrebalancé par les liquides contenus dans le café, le thé, les boissons gazeuses et les boissons énergisantes.

EFFET

La caféine stimule le système nerveux central. Les recherches montrent d'ailleurs qu'une consommation modérée peut améliorer la vigilance mentale et la capacité cognitive.

Energydrinkinformation.ca