

La caféine

Saviez-vous que la consommation canadienne de café est d'environ de 90,5 litres par année!¹ On reconnaît certaines vertus à la consommation de caféine comme l'amélioration des facultés intellectuelles, de la performance physique, du temps de réaction, de la vigilance et de l'humeur. La recommandation quotidienne est de 400 à 500 mg de caféine pour les adolescents et les adultes. Lorsqu'on excède cette quantité qui représente 3 ou 4 tasses de café, les effets tant recherchés sont plutôt inversés. En ce qui concerne les jeunes de 10 à 12 ans, leur consommation de caféine devrait être limitée à 85 mg/jour. De plus, il ne faut pas négliger les effets secondaires qui affectent notre santé tant physique que mentale tels que les palpitations, les maux de tête, les troubles de sommeil, l'irritabilité et l'accélération de la respiration!



Voici un aperçu du contenu en caféine de certaines boissons :

Aliments	Format	Teneur en caféine (mg)
Café		
<i>Filtre</i>	175 ml ou $\frac{3}{4}$ tasse	112 mg
<i>Percolateur</i>	175 ml ou $\frac{3}{4}$ tasse	74 mg
<i>Instantané ordinaire</i>	175 ml ou $\frac{3}{4}$ tasse	66 mg
<i>Instantané décaféiné</i>	175 ml ou $\frac{3}{4}$ tasse	moins de 3 mg
<i>Expresso</i>	1 once	40 mg
Thé	175 ml ou $\frac{3}{4}$ tasse	27 mg
Colas	355 ml (1 canette) ou 1 $\frac{1}{2}$ tasse	38 mg
Boissons énergisantes	250 à 500 ml ou 1 à 2 tasses	0 à 130 mg
Chocolat chaud	250 ml ou 1 tasse	8 mg
Chocolat noir	45 g	31 mg

Soyez vigilants, les formats offerts par les restaurateurs sont habituellement gigantesques ce qui nous amène souvent à dépasser la dose de caféine recommandée! De plus, puisque les aliments contenant de la caféine sont généralement de faible valeur nutritive, il est préférable d'en limiter la consommation d'autant plus qu'ils peuvent aussi prendre la place d'aliments plus sains et nutritifs tels que le lait et les jus sans sucre ajoutés.

¹ Statistique Canada 2002.