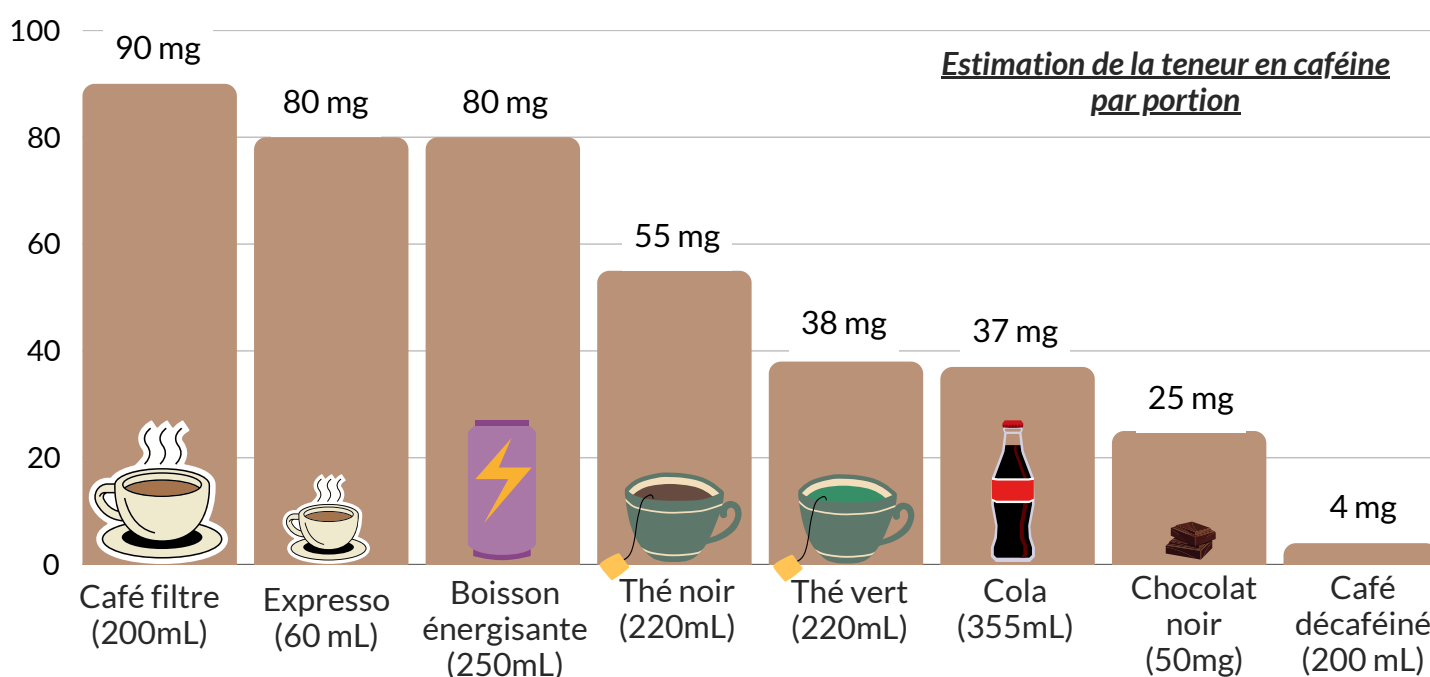


LA CAFÉINE

Document réalisé dans le cadre du partenariat entre : **BNP Paribas Cardif** et le **CHU Rouen-Normandie**
Pour toutes questions : nutriactis@chu-rouen.fr

La caféine est le **stimulant le plus consommé au monde**. Elle est présente principalement dans le **café** et le **thé**, mais elle se cache aussi dans d'autres produits alimentaires tels que des **boissons énergisantes**, des sodas, du **chocolat**, des **arômes au café**, et même dans des **chewing-gums**. Ainsi, étant présente dans de nombreux aliments de notre quotidien, il est naturel que la caféine suscite notre curiosité et génère des interrogations sur ses effets. Dans cette newsletter, nous vous invitons à explorer davantage l'univers de la caféine et à découvrir quelques "fun facts" autour de la caféine, en dernière page.



Ces teneurs sont données à titre indicatif et peuvent varier.



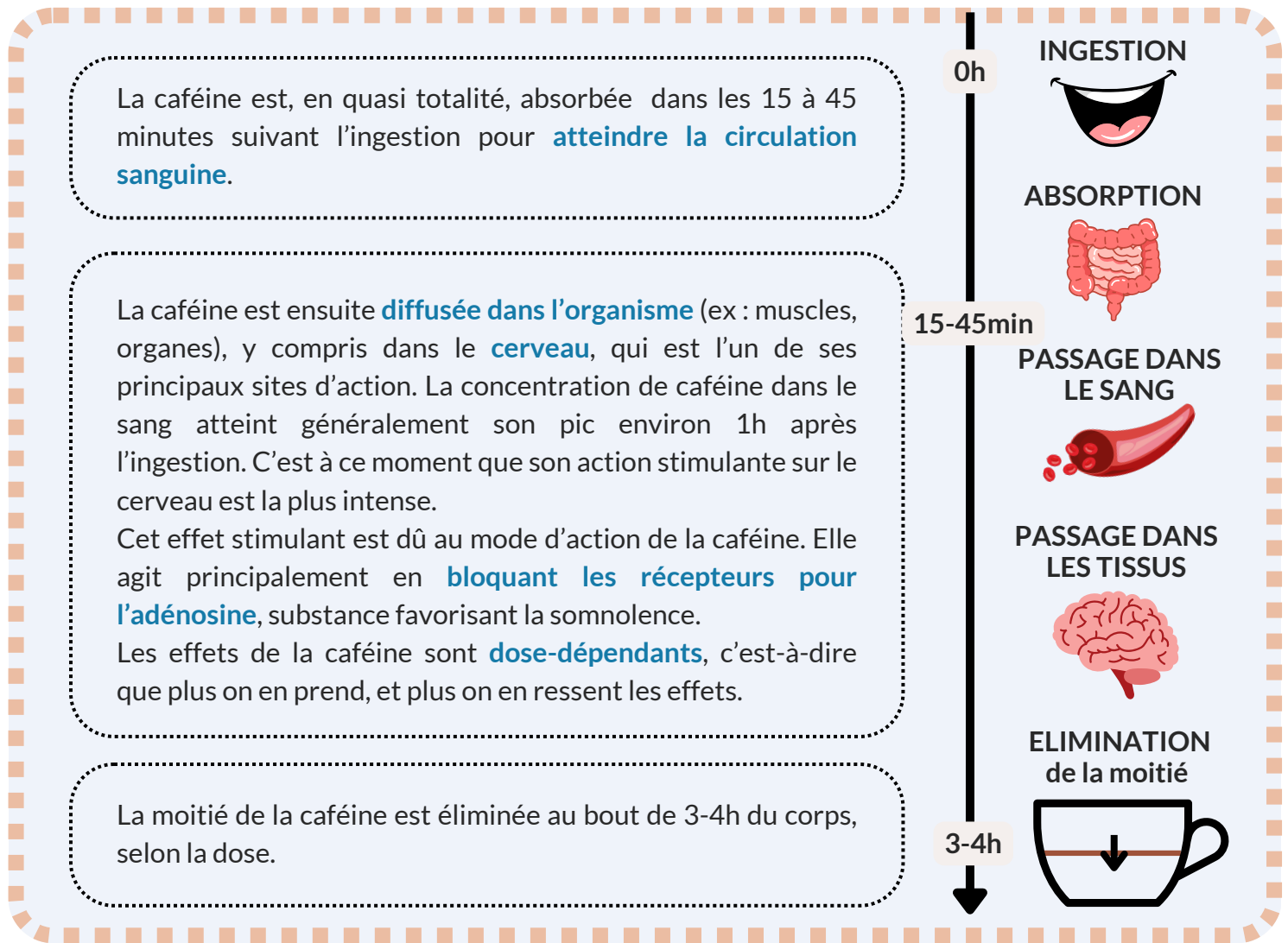
Le saviez-vous ?

La **théine** et la **caféine**, c'est en faite la **même molécule** ! Historiquement, la distinction a été faite car ces 2 molécules étaient **isolées de plantes différentes**. Depuis, les scientifiques ont découvert qu'elles sont chimiquement identiques.

La **quantité de caféine dans une tasse de thé ou de café peut varier selon** la variété de thé/café, mais aussi la méthode de préparation :

- durée d'infusion
- matériel utilisé
- température de l'eau pour le thé
- quantité de feuilles/grains utilisés

Que se passe-t-il après l'ingestion de caféine ?



Les durées indiquées ci-dessus correspondent à des moyennes et peuvent, en réalité, différer :

- La **caféine est absorbée moins rapidement si elle est consommée au cours d'un repas**.
- La **durée des effets de la caféine** varie aussi en fonction des individus et de leur situation clinique (pathologies, grossesse...).
- La **vitesse d'élimination** peut dépendre de nombreux facteurs : tabagisme, âge, choix alimentaires ou encore prise simultanée de certains médicaments.

Les idées reçues



"La caféine déshydrate" - FAUX

Bien que la caféine ait des effets diurétiques (substance qui augmente la production d'urine), une consommation modérée de café ou de thé n'entraîne **pas de déshydratation significative**, et contribue à l'hydratation.



"La caféine rend dépendant" - PARTIELLEMENT FAUX

La caféine peut causer des troubles liés à son usage, mais elle n'est **pas officiellement reconnue comme une substance pouvant mener à une dépendance** par L'OMS et l'Association Américaine de Psychiatrie. Cependant, le sevrage de la caféine est bien reconnu, avec une description précise des symptômes, comme les maux de tête.

Recommandations de consommation



Adulte sans pathologie :
max 400 mg/jour
(~4 tasses de café)



Femmes enceintes/allaitantes :
max 200 mg/jour
(~2 tasses de café)



Enfants/adolescents :
max 3 mg de caféine/kg poids/jour
(~1,5 tasses de café pour un ado de 50kg)

N'oubliez pas d'additionner toutes les sources de caféine (soda, chocolat...).
Attention également à ne pas trop sucrer vos boissons.

Éviter d'associer :



Sport et caféine

Le café ET le sport augmentent la pression artérielle conduisant à un risque accru de tachycardie.



Alcool et caféine

Le café peut masquer les effets de l'alcool et ainsi favoriser les comportements à risque.

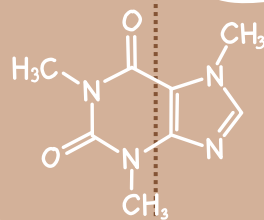
Les effets de la consommation de caféine

La caféine a des effets différents selon la quantité consommée :

Consommation suivant les recommandations

Améliore l'attention, la vigilance*, le temps de réaction

Réduit la perte de capacité mémorielle chez des consommateurs réguliers



CAFÉINE

Troubles du sommeil (durée et qualité) pouvant survenir jusqu'à 9h après la consommation de caféine

Consommation dépassant les recommandations

Confusion, nervosité, anxiété, difficultés à se concentrer

Augmentation du risque de maladies cardiaques

Retard de croissance pour le fœtus

Troubles gastro-intestinaux

*attention : capacité de se concentrer sur un point précis
vigilance : capacité à faire une tâche pendant une longue période

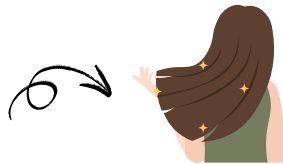
Conclusion

La caféine, consommée **avec modération**, peut présenter certains bénéfices à court terme. En revanche, en excès, elle peut rapidement causer **des effets indésirables** et impacter négativement la **santé et la qualité de vie**. Pour en tirer tous les avantages, pensez à l'apprécier avec modération !

LES UTILISATIONS SURPRENANTES DU CAFÉ



Peau : la caféine peut être utilisée dans des crèmes cosmétiques et le café peut être utilisé comme exfoliant naturel



Cheveux : il existe des produits pour cheveux contenant de la caféine (ex : produits anti-chute de cheveux)



Ménage : le marc de café est parfois utilisé pour neutraliser certaines odeurs, comme dans le réfrigérateur

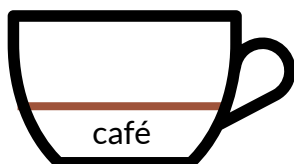


Jardinage : le marc de café est parfois utilisé comme engrais ou répulsif naturel

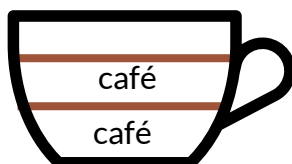
La préparation du café : tout un art



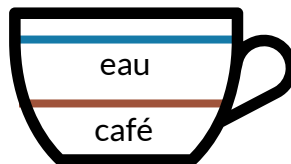
Quelques types de cafés



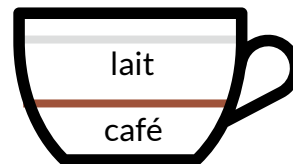
Espresso



Double espresso



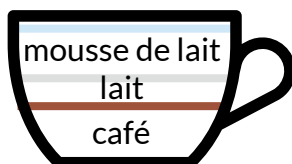
Americano



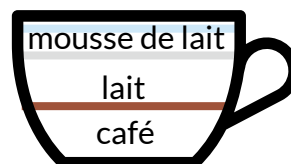
Café au lait



Macchiato



Capuccino



Latte



Mocca

Le latte art

Les différents types de cafés peuvent également être sublimes par des motifs décoratifs à la surface, donnant ainsi naissance au "latte art".



Références

- Abalo, Raquel. 2021. « Coffee and Caffeine Consumption for Human Health ». *Nutrients* 13 (9): 2918. <https://doi.org/10.3390/nu13092918>.
- Borro, Lucas. s. d. « Effets cognitifs et comportementaux du café et de la caféine ».
- Gardiner, Carissa, Jonathon Weakley, Louise M. Burke, Gregory D. Roach, Charli Sargent, Nirav Maniar, Andrew Townshend, et Shona L. Halson. 2023. « The Effect of Caffeine on Subsequent Sleep: A Systematic Review and Meta-Analysis ». *Sleep Medicine Reviews* 69 (juin):101764. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2023.101764>.
- « La caféine : nos conseils pour éviter des effets indésirables ». 2022. Anses - Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail. 30 septembre 2022. <https://www.anses.fr/fr/content/la-cafeine-nos-conseils-pour-eviter-des-effets-indesirables>.
- Maughan, R. J., et J. Griffin. 2003. « Caffeine Ingestion and Fluid Balance: A Review ». *Journal of Human Nutrition and Dietetics: The Official Journal of the British Dietetic Association* 16 (6): 411-20. <https://doi.org/10.1046/j.1365-277x.2003.00477.x>.
- McLellan, Tom M., John A. Caldwell, et Harris R. Lieberman. 2016. « A review of caffeine's effects on cognitive, physical and occupational performance ». *Neuroscience & Biobehavioral Reviews* 71 (décembre):294-312. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2016.09.001>.
- Reddy, Vundrala Sumedha, S. Shiva, Srinidhi Manikantan, et Seeram Ramakrishna. 2024. « Pharmacology of caffeine and its effects on the human body ». *European Journal of Medicinal Chemistry Reports* 10 (avril):100138. <https://doi.org/10.1016/j.ejmcr.2024.100138>.
- « Safety of Caffeine | EFSA ». 2015. 27 mai 2015. <https://www.efsa.europa.eu/en/efsajournal/pub/4102>.
- Song, Xinjie, Mahendra Singh, Kyung Eun Lee, Ramachandran Vinayagam, et Sang Gu Kang. 2024. « Caffeine: A Multifunctional Efficacious Molecule with Diverse Health Implications and Emerging Delivery Systems ». *International Journal of Molecular Sciences* 25 (22): 12003. <https://doi.org/10.3390/ijms252212003>.
- « Teneur en caféine de différents aliments et boissons ». s. d. Consulté le 17 février 2025. <https://www.eufic.org/fr/une-vie-saine/article/teneur-en-cafeine-de-differents-aliments-et-boissons/>.