



# Le Bulletin du B.E.N.

Novembre 2007

## La caféine

### La caféine

#### Gros plan sur la caféine

Durant les périodes d'examens ou pendant l'élaboration d'un travail de session, elle peut s'avérer être l'alliée des étudiants. De qui s'agit-il? De la caféine!



Cette molécule se retrouve bien entendu dans le café mais également dans le thé, les boissons au cola, les boissons énergisantes, le chocolat et même dans certains médicaments en vente libre. La caféine est rapidement absorbée par l'organisme. Elle pénètre dans tous les tissus, y compris ceux du cerveau. Elle accélère le rythme cardiaque et respiratoire tout en retardant la fatigue cérébrale et musculaire. Ces effets peuvent donc aider à augmenter la vigilance, mais il faut rester prudent face à l'abus de cette substance. En effet, la caféine agit comme une drogue sur l'organisme. Elle peut causer de l'insomnie, de la nervosité, de l'agitation et de l'irritation gastrique si elle est consommée en grande quantité. La consommation régulière peut entraîner une dépendance et causer des malaises tels des maux de tête et de la nervosité durant des moments prolongés sans apport en caféine. L'apport maximal de caféine par jour est variable d'une personne à l'autre. Cependant, **on ne devrait pas dépasser 400 mg par jour**, ce qui correspond à environ 4 tasses de café.

#### Quantité de caféine dans certains aliments

Café filtre : 108 à 180 mg par 180 ml  
Café au percolateur : 72 à 144 mg par 180 ml  
Café instantané : 60 à 90 mg par 180 ml  
Thé noir : 30 mg par 180 ml  
Boissons gazeuses : 28 à 64 mg par 355 ml  
Café décaféiné : moins de 6 mg par 180 ml  
Chocolat au lait : 7 mg pour 28 g  
Chocolat noir : 19 mg pour 28 g

## Quelques faits sur la caféine...

- ✓ Environ 60 % de la caféine consommée par les Canadiens adultes provient du café et environ 30 % provient du thé. Le reste provient des boissons au cola, des produits à base de chocolat et des médicaments.
- ✓ La caféine agit davantage sur les mécanismes d'endormissement que sur la fatigue elle-même. Ainsi, il est possible d'être très fatigué même après la consommation d'une boisson contenant de la caféine sans toutefois pouvoir s'endormir.
- ✓ La demi-vie de la caféine, c'est-à-dire le temps que le corps prendra pour se débarrasser de la moitié de ce qui a été consommé, est de 2.5 à 5 heures. Ainsi, il est recommandé de ne pas consommer de caféine après 16h00 pour éviter de perturber le sommeil.
- ✓ Il existe des différences interindividuelles pour ce qui est de la quantité de caféine qui peut être consommée sans amener d'effets indésirables. Pour certains, une petite quantité seulement peut augmenter la nervosité, occasionner des maux de tête et perturber le sommeil. Les personnes qui ne consomment pas de caféine régulièrement sont souvent plus sensibles à ces effets.
- ✓ La caféine réduit l'absorption du calcium. Ainsi, le calcium provenant du lait que vous mettez dans votre café n'est pas aussi bien absorbé que lorsque vous buvez un verre de lait.
- ✓ Une quantité raisonnable de caféine peut aider à être plus alerte et plus concentré lorsqu'on étudie. Toutefois, une quantité excessive peut avoir l'effet inverse en augmentant le stress, l'anxiété et amener des difficultés de concentration.

## Les boissons énergisantes

On vous promet un état d'alerte, de meilleures performances, y croyez-vous vraiment???

Les boissons énergisantes sont de plus en plus populaires. On en retrouve d'ailleurs une multitude de variétés regroupées sous des marques de commerce comme Red Bull, Guru, Énergie, Base, Hype, Monster pour ne nommer que ceux-là. Ces boissons contiennent généralement de la caféine, du guarana (une source naturelle de caféine), de la taurine (un acide aminé) et une quantité considérable de sucre. En effet, 250 ml de boisson énergisante fournit entre 4.5 à 8 cuillères à thé de sucre.



Ce mélange de sucre et de caféine vous apporte certainement de l'énergie, mais seulement de façon temporaire. En consommer à l'occasion ne cause généralement pas de problèmes majeurs. Ce qui peut être inquiétant, c'est lorsqu'on en consomme de grandes quantités ou lorsqu'on les mélange à de l'alcool. Cela peut provoquer un déséquilibre au niveau des électrolytes, une irrégularité du rythme cardiaque et parfois même des nausées et des vomissements.

Saviez-vous que seul Red Bull est considéré comme un produit de santé au Canada? En effet, il est le seul à avoir été évalué par Santé Canada. Chose surprenante, il est interdit en France à cause de la taurine qu'il contient et des effets neuro-comportementaux possiblement indésirables. De plus, rien n'oblige les fabricants à indiquer la quantité de caféine contenu dans leur produit. La quantité varie beaucoup d'une marque à l'autre et va d'un peu moins de 50 mg jusqu'à 260 mg. Il est donc recommandé de ne pas en consommer plus de 500 ml par jour, soit l'équivalent de 2 cannettes de format régulier. Il faut également tenir compte des autres sources de caféine dans la journée afin de ne pas dépasser la dose maximale de 400 mg. Finalement, les boissons énergisantes sont déconseillées pour les enfants, les femmes enceintes ou allaitantes et comme moyen de réhydratation puisqu'elles peuvent avoir l'effet inverse.

Encore une fois : la modération a bien meilleur goût !!!

### **L'option zen : le thé**

Le thé est une des boissons qui, après l'eau, est la plus consommée dans le monde. Depuis des siècles, les asiatiques lui accordent une grande place dans leur alimentation quotidienne. En occident, on s'est beaucoup intéressé ces dernières années à ses bienfaits sur la santé.

Toutes les sortes de thé proviennent du même arbre. C'est le degré de fermentation qui les distingue. Plus le thé est fermenté, plus il est foncé. Le thé blanc et le thé vert sont non-fermenté, le thé oolong est semi-fermenté alors que le thé noir subit une fermentation complète. Leur teneur en caféine diffère également :

Le thé blanc: 8 à 10 mg de caféine/tasse  
Le thé vert: 15 à 25 mg de caféine/tasse  
Le oolong: 10 à 20 mg de caféine/tasse  
Le thé noir: 20 à 60 mg de caféine/tasse



Ce sont les **catéchines** du thé, une classe de polyphénols, qui seraient responsables des effets bénéfiques sur la santé. Les catéchines sont présentes surtout dans le thé vert puisque le processus de fermentation les détruit. Toutefois, il faut savoir que la variété de thé ainsi que le temps d'infusion a un grand impact sur la quantité de catéchines libérées dans le breuvage. Les thés verts qui en contiendraient le plus seraient les thés verts japonais. Un temps d'infusion long (8-10 minutes) augmenterait également le taux de catéchines.

Plusieurs recherches ont démontré que le thé, plus particulièrement le thé vert, aurait un effet anticancérigène, surtout dans le cas du cancer de la vessie et de la prostate. Il aurait également un effet dans la prévention des maladies cardiovasculaires puisqu'il serait antioxydant, anti-inflammatoire et permettrait de diminuer les lipides sanguins.

Si vous recherchez un effet à la fois stimulant et relaxant, le thé vert est tout indiqué. Il contient beaucoup moins de caféine que le café en plus de contenir de la théanine, un acide aminé qui favoriserait la relaxation sans provoquer de somnolence.

En terminant, il est important de noter que le thé diminue l'absorption du fer lorsqu'il est pris en même temps que les repas ou peu de temps après. Il est donc préférable de le consommer entre les repas.



## Les annonces du BEN

- Ne manquez pas les chroniques du BEN à CHYZ à l'émission la descente du lit les jeudis 22 novembre et 6 décembre à 7h50
- **Vente de brownies mystères au pavillon Comtois!** Venez encourager le BEN en achetant un de nos délicieux brownies mystères très bon pour la santé, c'est à découvrir! (vers la fin novembre)

### Le bulletin du BEN

Rédaction:

Joannie Bolduc

Sarah-Maude Deschênes

Léa Laflamme

Mise en page:

Léa Laflamme

### Bureau d'entraide en nutrition

Local 2208

Pavillon Maurice-Pollack

Université Laval

418-656-2131 poste 6614

bureaunutrition@hotmail.com

*Le bulletin du BEN est distribué gratuitement par courriel en format PDF. Pour recevoir votre copie à chaque mois, envoyez votre adresse courriel au: [bureaunutrition@hotmail.com](mailto:bureaunutrition@hotmail.com)*

