

Caféine: toxique et délicieuse

lepharmacien.com

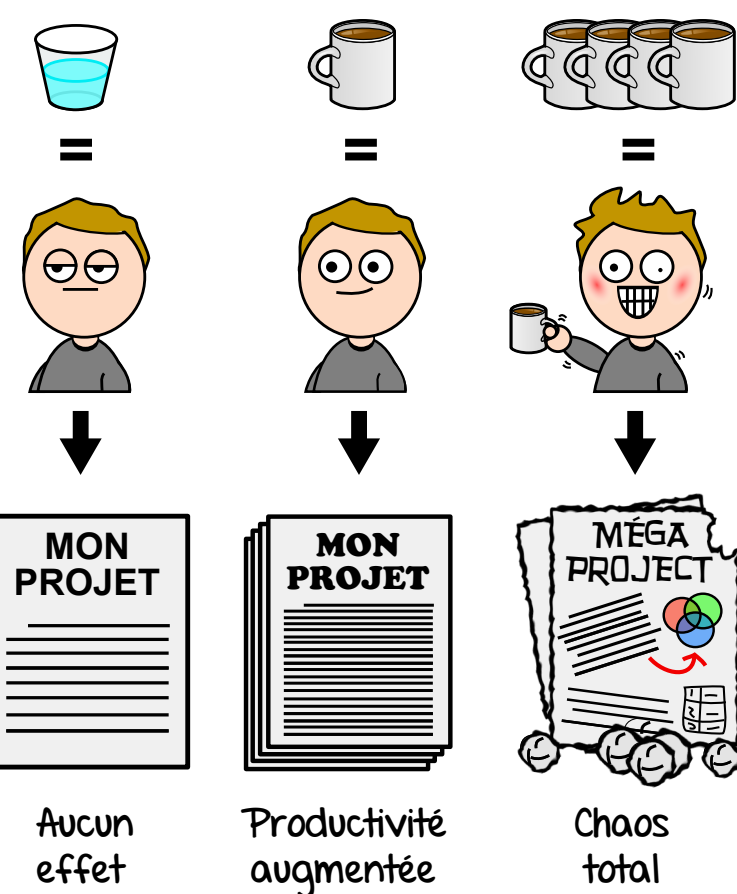
Qu'est-ce que la caféine... et d'où provient-elle?

On la retrouve naturellement dans les feuilles, graines et fruits de certaines plantes.

Son rôle dans la nature est d'agir comme un insecticide naturel afin d'exterminer les «bibittes» qui voudraient tenter de grignoter la plante.








Quels sont les effets de la caféine sur le cerveau?






Aucun effet Productivité augmentée Chaos total

Combien de caféine contient ce que je consomme?

Café et thé

 Café régulier 1 tasse (237 mL) 75 à 175 mg	 Décaféiné 1 tasse (237 mL) 2 à 15 mg	 Espresso 1 expresso (60 mL) 65 à 120 mg
 Café spécialisé Grand format (473 mL) 150 à 320 mg	 Thé (noir ou vert) 1 tasse (237 mL) 30 à 50 mg	





Boissons gazeuses et énergisantes

 Cola 1 cannette (355 mL) 36 à 46 mg	 Cola diète 1 cannette (355 mL) 39 à 50 mg	 Énergisante 1 cannette (250-500mL) 75 à 180 mg <small>(au Canada)</small>
--	--	---

Divers

 Chocolat au lait 1 barre (28 g) 5 à 20 mg	 Comprimés de caféine 1 comprimé 100 à 200 mg
---	---


Combien de caféine puis-je consommer par jour?

 Enfants 4-6 ans: 45 mg 7-9 ans: 62 mg 10-12 ans: 85 mg	 Ados Autant que son poids en livres	 Adultes 400 mg	 Femmes enceintes ou qui allaitent Le moins possible (max 300 mg)
--	---	--	--

Source: Santé Canada, mars 2017

TOXIQUE, TU DIS?

À dose élevée (très variable d'une personne à l'autre), la caféine peut avoir des effets négatifs et même toxiques : confusion, palpitations cardiaques et même des hallucinations!

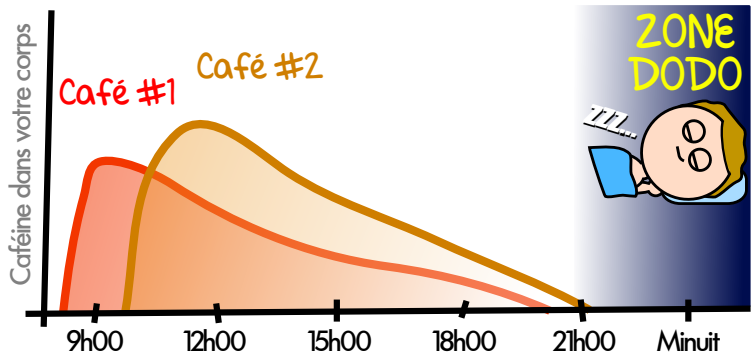


Quels sont les effets de la caféine sur le sommeil?

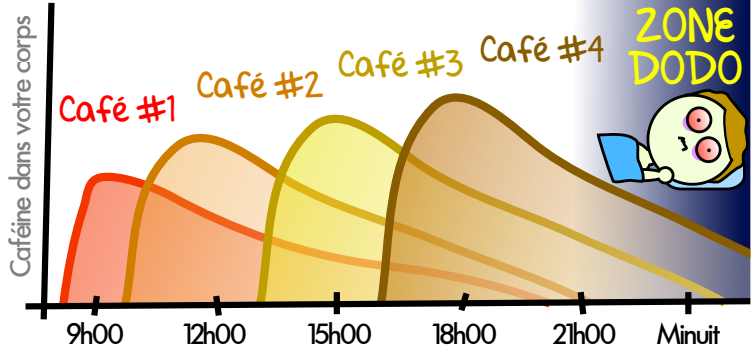
La caféine est un stimulant léger. Elle augmente la vigilance mais peut nuire au sommeil.

Le corps prend environ 5 heures pour éliminer la moitié de la dose de caféine ingérée. Il faut donc prévoir la prise de café intelligemment!

La bonne façon de boire du café



La mauvaise façon de boire du café



Voici le truc à mémoriser: ne pas consommer de caféine après 15h00 (ou 6 heures avant l'heure du coucher).

ACCRO À LA CAFÉINE

Difficile de se passer d'un bon café! Sans qu'on puisse parler de dépendance, cesser subitement peut tout de même causer des maux de tête, de l'anxiété et de la fatigue.

