

À consommer
avec modération

CAFÉINE et BOISSONS ÉNERGISANTES

La consommation de deux canettes de boisson gazeuse de type cola contient la même quantité de caféine qu'un café.

INTERACTIONS MÉDICAMENTEUSES

Des interactions sont possibles avec la médication, tant psychiatrique, que physique. **Il est important d'en parler avec votre médecin ou votre pharmacien** si vous utilisez ou envisagez la prise de ces produits.

À CONSIDÉRER

La prise de boissons énergisantes et de caféine en grande quantité (plus de 400 mg par jour, soit l'équivalent de 2 tasses de café + 1 boisson énergisante) peut :

- Mener une personne atteinte de trouble bipolaire à un épisode maniaque ou dépressif;
- Provoquer ou accentuer les symptômes psychotiques chez une personne schizophrène;
- Diminuer les performances sportives;
- Augmenter les symptômes d'anxiété.

Pour ne pas ressentir une baisse d'énergie au cours de la journée :

- Ne sautez pas de repas;
- Mangez des mets équilibrés et faibles en gras;
- Faites de l'exercice régulièrement;
- Ayez une bonne hydratation.

Mais surtout, dormez suffisamment afin de recharger vos batteries!



Institut universitaire
en santé mentale
de Québec

Gestion des risques
418-663-5000 poste 5112
Septembre 2012

www.institutsmq.qc.ca



Institut
promoteur
de la santé

QU'EST-CE QUE LA CAFÉINE?

La caféine est un stimulant qui accélère le fonctionnement du système nerveux central. Celle-ci se retrouve notamment dans les boissons énergisantes, le chocolat, le café, le thé et certaines boissons gazeuses. Une consommation élevée* de caféine sur une base régulière provoque de la dépendance psychologique et physique.

QU'EST-CE QU'UNE BOISSON ÉNERGISANTE?

C'est une boisson qui provoque une stimulation mentale et physique de courte durée. Mélangées avec de l'alcool, les boissons énergisantes peuvent donner de fausses perceptions, puisque la caféine masque l'effet dépressif de l'alcool sans diminuer en aucun cas le taux d'alcoolémie dans votre sang. Santé Canada désapprouve la consommation de tels mélanges et interdit la vente de ces deux produits combinés.

Les boissons énergisantes ne répondent pas du tout aux besoins qu'ont les sportifs lors d'une activité physique intense, en raison de leur teneur en sucre trop élevée, amenant parfois des crampes digestives et de leur teneur en caféine trop élevée, pouvant amener de la déshydratation.

Si vous utilisez ces produits pour le goût ou encore pour vous hydrater, pourquoi ne pas choisir une version décaféinée, comme le café décaféiné!

*Santé Canada recommande une consommation maximale de 3 cafés par jour.

Bien que les boissons énergisantes soient reconnues par Santé Canada comme un aliment, ces dernières ne sont pas exemptes d'interactions potentielles avec certains médicaments ou drogues pouvant être consommés simultanément.

QUANTITÉ QUOTIDIENNE ACCEPTABLE* DE CAFÉINE SELON LES DIFFÉRENTS GROUPES DE POPULATION

Groupe	Quantité / jour
Adultes	400 mg (équivalent de 3 tasses)
Femme enceinte	300 mg / jour
Enfant de 10-12 ans	85 mg / jour
Enfant de 7-9 ans	62.5 mg / jour
Enfant de 4-6 ans	45 mg / jour

* Pour ne pas excéder la dose sécuritaire de caféine par jour, il faut tenir compte de tous les produits consommés durant la journée contenant de la caféine.

QUANTITÉ DE CAFÉINE CONTENUE DANS DIVERS PRODUITS

Produits	Quantité de caféine
Café filtre	135-145 mg / 1 tasse
Espresso	89 mg / 60 ml
Thé	30-50 mg / tasse
Thé glacé	25 mg / canette
Boisson gazeuse (cola)	36-56 mg / canette
Boisson gazeuse (genre Mountain Dew)	54 mg / canette
Chocolat noir (1 barre)	36 mg

Boissons énergisantes	Format	Caféine par canette*	Équivalent en tasses de café**
Red Bull®	355 ml	114 mg	1 tasse
Guru®	355 ml	143 mg (guarana)	1 ½ tasse
Full Throttle®	473 ml	141 mg	1 ½ tasse
Rockstar®	473 ml	160 mg + guarana	1 ½ tasse et +
NOS®	650 ml	343 mg	3 ½ tasses
Monster®	473 ml	160 mg	1 ½ tasse

* À titre indicatif seulement. La teneur en caféine pourra être modifiée pour se conformer aux nouvelles mesures de Santé Canada.

** Quantité approximative.

Effets désirés et indésirables LES PRINCIPAUX INGRÉDIENTS

CAFÉINE ET GUARANA

✓ Stimule le système nerveux

À faible dose, peut causer des maux de tête, des nausées, de l'irritabilité, de l'anxiété, de l'agitation, des tremblements, des problèmes gastro-intestinaux, de la déshydratation, de l'insomnie, une augmentation de la pression sanguine et de la fréquence cardiaque.

À dose plus élevée, peut comporter des effets graves tels que du délire, des vomissements, des tremblements neuromusculaires ainsi que des convulsions. (Santé Canada 2011).

TAURINE

✓ Augmenterait le niveau de vigilance, bien qu'aucune étude ne l'ait démontré. La taurine est un acide aminé (unité qui constitue la base des protéines) apporté par l'alimentation, mais en quantité considérablement moindre que celle retrouvée dans la plupart des boissons énergisantes.

Comporte un risque accru d'agressivité, de nervosité, d'agitation, d'hyperactivité et d'anomalies du comportement, dont des crises psychotiques. Pourrait également perturber le fonctionnement de la glande thyroïde.

GINSENG

✓ Stimule le système immunitaire et rétablit la capacité de travail physique et de concentration intellectuelle.

GINKGO BILOBA

✓ Améliore la mémoire à court terme, favorise la concentration et la vivacité d'esprit.

SUCRES

✓ Augmente l'énergie en amenant des glucides.

Prise de poids, obésité, augmentation du taux de cholestérol et diabète.