

LA CAFÉINE ET SES EFFETS NÉFASTES SUR LA SANTÉ

Hélène Baribeau, M.Sc., Dt.P., Diététiste-Nutritionniste

La caféine est un composé que l'on retrouve dans les graines, feuilles et fruits de différentes plantes, dont les plus communes sont le café, le thé et le cacao. Cette molécule, présente également dans d'autres plantes telles le yerba maté, la noix de kola et le guarana, peut-être ajoutée dans certaines boissons gazeuses ou produits pour sportifs. On en découvre aussi dans plusieurs médicaments, notamment ceux destinés à soulager les symptômes du rhume et de la grippe. Les boissons énergisantes constituent la consommation la plus nouvelle de caféine, dont la source provient souvent du guarana.

La caféine est rapidement absorbée par le corps et parvient au cerveau pas plus de cinq minutes après son ingestion. La demi-vie de la caféine est en moyenne de 4 à 6 heures, ce qui veut dire, qu'après ce temps, 50% de la caféine est éliminée de l'organisme. Chez l'adulte moyen, un apport modéré de caféine de 400 mg par jour (environ deux à trois tasses de café) n'entraîne pas d'effets indésirables. Par contre, selon la sensibilité individuelle, l'état de santé, la période de la vie et la dose excessive ingérée, la caféine peut causer des torts à la santé et diminuer le seuil de perception de la fatigue. En effet, la caféine bloque les récepteurs à l'adénosine, une substance chimique du système nerveux central qui indique notre état de fatigue.

La caféine, consommée sur une période prolongée, provoque une dépendance physique. Son sevrage peut entraîner des symptômes tels les maux de tête, l'irritabilité, l'anxiété, la somnolence, des étourdissements, etc.

QUANTITÉ DE CAFÉINE (PAR PORTION) DANS LES ALIMENTS POPULAIRES

Aliments populaires	Portion		Quantité de caféine (mg)
	oz	ml ou g	
Brevages			
Café			
Espresso (simple)	1	30 ml	56-75
Espresso (double)	2	60 ml	150
Cappuccino	8	237 ml (1 tasse)	150
Infusé	8	237 ml	135
Torréfié et moulu, percolateur	8	237 ml	118
Torréfié et moulu, filtre	8	237 ml	179
Torréfié et moulu, décaféiné	8	237 ml	3
Instantané	8	237 ml	76 - 106
Instantané et décaféiné	8	237 ml	5
Thé			

Mélange régulier	8	237 ml	43
Vert	8	237 ml	30
Instantané	8	237 ml	15
En feuilles ou en sachets	8	237 ml	50
Décaféiné	8	237 ml	0
Boissons de type cola			
Cola régulier	12	355 ml (1 cannette)	36 - 46
Cola diète	12	355 ml	39 - 50
Boissons énergisantes (ex. Red Bull)	8	250 ml	80
Produits à base de cacao			
Lait au chocolat	8	237 ml	8
1 enveloppe de mélange pour chocolat chaud	8	237 ml	5
Friandises, chocolat au lait	1	28 g	7
Friandises, chocolat sucré	1	28 g	19
Chocolat de cuisson, non sucré	1	28 g	25 - 58
Gâteau au chocolat	2.8	80 g	36
Carrés au chocolat (brownies)	1.5	42 g	10
Mousse au chocolat	3.2	90 g	15
Pouding au chocolat	5.1	145 g	9

Adapté de *Cafeine and Food*. Health Canada. (Consulté le 19 décembre 2013).
<http://www.hc-sc.gc.ca>

CAFÉINE, ANXIÉTÉ ET INSOMNIE

La caféine est principalement un stimulant du système nerveux central. Elle augmente la vigilance mentale et aide à rester éveillé plus longtemps. Par ailleurs, des études ont démontré que la consommation de caféine provoque des effets secondaires chez certaines personnes plus sensibles : insomnie, maux de tête, irritabilité et nervosité. Elle augmente notamment le délai d'endormissement, rend le sommeil moins profond et abaisse le seuil de réveil. En d'autres mots, la caféine diminue notre seuil de perception de la fatigue. Une dose de seulement 100 mg peut retarder le sommeil, particulièrement chez les gens qui ne consomment pas souvent de caféine ou qui font déjà de l'insomnie.

Concernant l'apport excessif de caféine à long terme, deux diagnostics sont reconnus par l'*American Psychological Association* soit celui de l'insomnie induite par la caféine et celui de l'anxiété induite par la caféine.

CAFÉINE, TROUBLES CARDIAQUES ET HYPERTENSION

La caféine est aussi un stimulant du système cardio-vasculaire. Elle entraîne une accélération du rythme cardiaque pouvant causer des palpitations et une augmentation de la tension artérielle, une telle augmentation étant d'environ 6 à 8 mm

Hg pour 250 mg de caféine. Les gens souffrant de problèmes cardiaques, particulièrement de problèmes d'arythmie cardiaque, devraient restreindre leur consommation de caféine, tout comme ceux et celles faisant de l'hypertension et qui ne répondent pas au traitement.

Certaines personnes, génétiquement prédisposées, métabolisent la caféine plus lentement que la population en général. Au niveau des troubles cardiaques, ces personnes seraient donc plus à risque que celles qui la métabolisent rapidement. Cette particularité génétique dans la population pourrait expliquer les résultats parfois contradictoires obtenus dans les études sur les effets de la caféine.

CAFÉINE ET DIABÈTE

Chez les diabétiques, la consommation de caféine après les repas, à raison de 250 mg (1 à 2 tasses de café), peut faire augmenter le taux de glucose sanguin. De nos jours, il n'est pas rare de voir des gens consommer deux cafés après leur repas, alors qu'auparavant les quantités étaient plus petites. Il faut aussi savoir que la méthode de préparation du café influence la teneur en caféine. En effet, un café instantané ne contient pas plus de 100 mg de caféine alors qu'un café filtre peut en contenir presque le double.

CAFÉINE ET RISQUE DE FRACTURES

Une récente méta-analyse conclut que la caféine semble nuire à la masse osseuse, surtout chez les femmes, quand les apports en calcium sont insuffisants. La caféine augmenterait l'excrétion de calcium par les urines et les selles, tout en diminuant l'absorption de calcium par l'intestin.

CAFÉINE, REFLUX ET ULCÈRES D'ESTOMAC

La caféine, en augmentant la production d'acide gastrique dans l'estomac, peut aggraver le reflux gastro-oesophagien et les ulcères d'estomac. Mais, attention, le café décaféiné peut aussi causer des problèmes d'estomac, car d'autres composés du café (méthylxanthines) augmentent également la sécrétion d'acide dans l'estomac.

CAFÉINE, DIARRHÉE ET INCONTINENCE FÉCALE

La caféine, ayant pour effet de détendre les muscles du sphincter anal interne, ne devrait pas être prise par les gens souffrant de diarrhée, du syndrome de l'intestin irritable et d'incontinence fécale.

CAFÉINE ET HYDRATATION

Au-delà d'une certaine quantité de caféine par jour, soit 225 mg (ce qui équivaut à 1- 2 tasses de café ou 5-6 tasses de thé), il y a une augmentation de la production d'urine,

sans toutefois mener à la déshydratation. Cet effet de la caféine peut s'avérer néfaste chez les gens souffrant d'incontinence urinaire ou d'un problème de prostate.

CAFÉ, THÉ ET ANÉMIE

Le thé et le café contiennent des tannins qui nuisent à l'absorption du fer lorsqu'ils sont consommés au même moment que les aliments contenant du fer. Il est donc recommandé de prendre ces boissons 30 minutes avant le repas ou 2 heures après. Dans le cas d'anémie, on doit absolument les éviter aux repas.

CAFÉINE, GROSSESSE ET ALLAITEMENT

Santé Canada recommande que les femmes qui prévoient devenir enceintes, les femmes qui le sont et les mères qui allaitent ne doivent pas consommer plus de 300 mg de caféine par jour. La caféine stimule le système nerveux de la femme et du fœtus, ce qui peut perturber le sommeil. La grossesse peut aussi rendre la femme plus sensible aux effets négatifs de la caféine. Aussi, trop de caféine pourrait augmenter le risque d'avortement spontané, communément appelé fausse-couche. De plus, considérant les besoins élevés en fer de la femme enceinte, la prise de café ou thé au repas est à limiter. Chez la femme qui allaite, la caféine se retrouve dans le lait maternel 1 à 3 heures après sa consommation. Elle peut donc s'accumuler dans l'organisme de l'enfant et nuire à son sommeil.

CAFÉINE ET ENFANTS

La caféine peut se cacher dans l'alimentation des enfants par le truchement de sources autres que le thé ou le café. Le chocolat, le lait au chocolat, les boissons gazeuses et les boissons énergisantes en sont les principales sources. Étant donné le faible poids des enfants par rapport aux adultes, Santé Canada a émis des recommandations concernant l'apport maximal en caféine pour les enfants :

De 4 à 6 ans : 45 mg/jour

De 7 à 9 ans : 62.5 mg/jour

De 10 à 12 ans : 85 mg/jour

CAFÉINE, INTERACTIONS ALIMENTAIRES ET MÉDICAMENTEUSES

Le jus de pamplemousse, notamment, augmente la quantité de caféine circulant dans le sang, ce qui résulte en une amplification des effets négatifs de la caféine, comme l'irritabilité, les maux de tête et l'insomnie. De même, pris en concomitance, l'alcool, les contraceptifs oraux et les œstrogènes augmentent aussi les effets négatifs de la caféine. D'autres interactions médicamenteuses existent. Il est donc recommandé de consulter son pharmacien si l'on prend de la médication tout en consommant de la caféine.

L'ALTERNATIVE SANS CAFÉINE ET SANS CAFÉ : CAF-LIB

Il est d'ores et déjà bien démontré dans la littérature scientifique que la caféine crée une accoutumance et que plusieurs personnes sensibles à la caféine ou affectées d'un problème de santé puissent ressentir des effets secondaires en prenant de la caféine.

Dans ce contexte, les produits CAF-LIB, entièrement naturels, de source végétale, sans café et sans caféine représentent une alternative sensée pour tous ceux et celles qui doivent se priver de café pour différentes raisons de santé, de même que pour les personnes qui veulent se sevrer définitivement de la caféine.

Les produits CAF-LIB sont des breuvages de céréales torréfiées avec de la chicorée. Sans caféine et sans gras, CAF-LIB ne contient que cinq calories par cuillère à thé (2g). Pour les amateurs de café corsé, il existe même le CAF-LIB corsé comprenant de l'extrait de racine de betterave.

CAF-LIB EST UNE ALTERNATIVE AU CAFÉ POUR :

Les gens enclins à l'anxiété et aux troubles du sommeil.

Les gens souffrant de reflux gastro-oesophagien, d'ulcères d'estomac et de brûlures d'estomac et qui réagissent mal à la caféine.

Les gens qui souffrent d'incontinence fécale, de diarrhée chronique et du syndrome de l'intestin irritable.

Les gens qui ont de l'hypertension et qui ne répondent pas au traitement médical.

Les gens qui ont des palpitations et des arythmies cardiaques.

Les gens qui ont des maux de tête chroniques.

Les femmes qui désirent concevoir, qui sont enceintes et qui allaitent.

Les diabétiques dont le taux de glucose n'est pas contrôlé.

Les femmes dont les apports en calcium sont inférieurs aux recommandations.

Les gens qui souffrent d'incontinence urinaire et de problèmes de prostate.

Les gens qui prennent des médicaments qui sont affectés par la caféine.

Les gens qui désirent se sevrer de la caféine.

Références :

La caféine dans les aliments. Santé Canada. (Consulté le 19 décembre 2013).
<http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/securit/addit/caf/food-caf-aliments-fra.php>

Greenwood DC, Alwan N, Boylan S, Cade JE, Charvill J, Chipps KC, Cooke MS, Dolby VA, Hay AW, Kassam S, Kirk SF, Konje JC, Potdar N, Shires S, Simpson N, Taub N, Thomas JD, Walker J, White KL, Wild CP. Caffeine intake during pregnancy, late miscarriage and stillbirth. *Eur J Epidemiol.* 2010 Apr;25(4):275-80.

Liu H, Yao K, Zhang W, et al. Coffee consumption and risk of fractures: a meta-analysis. *Arch Med Sci.* 2012 Nov;8(5):776-83.

Cano-Marquina A, Tarín JJ, Cano A. The impact of coffee on health. *Maturitas.* 2013 May;75(1):7-21.

Mesas AE, Leon-Muñoz LM, Rodriguez-Artalejo F, Lopez-Garcia E. The effect of coffee on blood pressure and cardiovascular disease in hypertensive individuals: a systematic review and meta-analysis. *American Journal of Clinical Nutrition* 2011;94:1113–26.

Whitehead N, White H. Systematic review of randomised controlled trials of the effects of caffeine or caffeinated drinks on blood glucose concentrations and insulin sensitivity in people with diabetes mellitus. *J Hum Nutr Diet.* 2013 Apr;26(2):111-25.

Food Sources of Caffeine. Dietitians of Canada. (Consulté le 21 décembre 2013).
<http://www.dietitians.ca/getattachment/e412c60a-db49-4a91-bc6e-4f01ad46cbd6/Factsheet---Food-Sources-of-Caffeine.pdf.aspx>

Gleason JL, Richter HE, Redden DT, Goode PS, Burgio KL, Markland AD. Caffeine and urinary incontinence in US women. *Int Urogynecol J.* 2013 Feb;24(2):295-302.

Davis NJ, Vaughan CP, Johnson TM 2nd, Goode PS, Burgio KL, Redden DT, Markland AD. Caffeine intake and its association with urinary incontinence in United States men: results from National Health and Nutrition Examination Surveys 2005-2006 and 2007-2008. *J Urol.* 2013 Jun;189(6):2170-4.

National Digestive Diseases Information Clearinghouse (NDDIC). Fecal Incontinence.
(Consulté le 21 décembre 2013).

<http://digestive.niddk.nih.gov/ddiseases/pubs/fecalincontinence/#eating>.