

CAFÉINE

(Partie 1)

PEUT ÊTRE TROUVÉE DANS:



CONFISERIES



SODA



PÂTISSERIES



CRÈME GLACÉE



COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES



BOISSONS ÉNERGÉTIQUES



CHOCOLAT

& DANS PLUS DE 60 PLANTES



FEUILLES DE THÉ



GRAINS DE CAFÉ



GRAINES DE CACAO



NOIX DE KOLA

QUELS SONT LES EFFETS DE LA CAFÉINE ?

Les effets sont **différents** pour chacun et dépendent des **facteurs suivants**:

ça peut:



le poids et la taille



l'âge



les habitudes de consommation



agir comme stimulant, augmenter l'endurance et la vivacité



agir comme diurétique



affecter le cycle du sommeil

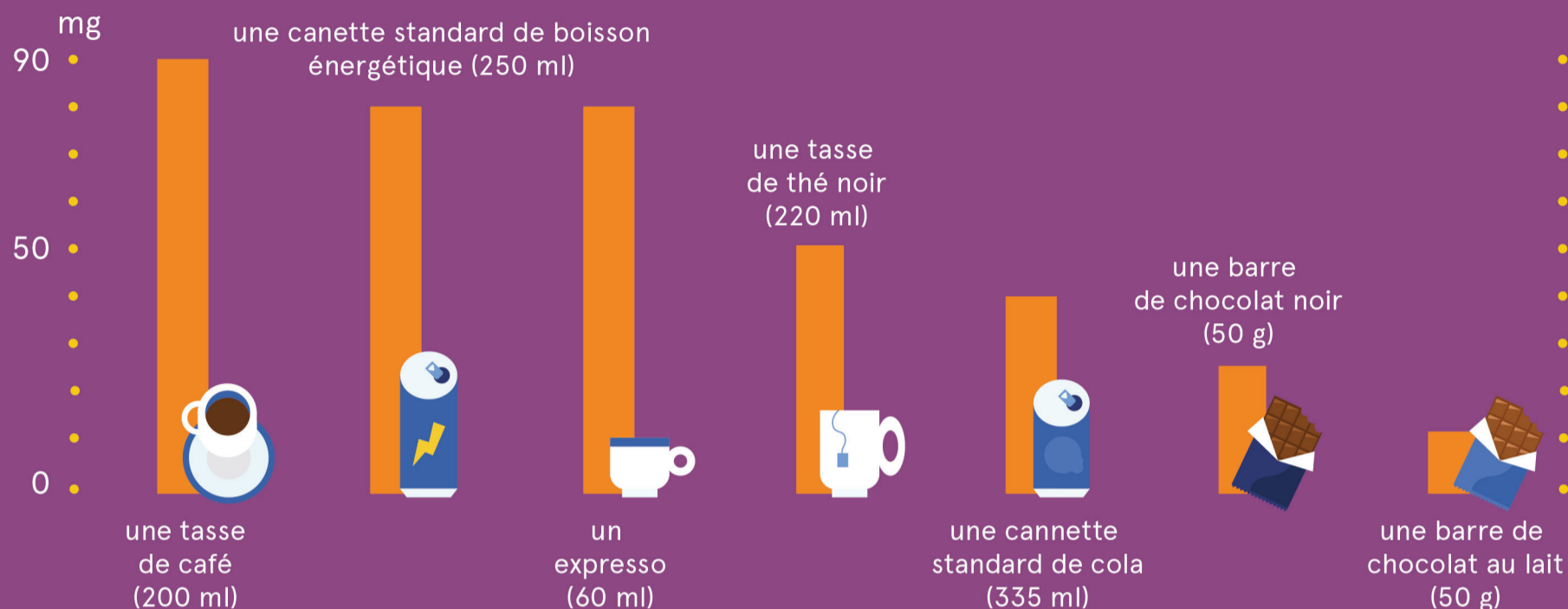


gènes

CAFÉINE

(Partie 2)

QUELLE EST LA QUANTITÉ DE CAFÉINE RETROUVÉE DANS LES DIFFÉRENTS PRODUITS ?



*toutes les valeurs sont des estimations ; la teneur en caféine des aliments et des boissons peut varier

QUELLE EST LA QUANTITÉ RAISONNABLE DE CAFÉINE ?

ENFANTS

pas plus de **3 mg de caféine** par kg de masse corporelle

ex: pour un enfant de 40 kg,
 $3 \text{ mg} \times 40 \text{ kg} = 120 \text{ mg}$

ADULTES

maximum **400 mg par jour** (toutes sources confondues)

maximum **200 mg** dans une dose unique

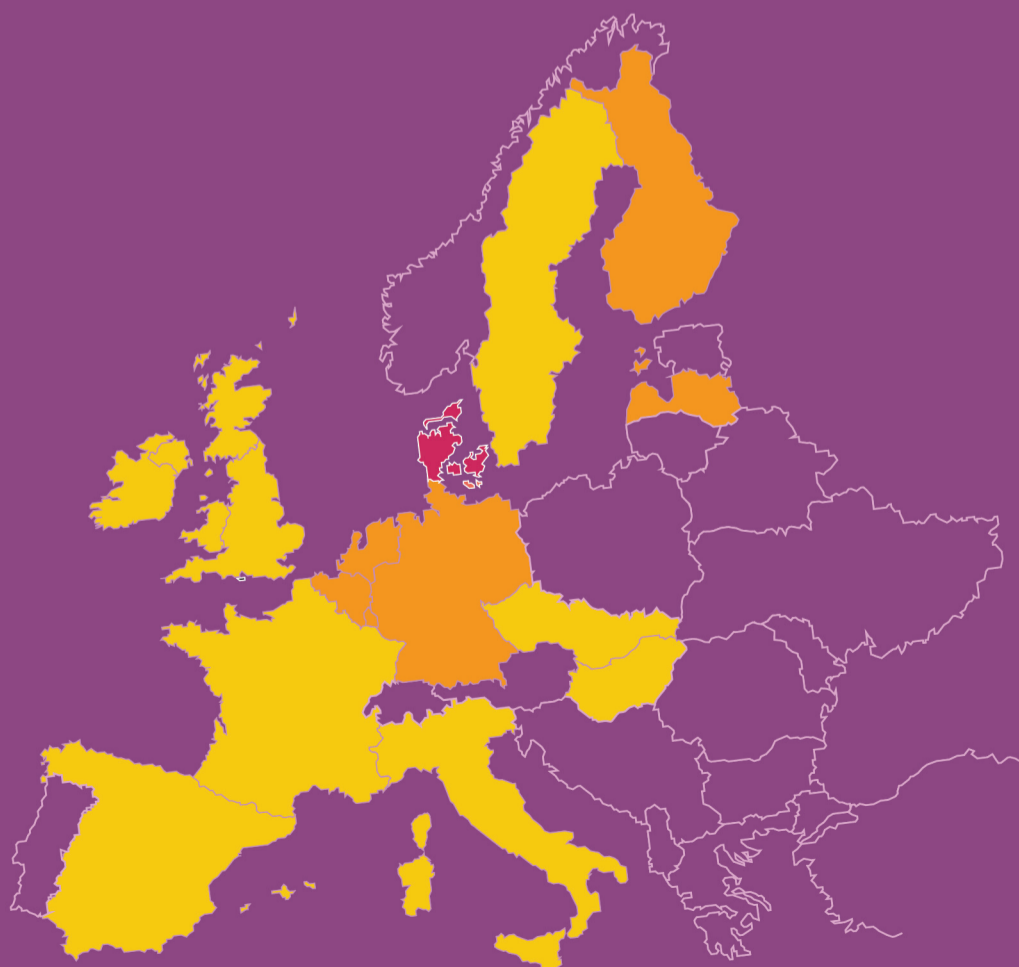
FEMME ENCEINTE ET QUI ALLAITE:

maximum **200 mg par jour** (toutes sources confondues)

QUELLE QUANTITÉ DE CAFÉINE CONSOMMONS-NOUS ?

Pourcentage d'adultes consommant régulièrement plus que le maximum recommandé (400 mg par jour), en Europe

- > 20%
- 10 - 20%
- 1 - 10%
- pas d'information



Source: EFSA. Scientific Opinion on the safety of caffeine (2015)