

Vous connaissez...

La caféine

Qu'est-ce que la caféine ?

La caféine est un stimulant qui accélère le fonctionnement du système nerveux. Elle est consommée plus que toute autre drogue dans le monde entier. On trouve de la caféine sous sa forme naturelle dans des produits tels que le café, le thé, le chocolat et les boissons gazeuses à base de cola. En outre, elle est ajoutée à certains médicaments sur ordonnance ou en vente libre, comme les remèdes contre la toux, le rhume ou la douleur. Les boissons énergisantes peuvent contenir de la caféine présente à l'état naturel ou sous forme de supplément.

Voici la quantité de caféine que contiennent des produits que vous prenez peut-être régulièrement. (Une « tasse » équivaut à une petite tasse de 237 ml (8 oz) du genre à emporter. Il faut tenir compte du fait que le thé et le café sont souvent servis dans des tasses beaucoup plus grandes.)

- une tasse de café filtre : 135 mg
- une tasse de café instantané : 76-106 mg
- une tasse de café décaféiné : environ 3 mg
- une tasse de thé : 43 mg
- une boisson gazeuse ordinaire à base de cola (355 ml) contenant de la caféine : 36-50 mg
- une boisson énergisante (250 ml) : 80 mg
- 28 g de chocolat noir : 19 mg
- 28 g de chocolat au lait : 7 mg
- un sachet de mélange à chocolat chaud : 7 mg
- des pilules contre le sommeil : 100 mg

Pour connaître la quantité de caféine contenue dans un remède contre le mal de tête ou le rhume, lisez l'étiquette s'il s'agit d'un médicament en vente libre ou demandez à votre pharmacien s'il s'agit d'un médicament sur ordonnance.

Au Canada, la loi n'oblige pas les fabricants de produits contenant de la caféine à l'état naturel à ajouter la caféine sur la liste des ingrédients de l'étiquette. Seuls les suppléments de caféine doivent obligatoirement figurer sur cette liste. Étant donné qu'une partie de la caféine des boissons énergisantes peut provenir d'ingrédients végétaux tels que la yerba mate (*Ilex paraguariensis*) et le guarana (*Paullinia cupana*), la caféine pourrait ne pas figurer sur l'étiquette de ces boissons.

Quelle est l'origine de la caféine ?

Les mots *café* et *caféine* sont tous deux dérivés du mot arabe *qahweh*, mot par la suite emprunté en turc et prononcé « kahveh ». L'apparition de ces mots suit l'origine et le cheminement du café, du Nord-Est de l'Afrique où il était cultivé dès le VI^e siècle, en passant par l'Arabie et la Turquie actuelle, jusqu'à son arrivée en Europe occidentale au XVII^e siècle. Au XVIII^e siècle, les premières plantations de café s'établissaient en Indonésie, aux Antilles et finalement, au XX^e siècle, le café était devenu la plus grande culture commerciale au monde.

C'est en 1819 qu'on a identifié la caféine comme l'ingrédient actif du café. Ensuite, on l'a trouvée aussi dans le thé, dans les graines de cacao et, donc, dans le chocolat et ses dérivés ; dans la noix de cola, qui sert à la préparation des boissons à base de cola ; dans les feuilles de yerba mate dont on tire une boisson très répandue en Amérique du Sud, appelée « mate » ou thé du Paraguay, et dans les graines de guarana, un ingrédient de certaines boissons énergisantes.

Les fèves de café contiennent des quantités variables de caféine, selon l'espèce de la plante. La fève du *Coffea arabica*, cultivée principalement en Amérique centrale et du Sud, contient environ 1,1 % de caféine. Celle du *Coffea robusta*, cultivée surtout en Indonésie et en Afrique, contient environ 2,2 % de caféine.

À quoi ressemble la caféine ?

Dans sa forme pure, la caféine est une poudre blanche au goût amer.

Qui consomme de la caféine ?

La caféine est la substance psychoactive la plus utilisée au monde. En Amérique du Nord, plus de 80 pour cent des adultes en consomment régulièrement. Au Canada, on estime que la consommation quotidienne moyenne de caféine (provenant de toutes les sources) est de 210 à 238 mg par personne.

Toujours au Canada, la consommation annuelle de café par personne est passée de 96 litres en 1990 à 106 litres en 2009. Pendant la même période, la consommation de thé a aussi augmenté, de 42 litres à 77 litres par personne.

La consommation de boissons énergisantes est également à la hausse. Au Canada, elle s'élevait à 1,1 litre par personne en 2006, comparativement à 0,8 litre en 2001. Les boissons énergisantes sont devenues populaires dans les *partys* ou les clubs de danse, et elles sont souvent consommées avec de l'alcool.

Quels sont les effets de la caféine ?

La caféine stimule le cerveau, provoque un sentiment d'euphorie et retarde les effets de la fatigue. Elle améliore aussi la capacité d'accomplir des tâches intellectuelles simples et, sur le plan physique, elle améliore l'endurance, mais pas la performance motrice fine. (Les tremblements que peut causer la caféine diminuent le contrôle des mouvements de la main.) Si vous consommez de la caféine avant de vous coucher, le sommeil mettra plus longtemps à venir et vous dormirez moins longtemps et moins profondément.

Contrairement à la croyance générale, boire du café n'aide pas à éclaircir l'esprit si l'on a bu trop d'alcool. La caféine réveille quelque peu, mais la coordination et la concentration n'en sont pas pour autant améliorées.

Consommer trop de caféine peut causer des maux de tête et d'estomac ; vous risquez de vous sentir nerveux et d'avoir du mal à vous endormir. Cela peut également provoquer un accès de rougeur du visage, un besoin d'uriner plus fréquent, des secousses musculaires et de l'agitation. Certaines personnes

Caféine

ressentent ces effets même après avoir consommé une très petite quantité de caféine (aussi peu que 250 mg ou deux tasses de café par jour, dans certains cas). Une dose élevée de caféine, surtout quand on n'y est pas accoutumé, peut entraîner des palpitations, des convulsions et même le délire.

Quelle est la durée de ses effets ?

Quand on l'absorbe sous forme de liquide, la caféine commence à faire effet en l'espace de cinq minutes et atteint son « pic » en 30 minutes environ. Le corps prend approximativement quatre heures pour métaboliser la moitié d'une dose quelconque de caféine. Normalement, l'organisme métabolise presque toute la caféine et n'en accumule pas d'un jour à l'autre.

La caféine est-elle dangereuse ?

Une quantité modérée de caféine — soit un maximum d'environ 400 mg par jour (ou trois tasses de café de 237 ml) — a rarement un effet nuisible sur un adulte en bonne santé. Cependant, si vous buvez régulièrement plus de six à huit tasses de café — ou si votre dose quotidienne de caféine dérivée de divers produits contenant de la caféine est supérieure à 600 mg — les symptômes suivants pourraient se manifester : insomnie, anxiété et agitation. Une consommation encore plus élevée peut entraîner une agitation extrême, des tremblements et une accélération ou une irrégularité du rythme cardiaque. Consommer plus de 5 000 mg dans un bref laps de temps peut s'avérer mortel. Cette quantité équivaut à environ 40 tasses de café.

Combiner une dose élevée de caféine avec de l'alcool peut être dangereux, car la caféine donne l'impression d'être moins intoxiqué qu'on ne l'est en réalité, de sorte que l'on risque de continuer de boire ou de se comporter d'une manière dangereuse, tant pour soi que pour autrui.

Les boissons énergisantes contenant de la caféine ne doivent pas être confondues avec les boissons énergétiques pour sportifs. Lorsqu'elles sont consommées en période d'activité physique intense, celles-ci aident à étancher la soif alors que les boissons énergisantes peuvent causer de la déshydratation.

Même une petite quantité de caféine aura un effet marqué sur un enfant parce que son corps est plus petit. Santé Canada recommande de limiter la quantité de caféine consommée, que ce soit

sous forme de chocolat, de boissons gazeuses ou de médicaments, à 45 mg pour les enfants âgés de 4 à 6 ans, à 62,5 mg pour ceux âgés de 7 à 9 ans et à 85 mg pour ceux âgés de 10 à 12 ans. Les enfants plus âgés devraient limiter la quantité de caféine qu'ils consomment à 2,5 mg/kg de poids corporel.

Bien qu'on n'ait jamais prouvé que la caféine soit responsable d'anomalies congénitales, une trop grande quantité de caféine peut augmenter le risque de fausse couche ou d'un poids corporel trop faible chez le nouveau-né. La caféine passe dans le lait maternel. Les bébés de mères consommant beaucoup de caféine pendant la période d'allaitement peuvent être irritables et mal dormir. On recommande aux femmes enceintes ou allaitantes de limiter leur consommation de caféine à 300 mg par jour, soit un peu moins de deux tasses de café.

La caféine peut-elle créer une dépendance ?

La consommation régulière de caféine peut créer une dépendance physique à la caféine. Cela veut dire que si vous arrêtez brusquement de consommer de la caféine sous quelque forme que ce soit, vous risquez de vous sentir irritable et fatigué et d'avoir un mal de tête prononcé. Ces symptômes apparaissent généralement dans les 18 à 24 heures qui suivent la dernière consommation de caféine et disparaissent graduellement au bout d'une semaine.

Quels sont les effets à long terme de la caféine ?

Un adulte en bonne santé qui consomme quotidiennement des doses modérées de caféine ne semble pas en ressentir d'effets durables.

La consommation à long terme de grandes quantités de caféine (p. ex. quatre tasses de café par jour) peut être associée à une perte de densité osseuse, ce qui augmente le risque d'ostéoporose. Les femmes ménopausées sont particulièrement à risque.

L'usage de caféine semble être associé à l'irrégularité cardiaque et à des taux élevés de cholestérol, mais il n'existe aucune preuve irréfutable que la caféine cause des maladies du cœur. Bien que l'on soupçonne que la caféine soit cancérigène, les données probantes se contredisent et il n'existe aucune conclusion ferme à ce sujet. Selon certaines études, la caféine entraînerait la modification de certaines cellules du corps et de leur mode de reproduction.

De l'information en série...

L'alcool	L'héroïne
Les amphétamines	La kétamine
Les benzodiazépines	Le LSD
La caféine	La méthadone
Le cannabis	La méthamphétamine
La cocaïne	Les opioïdes sur ordonnance
La conduite avec facultés affaiblies	Les stéroïdes anabolisants
L'ecstasy	Les substances inhalées
Le GHB	Le tabac
Les hallucinogènes	

Pour de plus amples renseignements sur des questions de toxicomanie et de santé mentale ou pour télécharger un exemplaire de ce dépliant, veuillez consulter notre site Web : www.camh.net/fr

Il se peut que cette publication soit disponible dans des supports de substitution. Pour tout renseignement sur les supports de substitution, pour commander des exemplaires en quantité de ce dépliant ou pour commander d'autres publications de CAMH, veuillez vous adresser aux Ventes et distribution :

SANS FRAIS : 1 800 661-1111

À TORONTO : 416 595-6059

COURRIEL : publications@camh.net

CYBERBOUTIQUE : <http://store.camh.net>

Pour faire un don, veuillez vous adresser à la Fondation de CAMH :

TÉL. : 416 979-6909

COURRIEL : foundation@camh.net

Si vous avez des questions à poser ou des éloges ou des préoccupations à formuler au sujet des services offerts par CAMH, adressez-vous au Service des relations avec les clients :

TÉL. : 416 535-8501, poste 2028 ou 2078

Copyright © 2003, 2011 Centre de toxicomanie et de santé mentale



Centre for Addiction and Mental Health
Centre de toxicomanie et de santé mentale

Un Centre collaborateur de l'Organisation panaméricaine de la Santé
et de l'Organisation mondiale de la Santé

Affilié à part entière à l'Université de Toronto

Available in English

4200e / 05-2011 / P313