

Que contient votre repas du midi



Caféine

La caféine est un stimulant. De nombreuses personnes font de la caféine un élément de leur routine de « réveil » le matin. Les adolescents ont besoin de plus de sommeil que les adultes, soit environ 9 heures chaque nuit. Les adolescents utilisent souvent la caféine pour rester éveillés pendant le jour parce qu'ils n'ont pas assez dormi pendant la nuit. Une quantité excessive de caféine peut entraîner de l'anxiété, de la nervosité et des difficultés à dormir, ce qui aggrave le problème. Une interruption soudaine de la consommation de caféine peut entraîner des symptômes de sevrage comme la fatigue, l'irritabilité et des maux de tête.

Boissons caféinées

- Le café et les boissons caféinées peuvent contenir de 150 à 300 mg de caféine (ou davantage!) selon la taille du contenant et la méthode de préparation.
- Ils contiennent souvent beaucoup de calories et de sucre.



Âge	Quantité quotidienne maximale de caféine
4 à 6 ans	45 mg
7 à 9 ans	62.5 mg
10 à 12 ans	85 mg
13 ans et plus	2,5 mg/kilo de poids corporel
adultes	450mg

Les boissons énergisantes

- Elles ne sont pas destinées aux moins de 18 ans.
- Elles peuvent contenir une quantité très élevée de caféine (soit l'équivalent d'environ 10 cannettes de cola).
- Elles contiennent souvent d'autres stimulants comme la guarana et la yerba mate qui ajoutent de la caféine.
- Elles peuvent entraîner une « intoxication » à la caféine si on en boit trop (symptômes ; anxiété, agitation, fréquence cardiaque élevée, tremblements, insomnie et troubles de l'humeur).
- Elles peuvent avoir de graves effets sur la santé si on les mélange à de l'alcool.
- Elles ne sont pas des boissons pour sportifs (par exemple : Gatorade qui donne de l'énergie et hydrate pour les exercices vigoureux).
- Elles peuvent causer la déshydratation lorsqu'on est actif.



Boissons gazeuses

- Les colas normaux (bouteille de 600 ml) contiennent environ 85 mg de caféine alors que les variétés avec « supplément de caféine » peuvent en contenir bien plus de 100 mg.
- Les fabricants peuvent maintenant ajouter de la caféine aux boissons gazeuses qui ne sont pas des colas sans avoir à l'indiquer sur le contenant.
- Il faut lire la section « Ingrédients » pour savoir si une boisson gazeuse contient de la caféine.



Vers l'âge de 18 à 20 ans, nos corps auront formé 90 % des os que nous aurons pour le reste de notre vie. Les boissons qui contiennent de la caféine remplacent souvent les boissons qui aident à la formation des os comme le lait. La caféine peut diminuer la quantité de calcium disponible pour la formation des os. Pensez à vos os lorsque vous choisissez votre prochaine boisson!

