



La caféine : stimulante, aromatique... et sûre !

Thomas Weiser, PhD

L'Autorité européenne de sécurité des aliments a mené une évaluation exhaustive des risques et a conclu qu'une consommation régulière dès l'âge de 18 ans et tout au long de la vie d'une quantité allant jusqu'à 400 mg de caféine par jour chez les adultes en bonne santé et jusqu'à 200 mg par jour chez les femmes enceintes et allaitantes, peut être considérée comme sans danger. Un aperçu de différents pays a montré que la consommation de caféine se trouvait dans une fourchette saine dans 95 % des cas.

L'effet stimulant d'une tasse de café fait partie d'un bon début de journée pour beaucoup de gens. Mais quelle quantité de caféine ne présente aucun risque pour la santé ? L'Autorité européenne de sécurité des aliments (EFSA) a publié une évaluation complète des risques.

La Commission européenne a demandé à l'Autorité européenne de sécurité des aliments (EFSA) de rédiger cet avis scientifique sur la sécurité de la caféine. L'évaluation s'est fondée sur les données de 39 enquêtes menées dans 22 pays européens auprès de 66 531 participants. Voici quelques-unes des questions abordées dans ce rapport :

- Quelles quantités de caféine consommées, soit à court terme soit de manière habituelle et sur de longues périodes, n'ont pas d'effet néfaste sur la santé des adultes en bonne santé ?
- Quels sont les effets d'une consommation régulière de caféine sur des populations particulières comme les femmes enceintes ou allaitantes, les enfants ou les adolescents ?

La caféine dans les aliments et les boissons

La caféine est la substance pharmacologique la plus fréquemment consommée dans le monde [1]. Des parties de plantes tels que les fèves de café et de cacao, les feuilles de thé, les baies de guarana et les noix de cola contiennent naturellement de la caféine. De la caféine synthétique est ajoutée à d'autres aliments et boissons tels que les boissons gazeuses, les confiseries ou les « boissons énergisantes ». Si on voulait examiner la consommation quotidienne de caféine, il faudrait aussi prendre en compte la consommation d'une grande variété de denrées alimentaires.

On estime généralement qu'une tasse de café contient environ 150 mg de caféine. Cependant, en y regardant de plus près, on constate que la teneur en caféine varie énormément et qu'elle est imprévisible et non reproductible. Par exemple, la teneur en caféine varie de 30 à 1780 mg par tasse pour le café infusé et de 250 à 2140 mg par tasse pour l'expresso. La concentration en caféine très variable dans les boissons de café « prêtes à boire » dépend du procédé de fabrication, du type de grains de café utilisés et de la méthode de préparation (par exemple café filtre, expresso) [2].

Les effets de la consommation de caféine chez les adultes en bonne santé

Selon cet avis scientifique de l'EFSA sur la sécurité de la caféine, une dose unique de 200 mg ne présente pas de risque pour la santé des adultes en bonne santé bien que, selon le groupe d'experts, des effets à court terme sur le système nerveux central tels que des troubles du sommeil soient possibles. (Une revue plus détaillée des effets de la caféine sur le sommeil figure dans l'article de [2]). La consommation régulière de caféine allant jusqu'à 400 mg par jour (environ 5,7 mg/kg de poids corporel par jour pour un adulte de 70 kg) ne semble pas non plus avoir d'effets nocifs en ce qui concerne la toxicité aiguë, l'état des os, la santé cardiovasculaire, le risque de cancer ou la fertilité masculine.

Selon l'étude de l'EFSA, la consommation moyenne de caféine des adultes (18 à 75 ans) se situe entre 37 et 319 mg par jour (95 % des adultes consomment moins de 100-700 mg par jour). Sur la base de ces chiffres, le rapport a estimé que la consommation de caféine dans cette population était sans danger.

Les effets de la consommation de caféine sur différents groupes de la population générale

Femmes enceintes : Après avoir évalué les données disponibles, l'EFSA a estimé dans son avis scientifique que la consommation régulière de caféine (jusqu'à 200 mg de caféine par jour) pendant la grossesse était sans danger pour le fœtus. La consommation moyenne de caféine calculée à partir des sources disponibles s'élevait à 109 mg par jour (95 % des femmes en consommaient moins de 206 mg par jour).

Femmes allaitantes : Une consommation de caféine allant jusqu'à 200 mg par jour chez la mère allaitante se traduit par un apport quotidien de caféine de 0,3 mg/kg de poids corporel chez le nourrisson allaité. Une étude d'évaluation des doses de caféine n'a observé aucun effet indésirable chez la majorité des nourrissons lorsque cette dose était de 3 mg/kg de poids corporel, soit 10 fois plus. Les données sur la consommation de caféine dans ce groupe sont rares et se situent en moyenne à 31 mg par jour. 95 % des femmes qui allaitent en consomment moins de 97 mg par jour.

Enfants et adolescents : L'Autorité européenne de sécurité des aliments a estimé que les informations disponibles pour ce groupe sur le lien entre la consommation de caféine et les effets sur la santé étaient insuffisantes pour pouvoir en déduire la dose de caféine qui était sans danger.

Résumé

Le Groupe scientifique sur les produits diététiques, la nutrition et les allergies (NDA) de l'EFSA a estimé que les doses de caféine suivantes, réparties sur la journée, étaient sans danger : 400 mg pour les adultes en bonne santé, 200 mg pour les femmes enceintes et allaitantes. La bonne nouvelle : malgré les quantités très variables de caféine dans les aliments et les boissons, l'EFSA a estimé que la consommation habituelle de 95 % des personnes interrogées ne posait pas de problèmes de santé et était sûre.

Références bibliographiques

1. Römpf online: Entry on caffeine. Georg Thieme Verlag, Stuttgart.
2. Waizenegger J, Castriglia S, Winkler G, Schneider R, Ruge W, Kersting M, Alexy U and Lachenmeier DW. Caffeine exposure in children and adolescents consuming ready-to-drink coffee products. *Journal of Caffeine Research* 2012;1;200–5.
3. EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies (NDA). Scientific Opinion on the safety of caffeine. European Food Safety Authority, Parma, Italy, 2015.

Conflit d'intérêts : T. Weiser est employé chez Sanofi.

Divulgations: Rédaction médicale et publication financées par Sanofi Aventis Deutschland GmbH.

Information sur le manuscrit

Soumis le: 12.11.2020

Accepté le: 03.01.2021

Publié le: 30.08.2021