

Doses quotidiennes de caféine acceptables

La caféine est un composant naturellement présent dans le café.

Selon les experts de la Direction des Aliments de Santé Canada, la consommation modérée de café (jusqu'à 400 mg de caféine par jour) n'entraînerait pas d'effets indésirables et ne présenterait pas de danger notable pour la santé humaine*. Les doses présentées dans le tableau sont des doses acceptables pour les différents types de population. Il faut considérer toute source de caféine dans la journée : café, colas, chocolat et *boissons énergisantes*.

Doses acceptables quotidiennes	
Type de population	Dose de caféine acceptable
Adulte	400 mg
Femme enceinte-allaitante	Moins de 300 mg
Enfant de 4-6 ans	45 mg
Enfant de 7-9 ans	62,5 mg
Enfant de 10-12 ans	85 mg
Source de caféine	
Aliments	Quantité de caféine/portion
Café filtre	76 mg / tasse de 100 ml
Café percolateur	50 mg / tasse de 100 ml
Café instantané	30 à 45 / mg tasse de 100 ml
Boisson gazeuse de type cola	25 à 40 mg / boîte 250 ml
Thé	12 à 22 / mg tasse de 100 ml
Chocolat pour cuisson	25 à 58 mg / 28 g
Chocolat au lait	7 mg / 28 g
Chocolat noir	19 mg / 28 g
Hype 8 boisson énergisante	58 mg / boîte 250 ml
GURU	92 mg / boîte 250 ml
Raw Extreme	193 mg / boîte 250 ml
Thermo change	202 mg / boîte 250 ml

* Santé Canada, Votre santé et vous, Caféine, www.hc-sc.gc.ca/iyh-vsv.html