



JEU BOISSONS EXCITANTES

1/2

PRODUIT



CAFEINE (en mg)

54,2mg
pour
200ml

Expresso
35,7 pour 200ml

Filtre
51.3 pour 100ml

0%

CE QU'IL FAUT SAVOIR SUR ...

La caféine et la théine ne sont qu'une seule molécule, qui possède le même pouvoir stimulant. On dit que le thé stimule sans énerver, en opposition avec le café. Il est vrai que la présence de tanin diminue le pouvoir excitant de la théine. Cette dernière est libérée dans notre organisme de manière plus douce et plus uniforme que la caféine. Enfin, pour une même quantité de boisson, le taux de substance excitante est moins important pour le thé que pour le café.

Source : Santé et Sommeil : Une histoire à dormir debout – Fondation April

Café ou thé de 16 heures : prudence.

A cause de la très longue durée d'action de la caféine et de la théine, le café ou le thé de 16 heures peut perturber votre sommeil. Il en est de même pour les boissons à base de cola, consommées notamment lors des goûters par les enfants. Six heures après avoir été ingérée, la caféine continue à avoir un effet stimulant sur notre organisme. Toutefois, nous n'avons pas tous une sensibilité et une tolérance identiques. Observez votre comportement, afin d'adopter la meilleure stratégie !

Source : Santé et Sommeil : Une histoire à dormir debout – Fondation April

Ce type de boisson ne doit pas être confondu avec une boisson énergisante qui contient divers excitants dont la caféine et qui est déconseillée lors des activités sportives¹.

Au niveau européen, le cadre des « boissons diététiques d'apport glucidique » autrement appelées « boissons énergétiques », leur appellation légale, est défini par la directive 2002/46/CE du Parlement européen (décret du 20 mars 20067) avec la présence obligatoire de glucides, vitamine B1 et sodium (un ratio est obligatoire). Toute boisson qui ne contient pas ces 3 actifs ne peut se prétendre au terme de « boisson diététique d'apport glucidique ».

¹ Société Française de Nutrition du Sport, Boissons énergisantes, la SNFS prend position, juin 2008

Source : Wikipedia



PRODUIT

CAFEINE (en mg)

CE QU'IL FAUT SAVOIR SUR ...



0%

Rien ne permet d'affirmer que la vitamine C perturbe l'activité cérébrale pendant le sommeil. Au contraire, une étude réalisée chez 18 volontaires sains rapporte les enregistrements EEG diurnes et nocturnes après prise au coucher de 4 grammes de vitamine C ou de placebo (Note : équivalent de 10kg d'oranges ou de pamplemousses). Aucune modification des cycles ou de l'organisation du sommeil n'est retrouvée chez ceux qui ont absorbé la vitamine C. Aucun trouble fonctionnel n'est rapporté au réveil. Une autre étude réalisée en 1975 chez 54 volontaires étudiants en médecine de Strasbourg a comparé l'effet sur le sommeil du sécobarbital, de la vitamine C et du placebo : 1 gramme de vitamine C au moment du coucher n'a eu aucun effet statistiquement significatif sur le sommeil.

Source : revue Prescrire (N°58, 1986)



Le Nestea©
39 pour 500mL

L'Ice Tea©
17 pour 500mL

32 pour
une canette
de 330ml

Teneur en caféine en mg pour les boissons (1 litre) :

- Le Pepsi Max© 166,5 mg de caféine.
- Le Coca-Cola Light© 137 mg de caféine.
- Le Pepsi© 112,5 mg de caféine.
- Le Pepsi Twist© 112,5 mg de caféine.
- Le Pepsi Light© 108 mg de caféine.
- Le Coca Cola© 102 mg de caféine.
- Le Nestea© 79,5 mg de caféine.
- L'Ice Tea© 34 mg de caféine.

Source : <http://www.danger-sante.org/la-cafeine-leffet-les-effets-de-la-cafeine-avec-cafe-et-les-autres-boissons/>
Et <http://www.buveurs.com/Combien-de-cafeine-contient-votre-boisson>



80 pour 200ml

Les boissons dites énergisantes (BDE) sont des sodas enrichis en diverses substances déjà présentes dans l'alimentation (caféine, guarana, taurine, vitamines, ginseng,...) qui doivent répondre aux spécifications du règlement 1925/2006 encadrant les « aliments enrichis ».

L'Autorité européenne de sécurité des aliments (EFSA) a conclu que la taurine des boissons énergisantes n'a aucune action stimulante au niveau du système nerveux central. La démonstration des effets de la taurine sur les performances physiques manquent encore à ce jour. Ainsi, la prise d'un supplément de 5 g/j de taurine ne fait pas varier sa concentration dans le muscle, et n'affecte pas le métabolisme énergétique du muscle (Galloway et al., 2008).

Source ANSES : Évaluation des risques liés à la consommation de boissons dites « énergisantes » Sept2013