

Caféine : attention à l'excès

Une consommation excessive de caféine expose à des **problèmes de sommeil, de risque cardiaque, d'anxiété**. Elle peut aussi être à l'origine de **retard de croissance pour les fœtus**.

Limiter sa consommation de caféine,
surtout pour :

- les **femmes enceintes** ou allaitantes,
- les **enfants et adolescents**,
- les personnes sensibles aux effets de la caféine ou présentant certaines **pathologies** (troubles cardio-vasculaires, insuffisance rénale ...)

Ne pas associer la caféine avec l'alcool ou une activité physique.

Le café n'est pas la seule boisson contenant de la caféine

2 cafés expresso = 1 canette de boisson énergisante = 2 canettes de boisson au cola.

