# L'effet de la caféine pendant la grossesse

Compte Test - 2013-02-25 16:34:00 - Vu sur pharmacie.ma

Si l'Organisation mondiale de la santé (OMS), préconise aux femmes enceintes de ne pas ingérer plus de 300 mg de caféine par jour, soit environ 3 tasses de café filtre, une étude scandinave de grande ampleur publiée cette semaine dans la revue BMC Medicine, montre que consommer plus de 200 mg de caféine par jour aurait un impact négatif sur le poids des bébés à la naissance.

Les chercheurs ont analysé les données recueillies auprès de 59.000 femmes norvégiennes ayant mené une grossesse à terme entre 1999 et 2009. Afin d'évaluer précisément la quantité de caféine absorbée par les futures mamans, celles-ci devaient consigner leur consommation quotidienne de café, de thé, de soda au cola, de boissons énergisantes, et de chocolat, dont on oublie souvent qu'il contient aussi de la caféine.

Contrairement à ce que suggéraient de précédents travaux, les scientifiques scandinaves n'ont pas mis en évidence de lien entre la prise de caféine et le risque de naissance prématurée. Cependant leurs résultats montrent que le risque de mettre au monde un bébé avec un petit poids de naissance était significativement plus élevé chez les mamans qui consommaient entre 200 mg et 300 mg de caféine, que pour celles qui avaient absorbé moins de 50 mg de caféine par jour. Un retard de croissance intra-utérine (RCIU) peut également avoir des répercussions dans l'enfance, voire même à l'âge adulte, en augmentant notamment le risque de développer certaines maladies cardiovasculaires. Les auteurs de l'étude soulignent que la dose de 200mg de caféine est en dessous des recommandations actuelles de l'OMS, et qu'elle peut être assez rapidement atteinte.

Les informations nutritionnelles fournies sur le site de Starbucks indiquent ainsi que les boissons de la marque, à base de café, contiennent en moyenne 150 mg de caféine, pour une tasse de 355ml. Contactée par le Figaro, la société Nespresso a précisé de son côté que «selon la variété la teneur en caféine d'une capsule de café varie entre 50 et 90 mg». Coca-Cola affiche 32mg de caféine par canette de soda, contre 80mg pour une boisson énergisante. Une alternative pour les futures mamans adeptes de toutes ces boissons: leur préférer une version décaféinée le temps de la grossesse.