



ORGANIZATION  
OF TERATOLOGY  
INFORMATION  
SERVICES

*OTIS Organization of Teratology Information Services  
Traduction française pour le centre IMAGe (Info-Médicaments en Allaitement et  
Grossesse), avec la permission d'OTIS*

*Pour obtenir de plus amples informations sur OTIS ou sur un service d'information  
sur la tératologie de votre région, téléphonez à OTIS au (866) 626-6847 (service en  
anglais), ou consultez le site [www.OTISpregnancy.org](http://www.OTISpregnancy.org)*

## **La caféine et la grossesse**

Les renseignements fournis ici vous aideront à déterminer si la consommation de caféine durant la grossesse comporte des risques pour le fœtus. Toute femme enceinte court un risque de 3 à 5 pour cent de donner naissance à un bébé présentant une anomalie congénitale. Les informations contenues dans ce bulletin ne doivent pas remplacer les avis et conseils donnés par les professionnels de la santé.

### ***Qu'est-ce que la caféine ?***

La caféine est un stimulant présent dans de nombreux aliments et boissons. On la trouve également dans certains médicaments dispensés sous ordonnance et en vente libre. Dans la nature, la caféine est présente dans les feuilles, les graines et les fruits de plus de 60 espèces de plantes.

### ***Combien de caféine les boissons et aliments contiennent-ils ?***

Voici, à titre d'exemple, quelques chiffres : une tasse de café de 8 oz contient entre 65 et 120 mg de caféine ; une tasse de thé, 20 à 90 mg ; une portion de 12 oz de Coke, 45 mg ; 1 tasse de crème glacée Haagen Dazs au café, 58 mg ; une tablette de chocolat Hershey, 10 mg ; 8 oz de chocolat chaud, 5 mg ; deux comprimés d'Excedrin, 130 mg. Certaines boissons fabriquées à partir de plantes, comme le guaraná, contiennent aussi de la caféine.

### ***Quel est exactement l'effet de la caféine sur l'organisme ?***

Essentiellement, la caféine augmente la vivacité d'esprit. Une heure suivant l'ingestion du café, elle atteint sa concentration maximale dans le sang et y séjourne entre 4 et 6 heures. Par ailleurs, la caféine stimule la sécrétion d'acide gastrique, provoquant parfois des dérangements d'estomac. La caféine est aussi un diurétique, c'est-à-dire qu'elle accélère l'élimination des liquides de l'organisme, ce qui peut entraîner des pertes d'eau et de calcium.

### ***J'essaie actuellement de devenir enceinte. Est-il vrai que le fait de prendre des boissons caféinées peut***

### ***réduire mes chances de devenir enceinte ?***

Les résultats des différentes études sont divergents. Certaines études donnent à penser qu'une consommation élevée de caféine (plus de 300 mg/jour) peut rendre la conception plus difficile, mais cela n'a pas été confirmé. Une consommation de caféine faible à modérée (moins de 300 mg/jour) ne semble pas avoir d'effet sur les chances d'une femme de devenir enceinte.

### ***Je suis enceinte. Est-il sûr pour moi de continuer à boire du café et des boissons contenant de la caféine ?***

La plupart des experts s'entendent pour dire que la modération et le bon sens sont essentiels quand il est question de consommation de produits caféinés durant la grossesse. Une consommation 'modérée' de caféine équivaut à environ 300 mg par jour, soit à trois tasses de café. Il est essentiel aussi pour la femme enceinte de boire suffisamment d'eau, de lait et de jus. Ces liquides ne doivent pas être remplacés par des boissons caféinées.

### ***Est-ce que la caféine peut provoquer une fausse couche ?***

Les chercheurs ne peuvent pas établir facilement de lien entre la caféine et la fausse couche, car ce phénomène est très fréquent. Des rapports publiés récemment semblent indiquer qu'une consommation de caféine faible à modérée n'augmente pas le risque de fausse couche. Quelques études donnent à penser qu'une consommation élevée de caféine (plus de 300 mg/jour) entraîne un risque accru de fausse couche, surtout en association avec le tabac ou l'alcool. Il en va de même pour une

consommation de caféine très élevée (plus de 800 mg/jour).

***Est-ce que le fait de prendre des boissons caféinées durant la grossesse peut causer des anomalies congénitales à mon bébé ?***

Non. Chez l'humain, il n'a pas été démontré que la caféine, même à forte dose, augmentait le risque d'anomalies congénitales.

***Je bois cinq ou six tasses de café par jour, et je suis enceinte de sept mois. Est-ce que cette forte consommation risque d'affecter mon bébé ?***

La caféine traverse la barrière placentaire ; par conséquent, en quantités élevées, elle pourrait affecter le bébé de la même façon qu'elle affecte l'adulte. Certains rapports font état du fait que les enfants nés de mères qui consomment plus de 500 mg de caféine par jour sont plus susceptibles de présenter une fréquence cardiaque élevée, des tremblements, une accélération du rythme respiratoire et qu'ils passent davantage de temps éveillés durant les journées suivant la naissance.

***Le fait que le père de mon bébé consommait beaucoup de caféine au moment où je suis devenue enceinte pose-t-il un problème ?***

Nous disposons de très peu de données sur les effets de la caféine sur le sperme. Une étude semble indiquer que la caféine stimule la motilité (mouvement) des spermatozoïdes. On ne connaît pas d'autres effets de la caféine sur la grossesse.

***Est-ce que je peux prendre des boissons caféinées alors que j'allaité ?***

La caféine passe dans le lait maternel, mais on dispose de très peu de données sur la façon dont elle peut affecter le bébé. Si vous allaitez, vous auriez intérêt à réduire votre consommation de caféine. La femme qui allaite devrait toujours bien s'hydrater en buvant beaucoup d'eau, de jus et de lait.

**Décembre 2001. © OTIS. Reproduit avec la permission de l'auteur.  
RÉFÉRENCES :**

Christian, M et Brent R. (2001) Teratogen Update: Evaluation of the Reproductive and Developmental Risks of Caffeine. Teratology, vol. 64, p. 51- 78.

Cnattingius S, Signorello LB, Anneren G, Clausson B, Ekblom A, Ljunger E, Blot WJ, McLaughlin JK, Petersson G, Rane A, Granath F (2000) Caffeine Intake and the Risk of First-Trimester Spontaneous Abortion. The New England Journal of Medicine, vol. 343, p. 1839-1845.

Eskenazi B (1999) Caffeine — Filtering the Facts. The New England Journal of Medicine, vol. 341, p. 1688-1689.

Hatch E., et Bracken M., (1993) Association of Delayed Conception with Caffeine Consumption. American Journal of Epidemiology, vol. 138, p. 1082-1091.

Genetic Drift (2000) Caffeine in Pregnancy: Is there an Increased Risk for Miscarriage ?, vol. 11. www.mostgene.org.

International Food Information Council Foundation (1998) Everything You Need to Know About... Caffeine. <http://ificinfo.health.org>.

Klebanoff M, Levine RJ, DerSimonian R, Clemens JD, Wilkins DG (1999) Maternal Serum Paraxanthine, a Caffeine Metabolite, and the Risk of Spontaneous Abortion. The New England Journal of Medicine, vol. 341, p. 1639-1644.

Larroque B, Kaminski M, Lelong N, Subtil D, Dehaene P (1993) Effects on Birthweight of Alcohol and Caffeine Consumption During Pregnancy. American Journal of Epidemiology, vol 137, p. 941-950.

Mills JL, Holmes LB, Aarons JH, Simpson JL, Brown ZA, Jovanovic-Peterson LG, Conley MR, Graubard BI, Knopp RH, Metzger BE (1993) Moderate Caffeine Use and the Risk of Spontaneous Abortion and Intrauterine Growth. The Journal of the American Medical Association, vol. 269, p. 593-597.

Shu XO, Hatch MC, Mills J, Clemens J, Susser M (1995) Maternal Smoking, Alcohol Drinking, Caffeine Consumption and Fetal Growth: Results from a Prospective Study. Epidemiology, vol. 6, p. 115-120.