



Peut-on boire du café quand on est enceinte ?

Enceinte, vous êtes accro au café ? Voici les recommandations des spécialistes pour une grossesse sans risque.

Grossesse et caféine : quel impact sur le fœtus ?

Première chose à savoir : dans 100 mL de café-filtre de type arabica, on trouve en moyenne 80 mg de caféine ; et jusqu'à 160 mg de caféine s'il s'agit d'un café-filtre de type robusta. Dans un petit expression de 30 mL, il y a environ 55 mg de caféine (s'il s'agit d'un café arabica) et 100 mg (s'il s'agit d'un robusta).

Contrairement à une idée reçue répandue, la caféine ne se trouve pas uniquement dans le café : elle est aussi présente dans certaines boissons énergisantes (à raison d'environ 30 mg pour 100 mL), ou même dans certains compléments alimentaires et médicaments (anti-migraineux, antalgiques...).

Café pendant la grossesse : est-ce mauvais pour le fœtus ? Une consommation excessive de café durant la grossesse (c'est-à-dire : au-delà de 4-5 cafés par jour) peut effectivement avoir un impact négatif sur la santé du fœtus : "*on peut notamment constater une hyper-excitabilité du rythme cardiaque foetal, c'est-à-dire une accélération anormale du rythme cardiaque du fœtus*" précise le Dr. Isabelle Héron, gynécologue médicale.

"À ce jour, aucun effet foetotoxique n'est associé à la consommation régulière et modérée de *café* pendant la grossesse : le café n'est ainsi pas responsable de malformations fœtale" nous rassure la présidente de la Fédération Nationale des Collèges de Gynécologie Médicale (FNCGM).

Café pendant la grossesse : une étude sème le doute. Une étude publiée au mois d'août 2020 dans la revue spécialisée *BMJ Evidence-Based Medicine* affirme que, pendant la grossesse, le café serait dangereux pour le fœtus dès la première goutte...

Les chercheurs de la Reykjavik University (en Islande) ont ainsi passé en revue 48 publications scientifiques (réalisées au cours des 20 dernières années) traitant de l'impact de la caféine sur le fœtus pendant la grossesse. Et leurs conclusions font froid dans le dos : selon les chercheurs islandais, la consommation de café pendant la grossesse augmenterait le risque de fausse-couche, celui d'accoucher d'un bébé de faible poids, de voir se développer une leucémie infantile ou encore les accouchements prématurés...

Les recommandations de l'OMS. L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) recommande aux femmes enceintes de limiter leur consommation de caféine (café et boissons énergisantes) à maximum 300 mg par jour. Ce qui correspond donc à 3 expressos de type "robusta" ou à 3 tasses (100 mL) de café-filtre.

Par quoi peut-on remplacer le café pendant la grossesse ?

Les accros au café devront donc réduire leur consommation pendant la grossesse, pour garantir le bon développement du fœtus. Quelques idées de substituts à tester :

- **Le rooibos.** Originaire d'Afrique du Sud, ce "thé sans théine" se prépare de la manière manière qu'un thé et donne une boisson de couleur rouge, que

l'on peut boire chaude ou froide, avec du sucre et/ou du lait. Dans le commerce, il existe de nombreux rooibos aromatisés – aux fruits, aux épices, aux fleurs... Il y en a pour tous les goûts.

- **Les infusions.** Elles reviennent à la mode depuis quelques années ! Pour les femmes enceintes (et surtout durant le premier trimestre de grossesse), on recommande l'infusion de gingembre qui soulage les nausées – on y ajoute quelques gouttes de miel pour la gourmandise...
- En magasin bio, on trouve du "**café d'orge**" ainsi que du "**café d'épeautre**" : sans caféine, ces boissons qui rappellent vraiment le café sont excellentes pour la santé puisqu'elles sont source de fibres, de minéraux (magnésium, phosphore, calcium) et de vitamines. On peut même les utiliser en pâtisserie !

Peut-on remplacer le café par du thé pendant la grossesse ? Oui, mais avec modération : "*à fortes doses, le thé (qui contient de la thé) limite l'absorption du fer par l'organisme. Le risque, c'est celui de l'anémie et d'une fatigue importante pour la femme enceinte, qui peut avoir des conséquences importantes sur le déroulement de la grossesse et de l'accouchement.*"

Merci au Dr. Isabelle Héron, gynécologue médicale et présidente de la Fédération Nationale des Collèges de Gynécologie Médicale (FNCGM).

Source : *Le grand livre de ma grossesse* - Collège National des Gynécologues et Obstétriciens Français (CNGOF), éd. Eyrolles.