

h. La caféine

MODULE 1

Beaucoup de gens prennent de la caféine sans le savoir. Saviez-vous qu'il y a de la caféine dans le café, le thé, les colas, le chocolat et plusieurs médicaments?



Quelques sources de caféine

Personne ne sait vraiment quels sont les effets de la caféine sur le fœtus. Nous savons que c'est un stimulant et qu'il rend les gens nerveux. C'est une bonne raison de limiter la quantité que vous prenez.

Jusqu'à quel point devez-vous limiter la quantité de caféine? Les suggestions suivantes vous aideront à rester dans des limites sûres :

- Ne prenez pas plus d'une ou deux tasses de café ou de thé par jour.
- Lisez les étiquettes sur les aliments, les boissons et les médicaments. Choisissez ceux qui contiennent le moins de caféine.