

La caféine d'une journée, **comptée pour toi.**

Café, thé, energy drink, soda, pré-workout, Guronsan... le patient additionne sans le savoir. KesKafé fait la somme et la situe par rapport aux seuils de sécurité, selon le profil.

 **Un chiffre clair, à la place d'un « ça dépend ».**

POURQUOI

La caféine se cumule, et personne ne compte

Entre deux cafés, une canette et un complément « énergie », on dépasse vite les seuils — surtout chez la femme enceinte ou l'ado. Au comptoir, on n'a pas le chiffre sous la main.

AVANT

- ✗ On répond « avec modération », sans repère chiffré.
- ✗ Le patient ignore la caféine cachée (sodas, compléments, certains médicaments).
- ✗ Femme enceinte, ado, profil cardiaque : pas d'alerte ciblée.

AVEC KESKAFÉ

- ✓ Une dose totale en mg, calculée en quelques tap.
- ✓ Comparée aux seuils EFSA selon le profil du patient.
- ✓ Un message clair dès que le seuil est dépassé.

De la liste des boissons au verdict, en mg

Tu sélectionnes les sources, l'app additionne et situe le total par rapport aux références de sécurité.

1 Sources cumulées

Café, expresso, thé, energy drinks, sodas, chocolat, compléments et médicaments caféinés.

2 Seuils EFSA

400 mg/j chez l'adulte, 200 mg en une prise, 200 mg/j pendant la grossesse, 3 mg/kg chez l'enfant et l'ado.

3 Profils à risque

Grossesse, allaitement, adolescent : le seuil de référence s'ajuste au patient.

4 Message de conseil

Sous le seuil, proche, ou dépassé : un repère simple à transmettre au comptoir.