

Extrait d'un travail dont la référence des citations et la bibliographie sont réalisées selon le style APA

Cet extrait d'un travail a été adapté d'un texte qu'on retrouve dans le document suivant : Libersan, L. (2014). *Le rapport de laboratoire. Stratégies d'écriture dans la formation spécifique*. Repéré à https://www.ccdmd.qc.ca/media/Genres_07Lerapportdelaboratoire.pdf

En provoquant une série de réactions en cascade, la caféine stimule le système nerveux central, procure une sensation euphorique et diminue les effets de la fatigue (Dubuc, 2006). Les molécules de la caféine se fixent aux récepteurs de l'adénosine (Centre de toxicomanie et de santé mentale, 2011), un neuromodulateur favorisant la libération d'un neurotransmetteur spécifique (Tortora et Derrickson, 2007, p. 604) : liée à ces récepteurs, l'adénosine ralentit le système nerveux, entraîne un état de somnolence et contribue au sommeil. Cependant, lorsque la caféine se fixe aux récepteurs de l'adénosine, elle inhibe l'action de ce neuromodulateur : « Cela veut dire qu'elle se fixe sur les mêmes récepteurs, mais sans réduire l'activité neuronale. Il y a donc moins de récepteurs disponibles pour le frein naturel qu'est l'adénosine, ce qui mène à une activation des neurones » (Dubuc, 2006). Cette inhibition amène l'hypophyse à sécréter des hormones dont l'effet est de stimuler les glandes surrénales, qui sécrètent de l'adrénaline, laquelle à son tour augmente le rythme cardiaque et la pression artérielle (Marieb et Hoehn, 2010, p. 708, 712 et 713). L'amélioration de l'acuité cognitive et l'augmentation du niveau d'énergie ressenties grâce à la production d'adrénaline sont les effets que recherchent les consommateurs de boissons caféinées (Dubuc, 2006).

Reformulation

Reformulations

Citation directe courte (trois lignes et moins) intégrée de façon conventionnelle

Reformulation

Reformulation

Toutefois, la caféine présente aussi des effets indésirables. À faible concentration, elle peut provoquer des brûlements d'estomac, des maux de tête (voire des migraines) et de l'insomnie (Chabaud, 2010, p. 10). Les effets suivants sur le système cardiovasculaire peuvent aussi être observés.

Reformulation

[La caféine] peut provoquer une tachycardie, des palpitations, une arythmie, de l'hypertension. Pendant l'effort, certaines études montrent que la prise de caféine diminue l'apport d'oxygène à destination des muscles. La caféine diminue l'afflux de sang au niveau du muscle cardiaque, c'est pour cela qu'[elle] est déconseillé[e] chez les patients ayant présenté un infarctus (Chabaud, 2010, p. 6).

Citation longue (4 lignes et plus) placée en retrait et intégrée de façon conventionnelle

À concentration moyenne, elle entraîne parfois des convulsions et, dans de rares cas, du délire (Centre de toxicomanie et de santé mentale, 2011). De plus, comme avec la plupart des drogues, certains consommateurs développent une dépendance physique dont les symptômes « sont constitués surtout de maux de tête, de nausées et de somnolence chez environ un individu sur deux » (Dubuc, 2006).

Reformulation

Citation directe courte intégrée avec fluidité au corps du texte

Dans le cadre de ce projet, nous nous sommes principalement intéressés à la concentration de caféine selon le type d'infusion du café. Un grain de café est

composé d'environ 70 % de cellulose, un sucre complexe, et de 30 % de matières solubles dans l'eau, telles que la caféine (Société Radio-Canada, 2006). Plusieurs paramètres peuvent influencer la teneur en caféine d'une boisson en modifiant l'efficacité de l'extraction de la caféine des grains de café lors de l'infusion.

Reformulation

Bibliographie

- Centre de toxicomanie de santé mentale. (2011). La caféine. Repéré à http://www.camh.ca/fr/hospital/health_information/a_z_mental_health_and_addiction_information/cafeine/Pages/default.aspx
- Chabaud, M. (2010). La Caféine. Repéré à <http://docplayer.fr/15750452-La-cafeine-dossier-realise-par-marian-chabaud-pharmacien.html>
- Dubuc, B. (2006). Les neurotransmetteurs affectés par les drogues. Repéré à http://lecerveau.mcgill.ca/flash/i/i_03/i_03_m/i_03_m_par/i_03_m_par_cafeine.html
- Marieb, E. N. et Hoehn, K. (2010). *Anatomie et physiologie animales* (2^e éd.). Saint-Laurent : ERPI.
- Société Radio-Canada. (2006). Les cafetières. Repéré à http://www.radio-canada.ca/actualite/v2/lepicerie/niveau2_8931.shtml
- Tortora, G. J. et Derrickson, B. (2007). *Principes d'anatomie et de physiologie* (2^e éd.). Saint-Laurent : ERPI.

Les références et la bibliographie de cet extrait de travail ont été générées à l'aide du logiciel Zotero, selon le style APA 6^e édition francisé.