

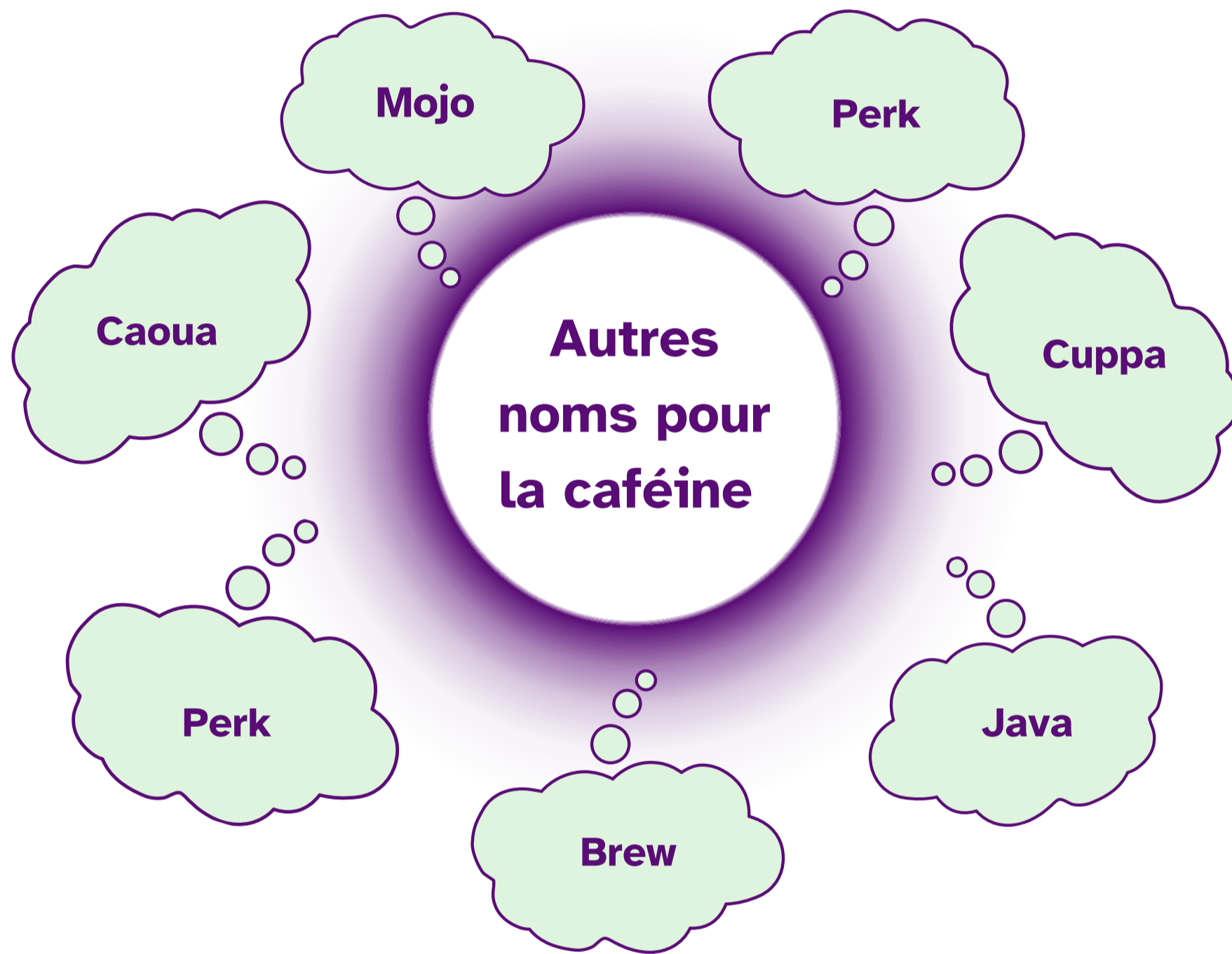
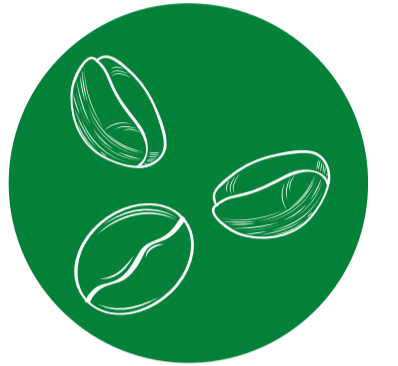
# LA CAFÉINE

## CE QU'IL FAUT SAVOIR

### Qu'est-ce que c'est ?

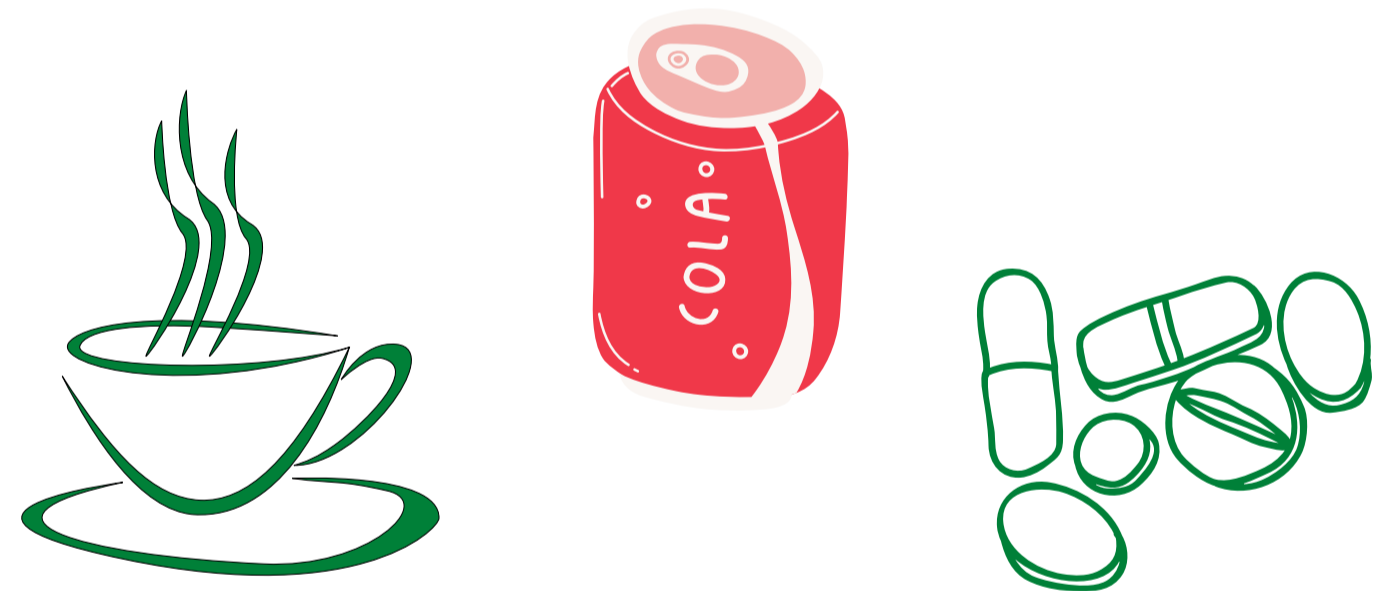
### La caféine est un stimulant

La caféine provient de plus de 60 espèces de plantes. Elle est largement utilisée pour son effet énergisant. Les formes les plus courantes de caféine sont le café, le thé, les sodas et les boissons énergisantes (Red Bull, Monster, Rockstar, etc.). La caféine peut également se présenter sous la forme d'une pilule ou d'un comprimé.



### Comment la consommer ?

La caféine est consommée à travers différents types d'aliments et de boissons, tels que le café, le chocolat et les boissons gazeuses au cola. Certaines personnes écrasent des comprimés de caféine et les sniffent par le nez, ce qui peut être dangereux.



### Quels sont ses effets ?



La caféine rend très alerte, mais cela peut empêcher de dormir.



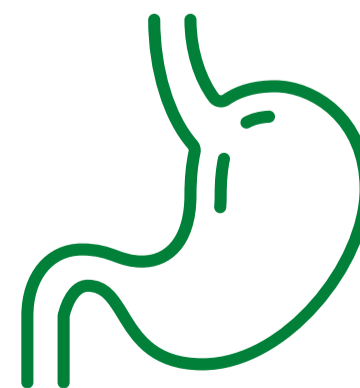
La caféine peut augmenter la tension artérielle et le rythme cardiaque. Cela exerce un stress supplémentaire sur votre cœur.



L'effet stimulant de la caféine peut parfois provoquer un sentiment d'anxiété et de nervosité.



La caféine peut vous faire uriner plus souvent.



Certaines personnes trouvent que la caféine leur donne des maux d'estomac.



En cas de consommation régulière, vous pouvez avoir des maux de tête et vous sentir irritable si vous ne consommez pas de caféine. Il peut être difficile de passer la journée sans caféine.

# LA CAFÉINE

## Quand faut-il demander une aide d'urgence ?



**Empoisonnement à la caféine ou surdose :** La consommation d'une quantité toxique de caféine peut entraîner un empoisonnement ou une surdose, le seuil variant d'un individu à l'autre.

**Signes :** Tremblements dans tout le corps, essoufflement, anxiété et nausées. Les signes les plus graves sont la confusion, les hallucinations et les crises d'épilepsie.

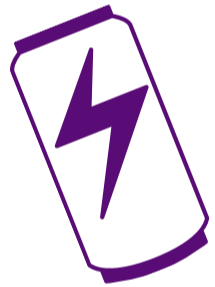
**Obtenez de l'aide immédiatement !** Les intoxications ou les surdoses de caféine peuvent être très dangereuses.

### Le saviez-vous ?

Une tasse de café contient environ 135 mg de caféine.

Une boisson énergisante peut contenir jusqu'à 180 mg de caféine.

La dose maximale de caféine pour un adulte est de 400 mg par jour. Elle est beaucoup plus faible pour un enfant.



## Comment rester en sécurité ?

**Ne pas consommer de la caféine** est la meilleure façon de rester en sécurité et d'éviter les problèmes.



**Si tu décides quand même de consommer de la caféine,** considère ces stratégies de réduction des risques

- 1 **Commencez doucement et allez-y doucement :** une consommation trop importante en une seule fois peut entraîner des effets secondaires graves.
- 2 **Les mélanges avec d'autres drogues.** Le mélange de caféine et d'alcool peut masquer les effets de l'alcool. La consommation de plusieurs substances contenant de la caféine ou des effets stimulants peut entraîner davantage d'effets secondaires.
- 3 **Consommez avec modération.** Votre corps peut devenir dépendant d'une consommation régulière.
- 4 **Évitez de consommer de la caféine en fin de journée.** Une consommation tardive peut empêcher de dormir.
- 5 **Ne consommez pas seule.** Il faut toujours avoir une amie.e avec toi et assure-toi que tes ami.e.s rentrent chez eux en toute sécurité. Partage ta position avec une personne de confiance.

### Les boissons énergisantes: Pas seulement de la caféine

Les boissons énergisantes contiennent du sucre, souvent autant (voire plus !) que les sodas.

Quantité de sucre dans une portion (473 ml) :

**Redbull: 51 grammes**    **Pepsi: 55 grammes**

**Monster: 54 grammes**    **Sprite: 51 grammes**



Pour en savoir plus, visitez notre site:

[www.DECYDE.ca/fr](http://www.DECYDE.ca/fr)