



Caféine

(Boissons énergisantes et partypills)

Description

- **Catégorie** : stimulant mineur du système nerveux central
- **Ingrédients** : caféine, taurine, extraits de guarana (plante deux fois plus concentrée en caféine), BZP (benzylpipérazine)
- **Appellations** : Wake up, Euphoria, Jump, Escape, Red bull, Monster, Hype, Rockstar, G-Fuel, etc.
- **Présentation** : comprimés, cannette, poudre à mélanger.
- **Mode de consommation** : voie orale
- **Début de l'effet** : Quelques minutes

Effets recherchés

- Augmentation de l'énergie et de la concentration
- Pensées plus claires
- Élévation de l'humeur

Effets déplaissants et risques

- Cancers de la vessie et du pancréas (risques d'ulcères de l'estomac et du duodénum)
- Confusion
- Dépendance
- Déshydratation
- Diminution de la concentration
- Étourdissements
- Fatigue
- Hyperexcitabilité
- Maux de tête
- Nervosité, agitation, turbulence
- Tremblements
- À forte dose : sautes d'humeur, insomnie, nausées et vomissements, anxiété, irritabilité, hypertension artérielle, accélération du rythme cardiaque, palpitations et agitation psychomotrice.

Attention

Santé Canada recommande de ne pas dépasser 400 mg de caféine par jour et il est important de considérer la quantité de guarana contenu dans une boisson lorsqu'on fait un calcul. Les boissons énergisantes ne réduisent pas le taux d'alcool dans le sang, mais donnent plutôt une fausse impression d'être moins affecté par l'alcool. Ce faux sentiment de contrôle peut mener une personne à consommer de plus grandes quantités d'alcool se mettre à risque d'une intoxication grave. La prise de 600 mg de caféine par jour peut entraîner une dépendance physique après seulement 6 à 14 jours de consommation. La caféine est déconseillée particulièrement aux personnes souffrant d'épilepsie, de problèmes cardiaques et ayant une santé mentale fragile. Le sevrage est possible, mais entraîne plusieurs symptômes : maux de tête, fatigue, léthargie, somnolence, anxiété, agitation, irritabilité, nausées et vomissements.

Si tu bois de la caféine, des boissons énergisantes ou consommes des partypills

- Évite les mélanges de plusieurs variétés à la fois: ils sont risqués avec l'alcool, l'ecstasy, le speed et la cocaïne.
- Procure-toi ta consommation auprès d'une personne fiable; ce qui est vendu en tant que partypills peut contenir d'autres substances toxiques qui ne te conviennent pas.
- Évite de consommer de la caféine pendant une grossesse, car ceci peut induire un retard de croissance chez le fœtus.