



DRINK SENSE

Les faits sur l'alcool et la caféine

**Les boissons contenant à la fois
de la caféine et de l'alcool se
présentent sous deux formes :**

celles prémélangées par les
fabricants et vendues dans
les magasins d'alcools, et les
mélanges maison composés
d'alcool et de boissons caféinées
non alcoolisées, comme le café
ou les boissons énergisantes.



MANITOBA
LIQUOR & LOTTERIES

Prêts-à-boire et boissons maison

Les étiquettes apposées sur les prêts-à-boire indiquent leur teneur en alcool et en caféine, ce qui vous permet de contrôler la quantité que vous consommez. Les prêts-à-boire peuvent contenir des ingrédients naturels riches en caféine, comme le guarana et le yerba maté. Cependant, les boissons maison peuvent présenter un risque plus élevé, car elles contiennent généralement plus de caféine ou d'alcool que les prêts-à-boire soumis à une réglementation. Lorsque vous préparez des boissons, portez attention à la teneur en caféine et en alcool de chaque ingrédient. Par mesure de précaution, limitez votre consommation de caféine à 400 mg par jour et votre consommation d'alcool à deux verres par semaine afin de réduire au minimum les risques pour la santé.

Que se passe-t-il quand on mélange alcool et caféine?

Si vous consommez de l'alcool et de la caféine en même temps, vous devez garder à l'esprit que l'un n'annule pas les effets de l'autre. Si vous avez bu de l'alcool, la caféine peut vous aider à vous sentir plus alerte, mais les effets de l'alcool persistent. Le principal risque lié au mélange d'alcool et de caféine réside dans une consommation excessive de l'un ou de l'autre. Il est donc recommandé de respecter les mêmes limites que celles que vous vous fixeriez pour l'alcool et la caféine, et de connaître la teneur de chaque substance dans ce que vous consommez. Toutes les boissons caféinées ne contiennent pas la même quantité de caféine. Alors qu'une petite tasse (8 oz) de café infusé contient en moyenne 135 mg de caféine, d'autres boissons caféinées (comme le café préparé à la maison ou les boissons énergisantes concentrées) peuvent en contenir davantage par volume.

Réduction de vos risques

Il existe des mesures que vous pouvez prendre pour limiter les risques associés à la consommation d'alcool :

- Limitez votre consommation de boissons maison contenant de l'alcool et de la caféine
- Suivez les recommandations de Santé Canada concernant la consommation sécuritaire de caféine et ne dépassez pas 400 mg par jour. **Consultez les recommandations ici.**
- Mangez avant et pendant que vous buvez
- Tenez compte de votre âge, de votre poids et de votre état de santé (y compris la prise de médicaments sous ordonnance) qui pourraient justifier des limites inférieures.
- Surveillez la quantité que vous buvez et lisez attentivement les étiquettes
- Buvez de l'eau ou d'autres boissons sans caféine et sans alcool entre deux verres d'alcool
- Suivez les Repères canadiens sur l'alcool et la santé et envisagez de limiter votre consommation d'alcool à deux verres standards par semaine au maximum. **Consultez les recommandations ici.**

Effets sur votre corps

La consommation excessive d'alcool peut entraîner des effets bien connus : la redoutable gueule de bois peut se traduire par des maux de tête, de la fatigue, des vomissements, etc. Associée à une consommation excessive de caféine, elle peut entraîner des effets indésirables encore plus importants, tels que :

- Déshydratation accrue
- Fréquence cardiaque élevée ou palpitations cardiaques
- Anxiété et crises de panique
- Troubles du sommeil (insomnie)