Comparaison de la consommation de boissons caféinées par rapport au statut tabagique

Formation en tabacologie – Webinaire 22 janvier 2022

Mme Sarah Mary, Diététicienne
Mémoire Certificat interuniversitaire de Tabacologie, Fares, Bruxelles

Plan de la présentation

- Motivation
- Matériel et méthode
- Résultats
- Conclusion
- Recommandations d´action

Motivation

- Caféine et nicotine = substances psychoactives les plus utilisées dans le monde
- Consommation en boissons caféinées : fumeurs > non fumeurs
- Caféine peut influencer le sevrage tabagique
- Faciliter le sevrage tabagique du fumeur consommateur de boissons caféinées

Matériel et méthode

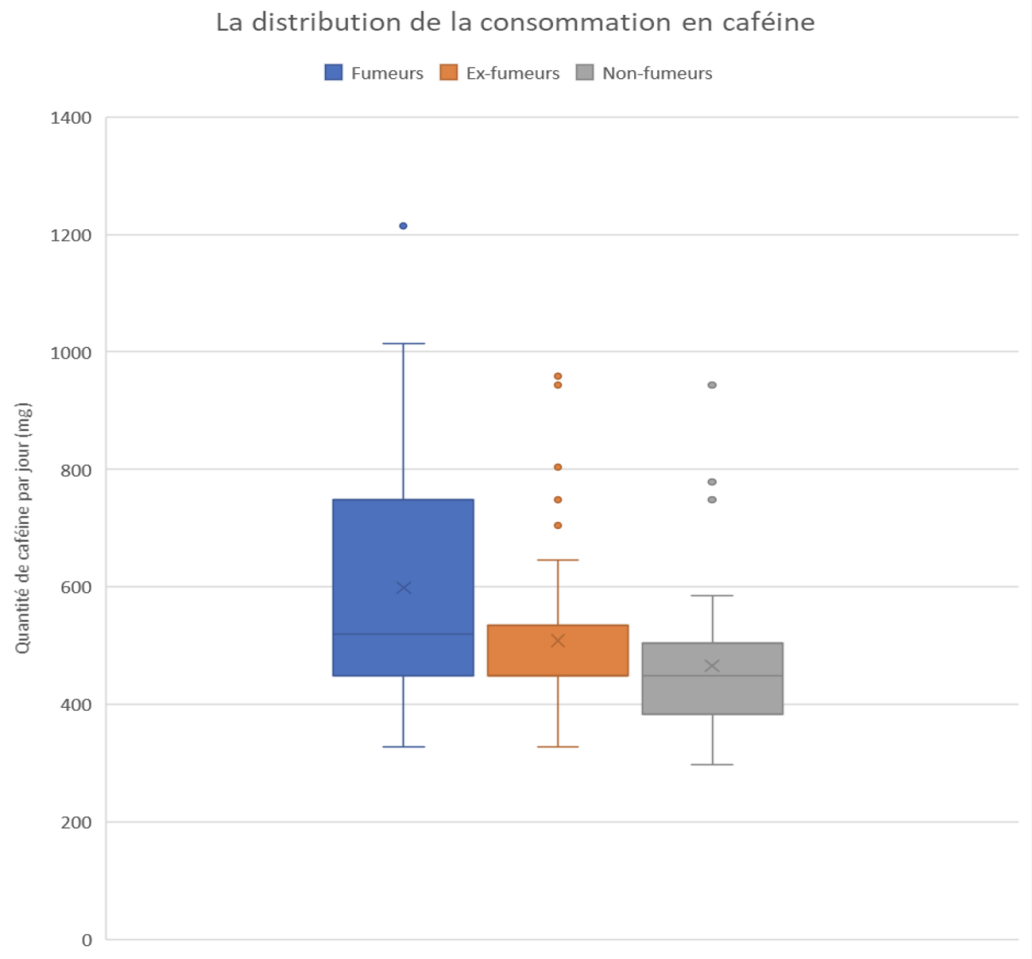
Enquête

- Fumeurs, non-fumeurs et ex-fumeurs
- Consommation de boissons caféinées
- Comportement tabagique vis-à-vis des boissons caféinées (fumeurs)
- Consommation de boissons caféinées depuis le sevrage tabagique (ex-fumeurs)

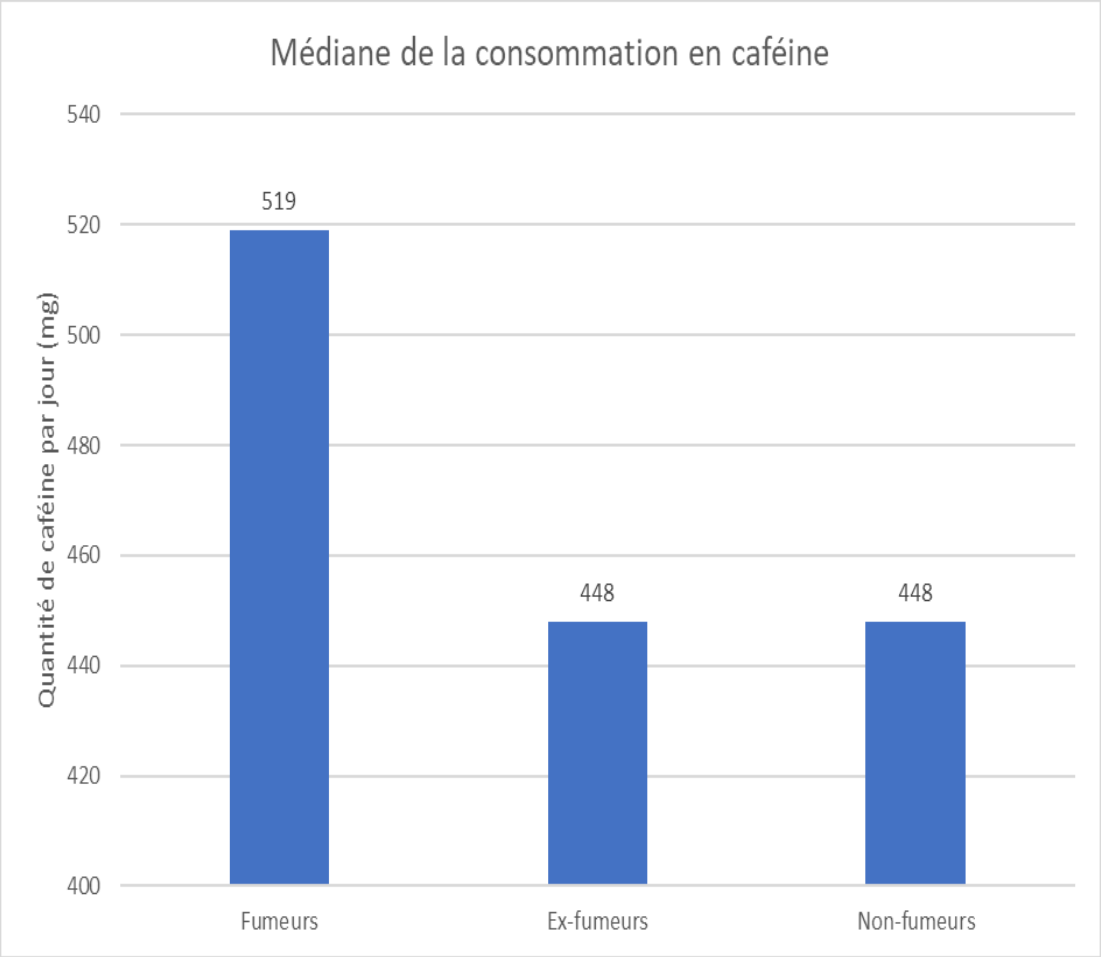
But

- Mieux comprendre et aider au sevrage

Résultats

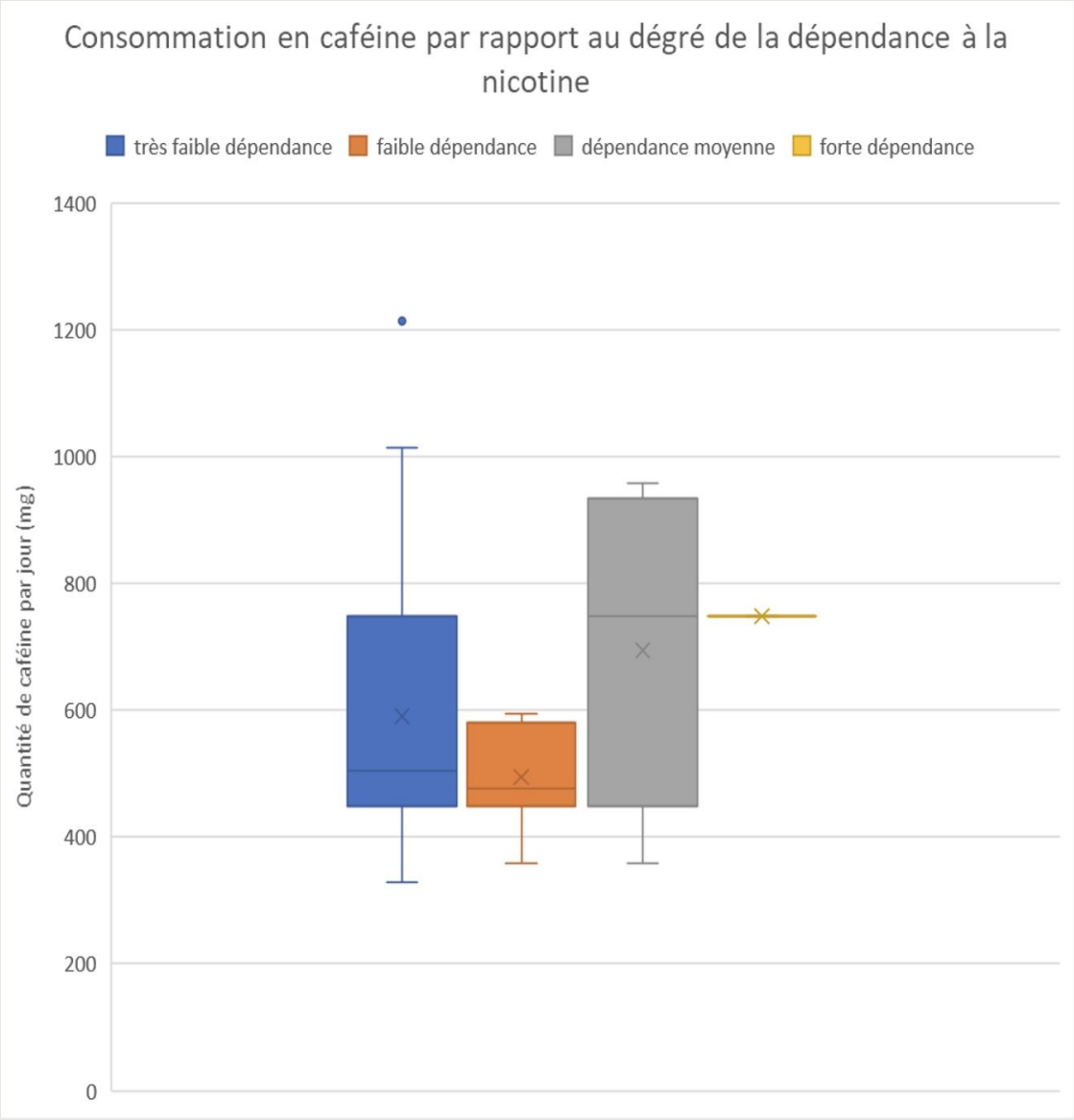


Des quantités de caféine consommées/jour/participant et regroupées par statut tabagique.



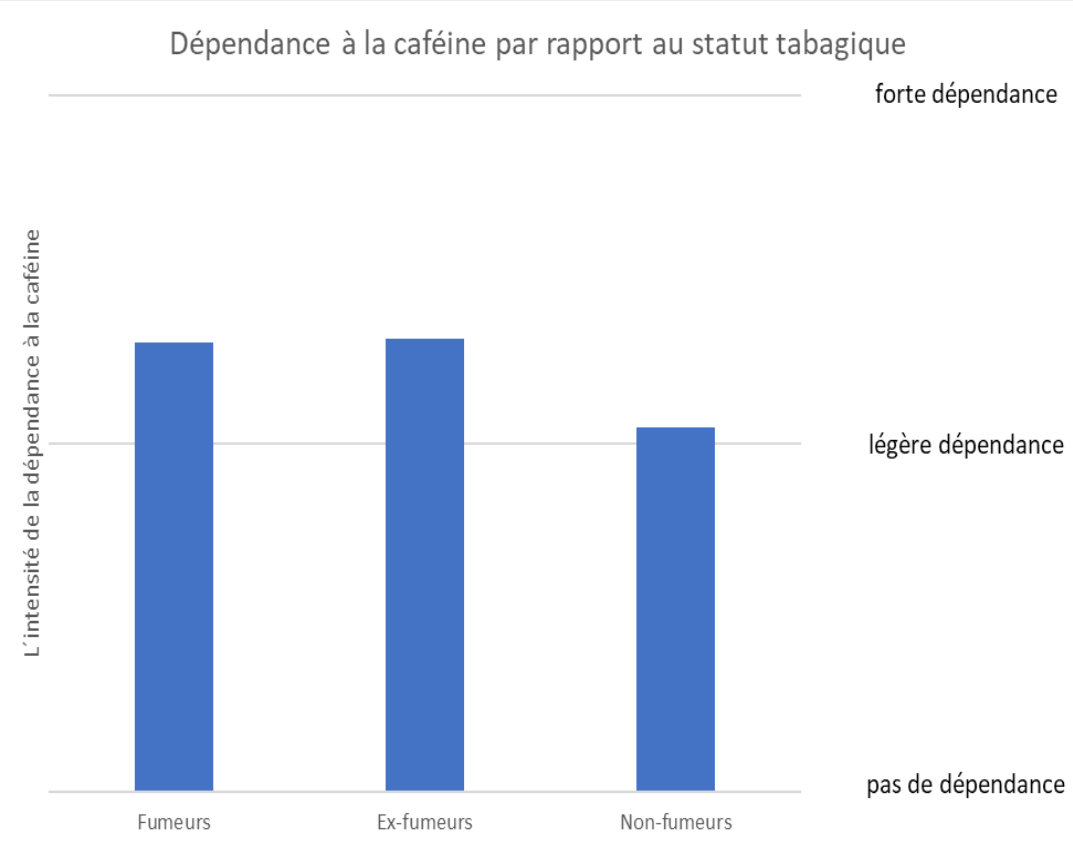
Différence de 71mg de caféine/jour = 1 tasse de café ou 2 expressos ou 300ml de cocoa ou 1 canette de boisson énergisante.

Résultats

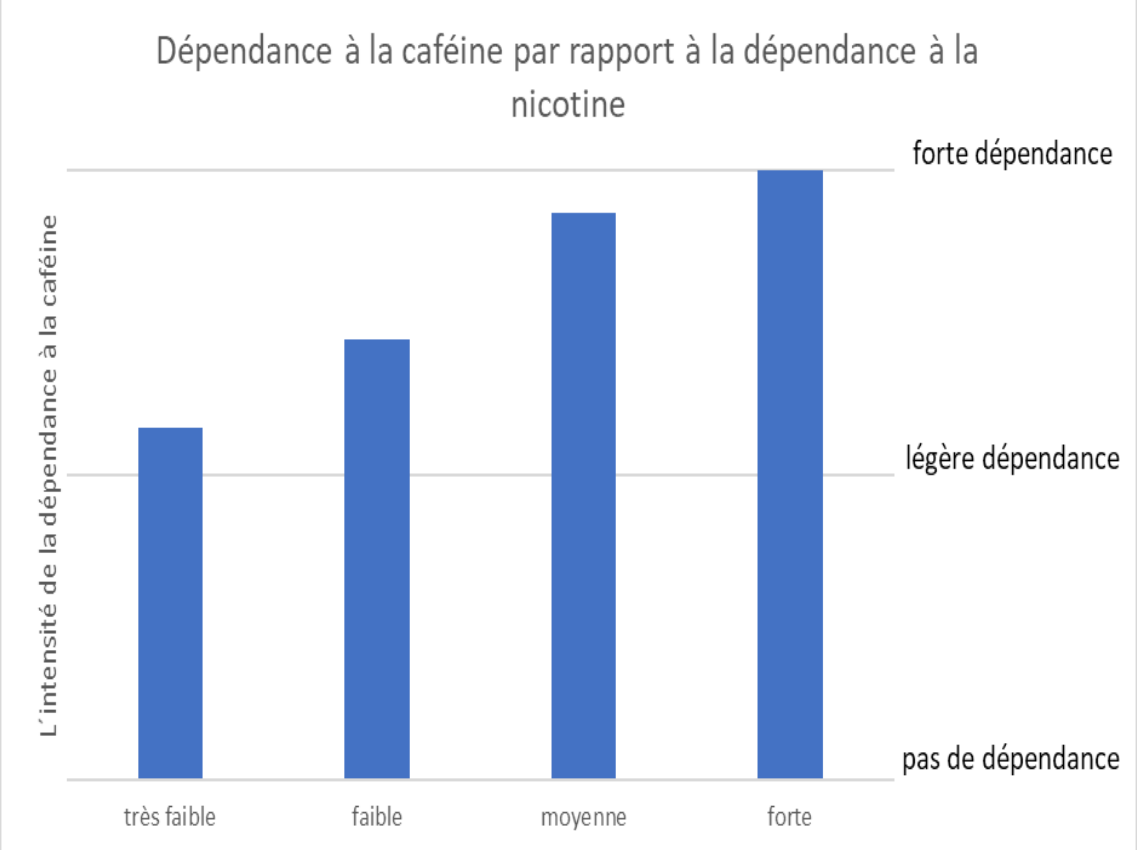


- L´Index d´intensité du tabagisme
- Grande variance dans les groupes
- La groupe des fumeurs fortement dépendants à la nicotine était fort petit.

Résultats

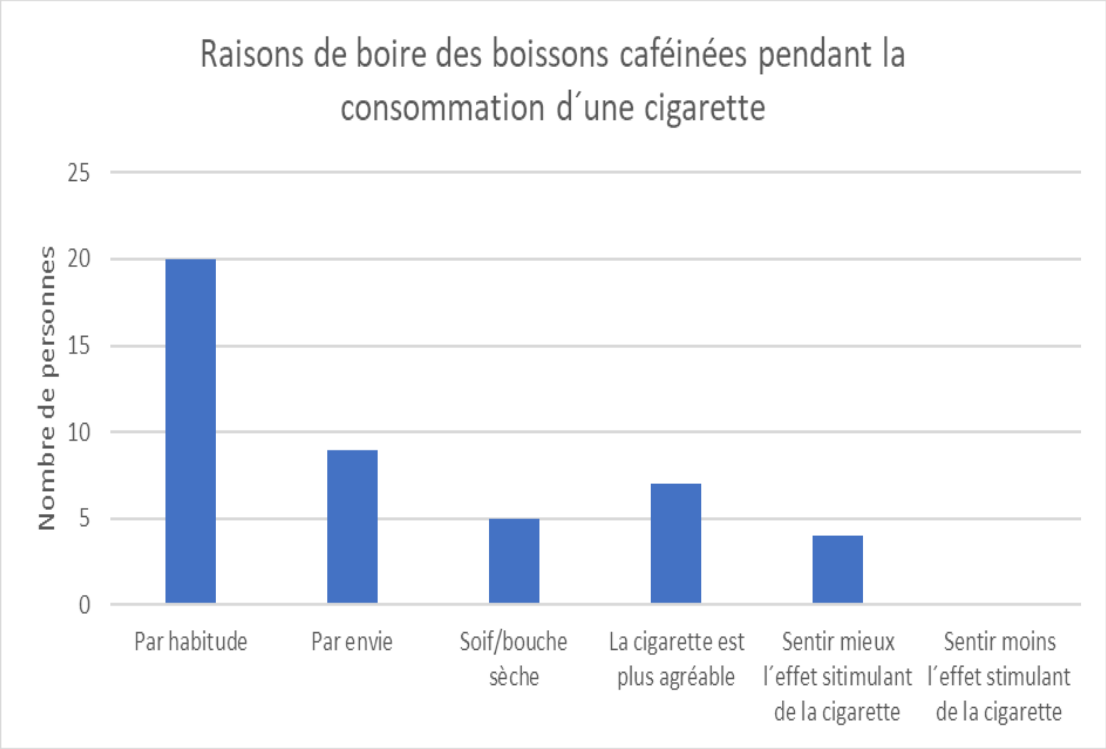


Test : Dépendance à la caféine. Elaboré par W. Beiglböck.

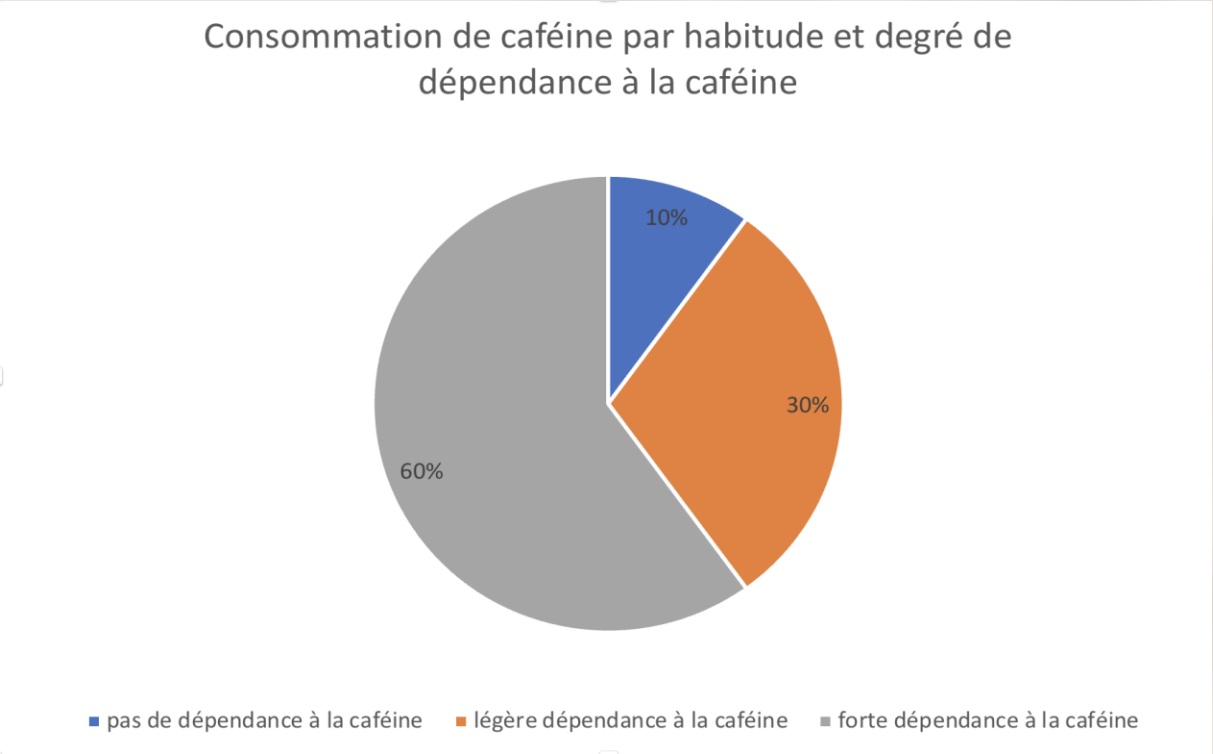


- On voit une tendance
- Mais peu de données des fumeurs à moyenne et à forte dépendance.

Résultats

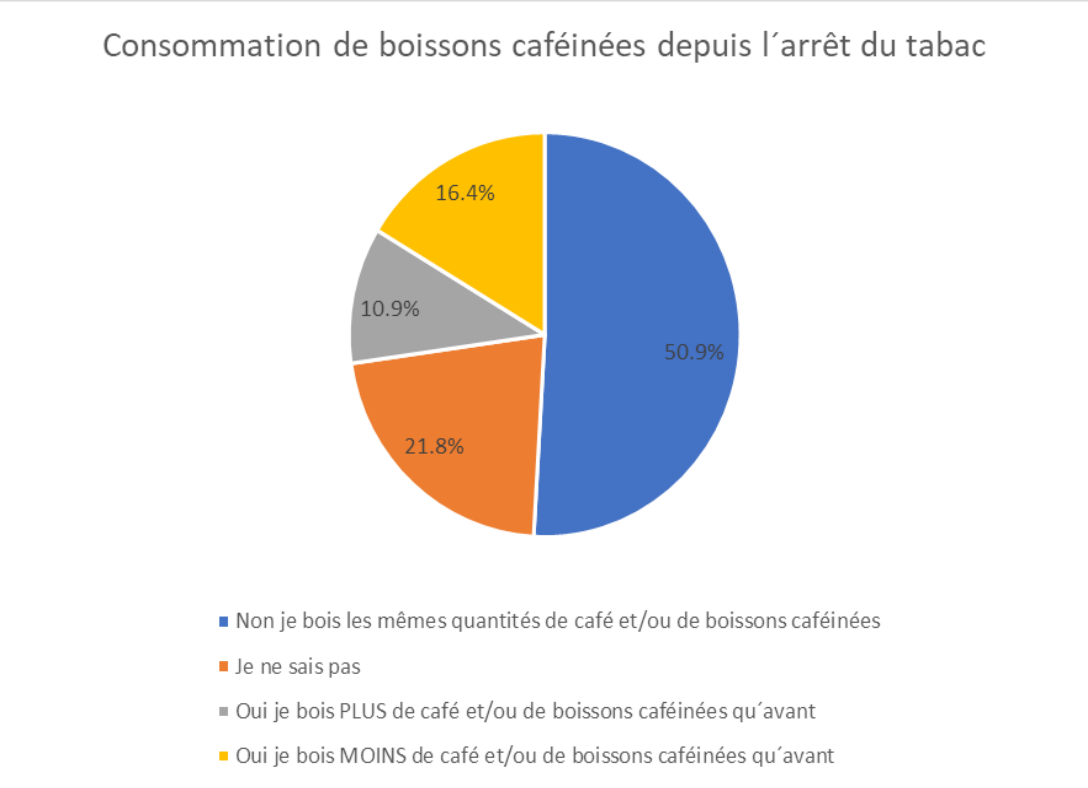


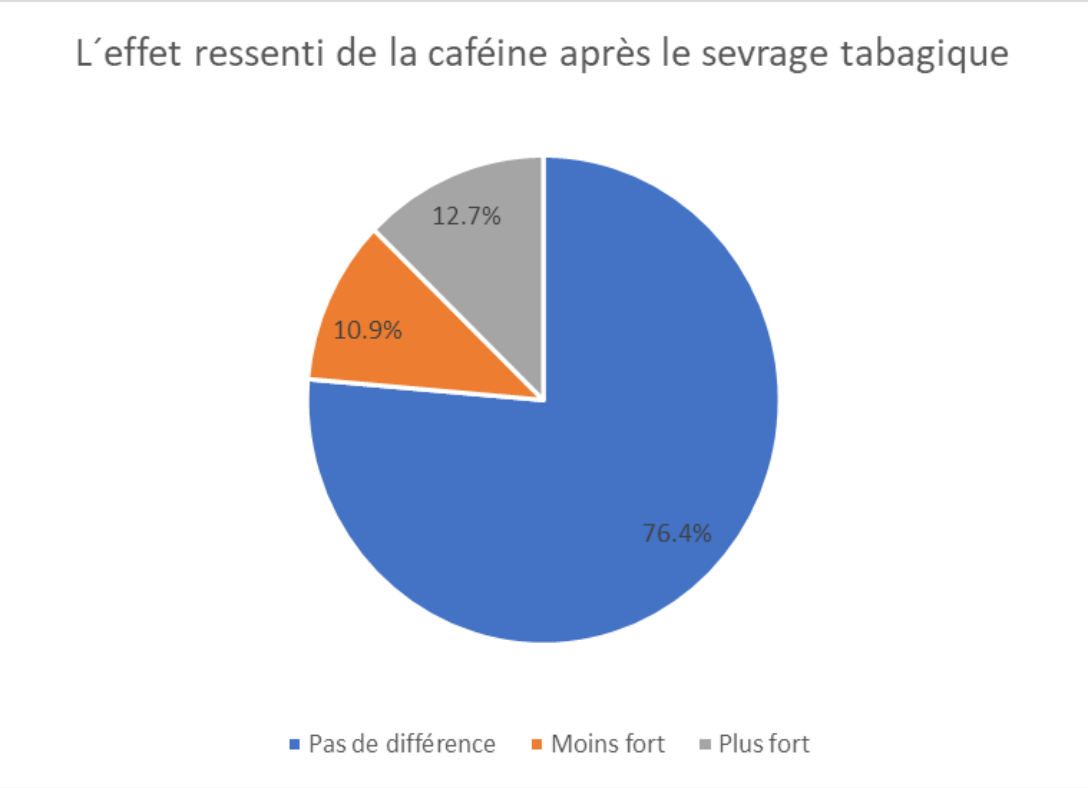
La majorité boit des boissons caféinées par habitude.



Mais une majorité des ces personnes ont une légère à forte dépendance à la caféine.

Résultats



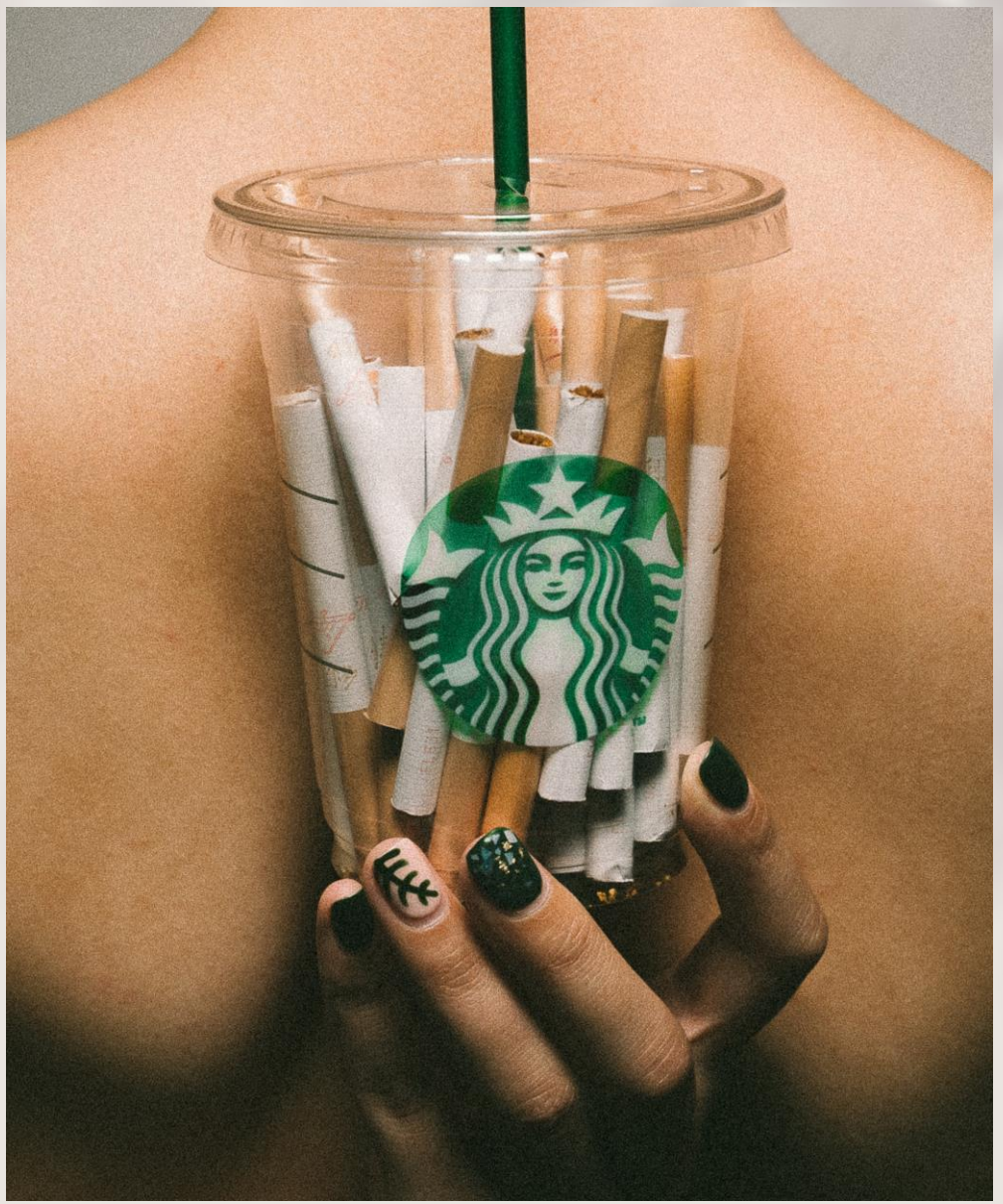


- Rappel : les ex-fumeurs consomment moins de caféine que les fumeurs.
- Diminution inconsciente ?

Sevrage tabagique vs. Intoxication à la caféine

Conclusion

- Les fumeurs boivent plus de boissons caféinées que les ex-fumeurs (et non-fumeurs).
- Plus le fumeur est dépendant de la nicotine, plus il boit des boissons caféinées.
- Cigarette + boisson caféinées –> Habitude ou dépendance à la caféine?
- Les ex-fumeurs diminuent inconsciemment leur consommation en caféine : symptômes de sevrage vs. intoxication à la caféine?



Recommendation d'action

- Interroger sur la consommation de boissons caféinées
- Expliquer les actions et interactions caféine et nicotine dans l´organisme
- Conscientiser la consommation de boissons caféinées
- Boissons non-caféinées
- Stimuler une diminution de boissons caféinées avant le sevrage tabagique

Merci!