

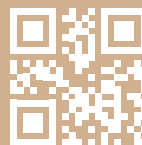
## Conseils pour une consommation adaptée des boissons caféinées pendant et après le sevrage tabagique

- Avant le sevrage tabagique, **observez votre consommation en boissons caféinées** : Dans quelles situations buvez-vous des boissons caféinées ? Pour quelles raisons ? Par envie ou par habitude ? De cette manière une diminution de votre consommation en boissons caféinées, est plus facile et plus consciente.
- Avant l'arrêt du tabac, **diminuez déjà votre consommation en caféine**. N'arrêtez pas la caféine totalement (surtout si votre consommation dépasse 400mg de caféine), sinon vous risquez d'éprouver les symptômes d'un sevrage à la caféine. Essayez par exemple de ne plus boire les boissons caféinées que vous n'avez pas vraiment envie de boire et/ou celles que vous buvez par soif, habitude, ennui ou juste parce que la boisson caféinée est là.
- Veillez à boire **1,5 – 2 litres d'eau par jour** (l'eau doit être votre boisson principale). Si vous buvez moins d'eau :
  - Remplacez une boisson caféinée sur deux ou trois par un verre d'eau ou une tisane non caféinée.
  - Buvez de l'eau régulièrement tout au long de la journée pour éviter des grandes soifs.
  - Si vous avez du mal à boire de l'eau, essayez de l'eau aromatisée.
  - Buvez des tisanes non caféinées (chaudes ou froides) : thé à la menthe, thé au gingembre, etc.
- Essayez des **alternatives sans caféine** : du café décaféiné, du café de céréales, des tisanes, du thé chai (pas de sirop, ni de poudre instantanée sucrée) sans caféine/thé noir (éventuellement avec un peu de lait).
- Une petite prise de poids pendant le sevrage tabagique est tout à fait normale. Pour éviter une prise de poids trop importante évitez des boissons (et aliments) riches en sucre et/ou graisses. Parmi ces boissons on trouve aussi des boissons caféinées des cocos et Ice teas, des boissons de café instantanés sucrés, des Bubbles teas et des boissons type Frappuccino®, des cafés avec de la crème ou aromatisé aux sirops.

Contrairement à la nicotine, il y a un niveau de consommation de boissons caféinée qui n'est pas nuisible pour la santé. Lorsque vous avez vraiment envie d'une boisson caféinée (p.ex. pour vous faire plaisir) buvez-la en dégustant et consciemment, sans excès.



### Contact

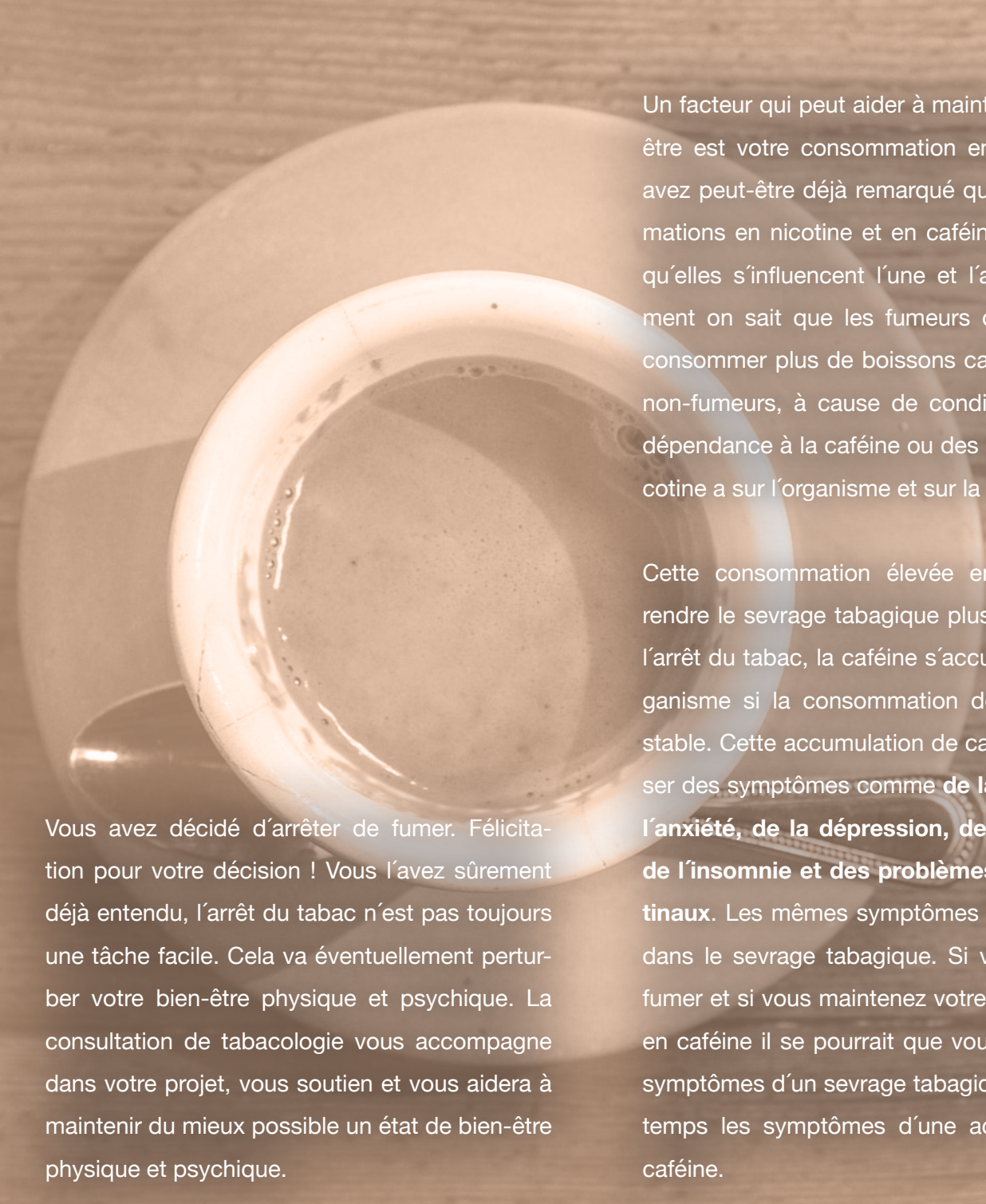


Texte: Sarah Mary Illustration: Fabian Kies et Sarah Mary

Photos de:  
Wei Ding (<https://unsplash.com/@weiding22>)  
Brigitte Tohm (<https://unsplash.com/@brigitteohm>)  
Jeremy Ricketts (<https://unsplash.com/@jeremydgreat>)



La consommation de café et de boissons caféinées pendant et après l'arrêt du tabac



Vous avez décidé d'arrêter de fumer. Félicitation pour votre décision ! Vous l'avez sûrement déjà entendu, l'arrêt du tabac n'est pas toujours une tâche facile. Cela va éventuellement perturber votre bien-être physique et psychique. La consultation de tabacologie vous accompagne dans votre projet, vous soutient et vous aidera à maintenir du mieux possible un état de bien-être physique et psychique.

Un facteur qui peut aider à maintenir votre bien-être est votre consommation en caféine. Vous avez peut-être déjà remarqué que vos consommations en nicotine et en caféine sont liées ou qu'elles s'influencent l'une et l'autre. Effectivement on sait que les fumeurs ont tendance à consommer plus de boissons caféinées que les non-fumeurs, à cause de conditionnement, de dépendance à la caféine ou des effets que la nicotine a sur l'organisme et sur la caféine.

Cette consommation élevée en caféine peut rendre le sevrage tabagique plus difficile. Après l'arrêt du tabac, la caféine s'accumule dans l'organisme si la consommation de caféine reste stable. Cette accumulation de caféine peut causer des symptômes comme **de la nervosité, de l'anxiété, de la dépression, de la frustration, de l'insomnie et des problèmes gastro-intestinaux**. Les mêmes symptômes peuvent exister dans le sevrage tabagique. Si vous arrêtez de fumer et si vous maintenez votre consommation en caféine il se pourrait que vous éprouviez les symptômes d'un sevrage tabagique et en même temps les symptômes d'une accumulation de caféine.

## Les boissons caféinées

- Le **café** sous ses différentes formes
- Les **thés** riches en caféine: le thé noir, le thé vert, le thé maté.
- Les **limonades** comme le coca et le Ice tea
- Les **boissons énergisantes**: Red Bull®, Nalu®, Monster®, etc.
- Des boissons enrichies en **Guarana**, comme des cafés instantanés et des boissons chocolatées.
- Des **boissons chocolatées**: Attention pour les enfants et les personnes sensibles à la caféine.

## Consommation adaptée des boissons caféinées

- Il est estimé qu'une consommation de 400mg de caféine par jour n'est pas associée à des effets indésirables pour des adultes en bonne santé.
- 400mg de caféine = 4 tasses de café filtré. Les teneurs en caféine peuvent fluctuer fortement d'une marque et/ou d'une manière de préparation à l'autre.
- Mêmes si les 400mg de caféine des boissons énergisantes ou de boissons coca (10 verres de coca ou 2 boissons « energy shots ») ne sont pas nocifs pour la santé, d'un point de vue diététique leur consommation régulière n'est pas à conseiller comme elles sont très riches en sucre. Ce sont des boissons à consommer occasionnellement.