Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Les hauts et les bas de la caféine

Dans notre société, pour bon nombre de personnes surchargées de travail et privées de sommeil, la caféine est devenue la solution miracle. Elle éveille l'esprit, améliore la concentration et nous rend temporairement plus alertes et même plus heureux. Cependant, si vous utilisez la caféine comme une béquille énergétique, il est temps de réfléchir à votre consommation quotidienne et à vérifier où elle s'insinue en douce. Si votre apport en caféine est supérieur à 500 ou 600 milligrammes par jour, vous devriez le réduire. C'est particulièrement important si vous souffrez de maux de tête, de troubles du sommeil ou d'anxiété. Comme pour toute autre chose, la modération est essentielle et, si vous en êtes conscient, vous pourrez tirer profit des bienfaits de la caféine sans vous sentir coupable.



Les bienfaits de la caféine

Auparavant, la caféine avait mauvaise réputation. Elle a été associée à l'hypertension artérielle, au cholestérol et aux problèmes cardiaques, surtout chez les fumeurs, car la pause cigarette s'accompagne souvent d'un café. Par contre, la recherche montre que la caféine procure certains avantages aux non-fumeurs. Consommée avec modération :

Elle stimule le cerveau. En stimulant le système nerveux central, la caféine renforce la vigilance et accélère le temps de réaction. Vous êtes donc plus alerte, plus détendu et il vous est plus facile de vous concentrer.

Elle améliore l'humeur. La caféine a un effet positif sur votre humeur, car elle vous rend plus heureux et plus sociable, et elle vous donne de l'énergie. Ces effets varient selon votre consommation de caféine et votre tolérance à ce stimulant.

Elle renforce l'endurance. La recherche montre que la caféine pourrait même améliorer votre performance athlétique. En tant que stimulant naturel, elle renforce votre endurance et agit comme un analgésique léger qui atténuera les douleurs musculaires à la suite d'une séance d'entraînement.

Elle protège contre la maladie. Des études fiables ont montré que la caféine consommée avec modération apporte une certaine protection contre les maladies du cœur, la maladie de Parkinson, le diabète de type 2, le cancer du côlon et du foie, et les calculs biliaires. Le thé vert et le café sont également chargés d'antioxydants qui vous aident à demeurer en santé.

Les répercussions néfastes de la caféine

Chez la plupart des gens, une consommation modérée de caféine n'est pas nocive. Cependant, une consommation élevée – plus de trois tasses par jour de café ou de thé – peut entraîner les problèmes suivants :

L'insomnie. Une boisson contenant de la caféine empêche certaines personnes de s'endormir facilement et perturbe la qualité de leur sommeil. Pour combattre la somnolence due à un manque de sommeil, elles consomment de la caféine, qui continue d'avoir des répercussions sur leur sommeil et d'autres aspects de leur vie. Si tel est votre cas, afin de briser ce cycle, réduisez votre consommation de

caféine durant la journée et cessez d'en boire au moins six heures avant d'aller au lit. Si vous êtes fatigué, au lieu de consommer de la caféine, essayez de faire une sieste ou de vous coucher plus tôt.

La dépendance. La caféine entraîne une dépendance. Si vous avez décidé de cesser de boire du café, du thé, des boissons énergisantes ou du cola, vous pourriez souffrir de maux de tête, de douleurs musculaires, d'anxiété et d'irritabilité. Réduisez votre consommation de caféine au minimum et sevrez-vous graduellement de votre boisson préférée jusqu'à ce que votre apport quotidien soit vraiment minimal.

Les problèmes de fertilité. Bien que la recherche ne soit pas concluante dans ce domaine, elle suggère qu'un apport quotidien en caféine supérieur à 300 milligrammes augmente chez la femme la difficulté de concevoir un enfant, les fausses couches et la possibilité d'un faible poids à la naissance. Les médecins recommandent aux femmes enceintes ou qui planifient une grossesse d'éliminer ou de réduire leur apport en caféine.

L'ostéoporose. La caféine entraîne une perte de calcium dans l'urine, ce qui, au fil du temps, aura des répercussions néfastes sur vos os. Pour compenser cette perte – s'il vous faut absolument votre dose de caféine, ajoutez plus de lait à chaque tasse de café ou de thé.

Les autres problèmes de santé causés par la caféine comprennent notamment l'acidité gastrique, l'anxiété et les maux d'estomac. Ces problèmes varient selon les personnes et ils sont habituellement associés à une forte consommation de caféine. Certains médicaments réagissent mal à la présence de caféine. Si vous êtes un grand consommateur de ce stimulant, parlez-en à votre médecin ou à votre pharmacien.

Des sources étonnantes de caféine

Nous savons déjà que le café, le thé et de nombreuses boissons énergisantes contiennent de la caféine. Cependant, elle est présente là où nous nous y attendons moins. En voici des exemples :

Les analgésiques. La caféine est utilisée dans de nombreux analgésiques, car elle aide le corps à absorber le médicament rapidement, lui permettant ainsi de soulager presque instantanément. Un peu de caféine soulagera des maux de tête, mais, si vous dépassez la dose prescrite, vous en aurez plus qu'il ne faut. Deux comprimés d'analgésique contiennent 130 milligrammes de caféine, ce qui correspond à un café espresso. Tenez-vous-en à la dose recommandée.

Les boissons gazeuses sans cola. Les colas sont bien connus pour leur contenu en caféine, mais les boissons gazeuses plus sucrées contiennent aussi une grande quantité de caféine. En raison du contenu en sucre de ces boissons gazeuses, il serait sage d'en consommer à l'occasion.

Le chocolat. La caféine est naturellement présente dans les fèves de cacao et c'est la raison pour laquelle le chocolat contient de la caféine. Plus le chocolat est foncé, plus la quantité de caféine est élevée. Votre barre de chocolat noir contient 31 milligrammes de caféine, pratiquement l'équivalent d'une cannette de cola. Par contre, la crème glacée au chocolat n'en contient que 3 milligrammes.

Les amateurs de caféine seront ravis d'apprendre que les vertus de ce stimulant peuvent contribuer à améliorer leurs qualités d'athlètes, chasser la déprime et les protéger contre de graves problèmes de santé. Cependant, cela ne signifie pas qu'il faut boire uniquement des boissons caféinées : le secret, c'est la modération. La prochaine fois que vous constaterez que votre énergie laisse à désirer, plutôt que d'aller prendre un troisième stimulant à la machine à café au travail ou au café-restaurant du coin, consommez un fruit frais ou faites de l'exercice. Ce sont là d'excellents moyens de refaire votre réserve d'énergie sans risquer un excès de caféine.

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.