

MONTREAL – La dépendance envers la caféine est un problème de plus en plus important dont on soupçonne à peine l'ampleur, prévient une chercheuse américaine.

Une étude récemment réalisée par la psychologue Laura Juliano, de l'American University de Washington, démontre que de nombreux amateurs de caféine présentent des symptômes de sevrage s'ils doivent s'en passer et que d'autres sont incapables de réduire leur consommation même si certaines conditions médicales — comme la grossesse, un problème cardiaque ou un trouble de saignement — l'exigent.

Ces symptômes sont dorénavant regroupés sous le nom de «Caffeine Use Disorder» (ou trouble lié à l'usage de la caféine) au sein de la bible des professionnels de la santé mentale, la cinquième édition du Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux.

Même si la caféine est la substance la plus utilisée du monde, et même si on la retrouve dans une multitude de produits allant du café au chocolat en passant par tous ces produits qui portent la mention «énergie», Mme Juliano déplore que les professionnels de la santé soient aussi hésitants à reconnaître l'existence de la dépendance à la caféine et à admettre que certains patients ont besoin d'aide.

Si plusieurs amateurs de caféine en consomment sans problème, a-t-elle dit, la substance entraîne des effets négatifs chez d'autres, créant une dépendance physique et interférant avec la vie quotidienne. Plus de 50 pour cent des consommateurs réguliers de caféine disent éprouver des problèmes à réduire ou à cesser leur consommation.

Mme Juliano estime que les adultes en santé ne devraient pas consommer plus de 400 mg de caféine par jour (l'équivalent de deux ou trois petites tasses), contre seulement 200 mg par jour pour les femmes enceintes. Ceux qui souffrent de problèmes de santé comme l'insomnie, l'anxiété, l'hypertension artérielle ou l'incontinence urinaire, et/ou de troubles cardiaques, devraient aussi freiner leur consommation. Elle admet toutefois qu'il peut être compliqué de quantifier sa consommation quotidienne de caféine, puisque la teneur en caféine d'un produit peut être difficile à obtenir.

La dépendance envers la caféine commence à inquiéter les chercheurs

Écrit par L'actualité

Mercredi, 29 Janvier 2014 16:55 -

Elle indique enfin que son étude démontre que ceux qui peinent à réduire leur consommation de caféine souhaiteraient profiter d'une aide similaire à celle offerte aux fumeurs qui veulent renoncer au tabac.

Cet article [La dépendance envers la caféine commence à inquiéter les chercheurs](#) est apparu en premier sur [L'actualité](#)

Consultez la source sur Lactualite.com: [La dépendance envers la caféine commence à inquiéter les chercheurs](#)