

CAFÉINE

En 1820, le grain de café fut isolé pour la première fois et la caféine fut synthétisée en 1895. La caféine est la drogue la plus répandue et la plus consommée dans le monde.

La caféine se retrouve dans certaines boissons comme le café, le thé et les colas.

La théobromine est une substance similaire à la caféine et le chocolat en contient une forte quantité de théobromine. (Il contient peu de caféine)

Effets à court terme : Fortes doses

Systeme nerveux central : Irritabilité, nervosité, insomnie, agitation psychomotrice

Cardiovasculaire : rythme cardiaque rapide et irrégulier

À très fortes doses(10 tasses et plus/jr) :

Insomnie, excitation qui peut aller au délire léger, vomissement, convulsions, rythme cardiaque anormal, respiration rapide.

Effets à long terme : Insomnie, tremblements, anxiété persistante, agitation, vertige, irritabilité, problèmes digestifs, hypertension, arythmies cardiaques, tics nerveux, augmentation du risque de cancer de la vessie et du pancréas(surtout si associé au tabac et à l'alcool).

Dépendances : Dépendance psychologique : liée à l'habitude et au rituel de consommation.

Dépendance physique : chez les consommateurs chroniques de fortes quantités peuvent avoir un syndrome de sevrage tel que des maux de têtes, de la fatigue, un état de malaise.