



Défi de la réduction de caféine



DESCRIPTION DU DÉFI :

Bienvenue au défi de la réduction de caféine ! Que vous souhaitiez mieux dormir, réduire votre anxiété ou simplement prendre un nouveau départ, ce défi vous fournira des conseils, des astuces et de nombreux encouragements pour vous aider à réduire votre consommation de caféine. Si vous comptez sur la caféine pour vous réveiller et vous maintenir en forme, il peut être décourageant de songer à réduire votre consommation de caféine. Les maux de tête ? La fatigue ? Non merci.

La bonne nouvelle, c'est qu'il existe des façons de réduire votre consommation de caféine qui favorisent la transition de votre corps - sans les symptômes de sevrage. Au cours des 14 prochains jours, ce défi en 5 étapes vous aidera à réduire progressivement votre consommation de caféine pour vous retrouver en meilleure santé et plus dynamique !

QUEL EST L'IMPACT DE LA CAFÉINE SUR LA SANTÉ ?

Même si nous sommes nombreux à savoir qu'un excès de caféine est mauvais pour la santé, vous vous demandez peut-être quel est l'impact réel d'un excès de caféine sur votre santé. Même à des doses modérées (200 mg ou un café de 16 oz), la caféine peut avoir un impact durable sur les niveaux d'anxiété et le sommeil. **Des recherches** ont montré que la caféine réduit la durée totale du sommeil et le temps que le corps passe dans un sommeil profond et réparateur. Un mauvais sommeil est lié à de nombreux problèmes de santé chroniques, **tels que les maladies cardiaques**, les maladies rénales, l'hypertension artérielle, le diabète et les accidents vasculaires cérébraux.

Si la caféine a ses avantages, elle peut aussi poser de sérieux problèmes de santé. **Santé Canada** recommande de ne pas dépasser 400 mg par jour, soit un peu plus de 3 tasses de café de 8 oz. Pour les femmes enceintes ou qui allaitent, la recommandation tombe à 300 mg par jour. La première étape de ce défi consiste à calculer votre consommation de caféine, afin de savoir par où commencer.

Étape 1 : Déterminez la quantité de caféine que vous consommez réellement

Alors, quelle est la quantité de caféine que je consomme ? Il n'est pas surprenant de constater que l'on boit généralement beaucoup plus de caféine qu'on ne le pense à première vue. Par exemple, une grande boisson chez Starbucks fait 16 oz., ce qui signifie que deux de ces boissons font grimper votre consommation à la limite supérieure. Ajoutez à cela un coca diète ou une boisson énergisante, et vous dépassez largement votre dose journalière.

Utilisez le guide suivant pour calculer la quantité de caféine que vous consommez (en milligrammes) :

- Canette de boisson gazeuse - 30-40 mg
- Tasse de thé vert ou noir (8oz.) - 30-50mg
- Tasse de café (8 oz) - 80-100 mg
- Canette de boisson énergisante - 40-250 mg

RÉDUCTION DE CAFÉINE

Étape 2 : Réduire progressivement

Évitez d'arrêter brusquement la caféine ! Votre corps s'est habitué à une certaine quantité de caféine et, sans elle, vous pourriez commencer à ressentir des symptômes de sevrage tels que des maux de tête et de la fatigue. Au lieu de cela, essayez de réduire votre consommation de 20 % au cours de la première semaine. Par exemple, si vous avez l'habitude de boire cinq tasses de café, réduisez votre consommation à quatre tasses. Continuez ainsi pendant quelques semaines jusqu'à ce que vous trouviez un niveau de consommation qui vous donne de l'énergie tout au long de la journée. Si vous avez envie de boire quelque chose, envisagez de passer au café ou au thé décaféiné, ou optez pour une alternative sans caféine.

Étape 3 : Vaincre l'effondrement de l'après-midi

Vers le milieu ou la fin de l'après-midi, votre rythme circadien diminue naturellement, signalant à votre corps qu'il est presque temps de se reposer. Considérez votre rythme circadien comme une horloge interne de 24 heures qui régule votre sommeil et indique à votre corps quand il est temps d'être vigilant et quand il est temps de se reposer.

Pendant ce creux naturel de l'après-midi, de nombreuses personnes se tournent vers la caféine, détournant ainsi leur rythme circadien pour pousser leur corps à un état plus vigilant. C'est pourquoi la caféine peut avoir un effet très perturbateur sur votre sommeil, en particulier lorsqu'elle est consommée en fin d'après-midi, lorsque votre corps essaie de ralentir.

Au lieu de prendre un café glacé, envisagez de pratiquer une activité physique pour augmenter naturellement votre niveau d'énergie. Une sieste de 10 minutes, une discussion rapide avec un ami ou la consommation d'aliments pauvres en sucre et riches en fibres peuvent également contribuer à prévenir les baisses d'énergie. En optant pour des aliments qui absorbent lentement le sucre, vous éviterez les baisses d'énergie et maintiendrez un niveau d'énergie constant.

Étape 4 : Établir des contrôles réguliers

Pendant que vous relevez le défi de la réduction de caféine, faites le point régulièrement avec vous-même pour réfléchir à ce que vous ressentez. Chaque jour ou en quelques jours, posez-vous les questions suivantes :

1. Comment je me sens physiquement en comparaison avec ce que je ressentais avant de commencer à réduire ma consommation de caféine ?
2. Ai-je remarqué des changements dans mes habitudes de sommeil ou dans la qualité de mon sommeil ?
3. Ai-je moins ou plus de maux de tête que d'habitude ?
4. Quels sont mes niveaux d'énergie tout au long de la journée ? Est-ce que je me sens plus équilibré ?
5. Ai-je constaté des changements dans mon humeur ou mon niveau d'anxiété ?
6. Comment sont ma concentration et mon attention depuis que j'ai réduit ma consommation de caféine ?
7. Est-ce plus facile ou plus difficile de me réveiller le matin ?
8. Comment mes envies de caféine ont-elles évolué au cours des derniers jours ?
9. Ai-je trouvé de nouvelles boissons ou activités qui m'aident à augmenter mon énergie de manière naturelle ?
10. Quel a été pour moi l'aspect le plus difficile de la réduction de la consommation de caféine ?

RÉDUCTION DE CAFÉINE

LE DÉFI

Bienvenue au défi de réduction de la caféine ! Que vous souhaitiez mieux dormir, réduire votre anxiété ou simplement prendre un nouveau départ, ce défi vous fournira des conseils, des astuces et de nombreux encouragements pour vous aider à réduire votre consommation de caféine. Si vous comptez sur la caféine pour vous réveiller et vous maintenir en forme, il peut être décourageant de songer à réduire votre consommation de caféine. Les maux de tête ? La fatigue ? Non, merci.

Chaque jour, faites le suivi de votre consommation de caféine et notez-la dans le tableau ci-dessous. Cela vous aidera à prendre conscience de la quantité de caféine que vous consommez chaque jour.

Votre défi de 2 semaines

JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3	JOUR 4	JOUR 5	JOUR 6	JOUR 7
JOUR 8	JOUR 9	JOUR 10	JOUR 11	JOUR 12	JOUR 13	JOUR 14

DÉFI TERMINÉ !

Félicitations pour avoir relevé le défi de la réduction de la caféine ! Au cours des deux dernières semaines, vous avez franchi des étapes importantes pour devenir plus conscient de votre consommation de caféine et faire des choix plus sains. Prenez un moment pour réfléchir à votre parcours. Comment le suivi de votre consommation de caféine a-t-il influé sur votre routine quotidienne et votre bien-être général ? Quels changements positifs avez-vous remarqués dans votre niveau d'énergie, vos habitudes de sommeil et votre humeur ? Célébrez votre engagement à faire des choix plus sains et les progrès que vous avez réalisés.



Félicitations d'avoir terminé le défi réduction de caféine

Le voyage vers le bien-être est en cours, et chaque étape, aussi petite soit-elle, est une victoire qu'il convient de célébrer. Continuez à aller de l'avant, en considérant chaque jour comme une occasion de vivre votre meilleure vie.

