© Drogues Info Service - 5 juin 2025

Vos questions / nos réponses

accro au cafe

Par Alcool Info Service Postée le 26/03/2013 18:33

> bonjour. Je pense que je suis accro au cafe. Je peux en boire plus d une dizaine par jour. Ca me donne des palpitations , des angoisses,stress ect. J ai commence a boire autant de cafe peut etre pour compenser lors de l arret d autres drogues.En fait j en boit autant pour me stimuler. ma conso est problematique.j arrete le tabac et je trouve cela facile par rapport a l arret ou la reduction du cafe et the.y a t il un interet a long therme a cesser d en consommer quelque temps . sinon reduire mais comment et jusqu a quel quantite. Bref comment me sortir de cette addiction.merci

---

Mise en ligne le 27/03/2013

Bonjour,

Concernant votre question liée à un arrêt de consommation durant quelques temps, cela ne pourra avoir un éventuel effet bénéfique que sur le court terme.

Comme il vous l'a déjà été conseillé dans l'une de nos précédentes réponses, nous vous invitons à consulter pour aborder votre désir de diminution de consommation, voire d'arrêt, et pour vous interroger sur les profondes raisons d'être de vos addictions. Vous trouverez ci-dessous le lien renvoyant vers les coordonnées d'un lieu proche de chez vous où médecins et psychologues pourront vous accueillir et vous aider de manière gratuite et confidentielle.

Cordialement.

Pour obtenir plus d'informations, n'hésitez pas à prendre contact avec les structures suivantes :

Service d'Addictologie Mutualiste des Alpes - SAM des Alpes

34 avenue de l'Europe
Immeuble Le Trident, Bât A
38100 GRENOBLE

Tél : 04 76 12 90 80
Site web : urlz.fr/gsVJ
Secrétariat : Du lundi au vendredi de 9h à 18h - Mardi de 13h à 18h uniquement
Accueil du public : Du lundi au vendredi de 9h à 18h - Mardi de 13h à 18h uniquement
Consultat° jeunes consommateurs : Les mercredi après-midi sont privilégiés mais possibilité de consultation sur le reste de la semaine

Voir la fiche détaillée