



Canadian Centre on Substance Abuse  
Centre canadien de lutte contre l'alcoolisme et les toxicomanies

In partnership with



University  
of Victoria

Centre for Addictions  
Research of BC

## Alcohol and caffeine:

# A BAD BUZZ

### There are two types of caffeinated alcohol drinks

Caffeinated alcoholic drinks can be either pre-mixed by the manufacturer or hand mixed by the drinker or server. The government sets a limit on the caffeine content of pre-mixed drinks. If you mix your own drink, it's difficult to know how much alcohol or caffeine it contains. So the hand-mixed type can cause you more problems.

**So, what's the risk?** With caffeinated alcoholic drinks, the **caffeine fools you into thinking you're not as drunk** as you really are. The **caffeine also keeps you awake and maybe drinking longer**, increasing your risk of getting hurt, overdosing on alcohol or doing something else you might regret.

**Compared to drinking only alcohol, mixing alcohol and caffeine increases the chance you will**

- ★ be sexually assaulted or sexually assault someone;
- ★ drive drunk or get a lift from a driver who is drunk;
- ★ get injured or in a fight; or
- ★ not know how drunk you are.

**Other nasty side effects include**

- ★ dehydration;
- ★ puking;
- ★ hangover;
- ★ high heart rate and heart palpitations; or
- ★ alcohol poisoning.

### Safer drinking tips

Alcohol can harm how your brain and body develop. Ideally, you won't start drinking alcohol until you're at least legal drinking age. But if you choose to drink

- ★ avoid hand-mixed caffeinated alcoholic drinks; and
- ★ drink pre-mixed caffeinated alcoholic drinks with extreme caution.

### Always:

- ★ plan for a safe ride home. Don't drink and drive;
- ★ use the buddy system. Keep an eye on your friends—and yourself;
- ★ have something to eat while you're drinking; and
- ★ have water or other non-alcoholic, non-caffeinated drinks in between alcoholic drinks.





Canadian Centre on Substance Abuse  
Centre canadien de lutte contre l'alcoolisme et les toxicomanies

En partenariat avec



University  
of Victoria

Centre for Addictions  
Research of BC

## Alcool et caféine :

# UN BUZZ NOCIF

## Deux types de boissons alcoolisées caféinées

Les boissons alcoolisées caféinées sont soit prémélangées par le fabricant ou mélangées par le consommateur ou le serveur. La teneur maximale en caféine des boissons prémélangées est régie par le gouvernement. En mélangeant vous-même votre verre, vous ignorez la quantité d'alcool et de caféine qu'il contient; les boissons mélangées par le consommateur pourraient donc être plus problématiques.

**En quoi est-ce risqué?** Quand vous buvez des boissons alcoolisées caféinées, **la caféine vous fait croire que vous n'êtes pas aussi ivres** que vous l'êtes en réalité. La **caféine vous tient aussi éveillés et pourrait vous faire boire plus longtemps**, ce qui augmente votre risque de vous blesser, de faire une surdose d'alcool ou de poser un geste que vous pourriez regretter.

**Si on le compare à l'alcool seulement, le mélange alcool et caféine augmente le risque :**

- ★ de commettre une agression sexuelle ou d'en être victimes;
- ★ de conduire avec les facultés affaiblies ou de prendre la route avec un conducteur en état d'ébriété;
- ★ de se blesser ou de se battre;
- ★ d'être très ivres et de ne pas s'en rendre compte.

**Exemples d'autres effets secondaires désagréables :**

- ★ déshydratation;
- ★ vomissement;
- ★ gueule de bois;
- ★ fréquence cardiaque élevée et palpitations cardiaques;
- ★ empoisonnement alcoolique.

## Conseils pour une consommation sécuritaire

L'alcool peut nuire au développement de votre cerveau et de votre corps. L'idéal serait de retarder la consommation d'alcool jusqu'à ce que vous ayez au moins l'âge légal pour le faire. Mais si vous choisissez de boire :

- ★ évitez les boissons alcoolisées caféinées faites à la main;
- ★ faites preuve d'une grande prudence quand vous buvez des boissons alcoolisées caféinées prémélangées.

**Vous devez toujours :**

- ★ planifier votre retour à la maison en toute sécurité; ne conduisez pas après avoir bu;
- ★ rester en groupe et faire attention à vos amis—et à vous-mêmes;
- ★ manger en buvant;
- ★ alterner les boissons alcoolisées avec de l'eau ou d'autres boissons non alcoolisées et non caféinées.

