

# La caféine

Guide d'utilisation de la drogue la plus populaire au monde ! DORY CERNY

**A**u saut du lit, le premier souci de Patricia Storms est de se servir une grande tasse de café. « Ma tasse est énorme; elle équivaut à au moins deux cafés réguliers », nous confie la Torontoise de 45 ans, qui exerce le métier d'illustratrice à la pige. « Je ne peux me passer de mon café du matin, ajoute-t-elle. C'est plus qu'un besoin : c'est une nécessité. » Patricia est loin d'être la seule. Nous sommes très nombreux à réclamer ce café qui nous fera démarrer la journée du bon pied. En réalité, le café et le thé représentent 90 % de la consommation quotidienne de caféine des Canadiens, alors que le chocolat, les colas et certains médicaments composent les 10 % qui restent.

Mais quelle est donc cette mystérieuse substance dont nous avons tant besoin pour nous stimuler le matin ? La caféine est présente à l'état naturel dans plus de 60 plantes, mais les humains la consomment majoritairement dans le café, le thé, le cacao, la noix de kola, le guarana et le thé du Paraguay. Si la caféine est si stimulante, c'est qu'elle agit sur l'adénosine, une substance chimique du système nerveux central qui, en s'attachant aux récepteurs du cerveau, provoque diverses réactions physiques comme la somnolence. « La structure de la caféine s'apparente beaucoup à celle de l'adénosine, ce qui lui permet de bloquer ses récepteurs », nous explique le Dr Terry Graham, professeur et président du Collège des sciences biologiques de l'Université de Guelph en Ontario.

En bloquant les récepteurs de l'adénosine, la caféine provoque l'inversion de ses effets physiques. « La caféine

inhibe quelques-unes des régions du cerveau qui régulent à la baisse les réactions physiques et stimule toutes les réactions de lutte ou de fuite », d'expliquer le Dr Graham. En d'autres mots, la caféine provoque une poussée d'adrénaline. Les quantités de caféine consommées déterminent ses effets sur votre organisme, car plus elles sont importantes, plus elles créent de la tolérance. Voilà ce qui explique pourquoi certaines personnes peuvent se permettre de prendre un café à l'heure du souper et dormir comme un bébé par la suite, tandis que d'autres doivent se limiter au café du matin.

## LA CAFÉINE D'HEURE EN HEURE

Le corps humain met environ 24 heures à éliminer la caféine. Et c'est pourquoi, en fin d'après-midi, quand le taux d'adénosine commence à monter et que la somnolence se pointe le bout du nez, une tasse de café vous donnera un sursaut d'énergie, mais elle aura aussi pour effet de hausser d'environ 50 % le taux de caféine dans le corps. Ainsi, quand arrivera l'heure du coucher, votre niveau de caféine sera encore passablement élevé et vous pourrez avoir du mal à vous endormir si vous n'y êtes pas habitué. Un thé ou un café décaféiné constitue donc un choix plus avisé après le lunch, si l'on veut éviter de passer une nuit blanche.

Alors que la caféine offre l'avantage de nous garder alerte, sa

pleins feux sur

## LA CAFÉINE

Trouvez les coupables de vos journées caféinées habituelles. Une consommation modérée de 400 mg par jour est considérée inoffensive.



BERNARD CLARK

consommation excessive présente certains inconvénients. Une consommation de 400 milligrammes par jour (environ trois portions de huit onces de café filtre) fera plus que nous ragaillardir, mais si elle est trop importante, elle pourrait avoir des effets désagréables, comme des nausées, de la nervosité, de la transpiration, des maux de têtes, des malaises gastro-intestinaux et l'excrétion du calcium. De plus, chez les femmes en âge d'avoir des enfants, la caféine peut avoir des conséquences plus graves, comme l'infertilité, les troubles de développement fœtal et les fausses-couches, d'où l'importance de ne pas consommer plus de 300 milligrammes de café par jour lorsqu'on est enceinte. Le Dr Graham fait toutefois remarquer qu'il existe peu de preuve à l'effet qu'une quantité plus élevée provoquerait ces effets indésirables.

### CAFÉINE ET MALADIES

La bonne nouvelle, c'est que les chercheurs ont établi des liens entre la consommation de caféine et une incidence plus faible de Parkinson, de sclérose en plaques, de maladie d'Alzheimer et d'autres démences. La caféine étant un vasoconstricteur, elle réduit le diamètre des vaisseaux sanguins, ce qui aide à combattre les maux de tête par la réduction de la pression au cerveau. Et bien que la caféine provoque une élévation brève et soudaine de la tension artérielle, les chercheurs n'ont pas fait la preuve que cette hausse temporaire représente un risque pour la majorité des gens. « Les effets de la caféine sur la tension artérielle sont négligeables, voire inexistantes, chez les personnes qui boivent régulièrement du café », de dire le Dr Martin Myers, cardiologue et spécialiste de la tension artérielle au Centre des sciences de la santé Sunnybrook à Toronto. Il en est de même pour l'arythmie, qui selon les chercheurs ne serait nullement liée à la caféine, contrairement à ce que l'on pourrait croire. « Les gens

disent qu'ils sentent leur cœur battre plus fort après qu'ils aient bu un café, mais il n'y a rien dans les tests sérieux qui ont été effectués sur ce sujet qui permette d'étayer cette affirmation », de dire le Dr Myers.

Cependant, les études réalisées par l'équipe du Dr Graham et par d'autres chercheurs indiquent que la boisson que vous appréciez tant peut nuire à la production d'insuline, l'hormone régulatrice du glucose dans le sang. Chez les gens en santé, la glycémie est facile à stabiliser. Toutefois, chez les personnes obèses qui sont insulino-résistantes et les diabétiques de type 2, dont l'insulino-résistance est très élevée, la caféine représente un réel problème », de dire le Dr Graham, en précisant que le diabétique ne peut produire suffisamment d'insuline pour suppléer à la baisse provoquée par la caféine. Chez les gens qui sont dans un état physique quasi diabétique, les cellules doivent travailler plus fort pour produire de l'insuline, ce qui provoque chez ces personnes des symptômes s'apparentant au diabète. À l'inverse, les gros buveurs de café, soit ceux qui en consomment plus de quatre à cinq tasses par jour, sont moins à risque de devenir diabétiques. Le mécanisme à l'origine de ce phénomène n'est pas encore élucidé, mais selon le Dr Graham, il serait dû aux antioxydants et autres substances contenues dans le café, même s'il est décaféiné.

Ainsi, pour la plupart des gens, les avantages du café et du chocolat noir sur la santé semblent compenser pour tous ces inconvénients. Mais, même si cette compensation n'existait pas, cela n'empêcherait pas les amateurs de café comme Patricia d'en boire tous les jours d'énormes quantités. « Je ne sais pas ce que je ferais sans mon café; je crois que je deviendrais comateuse. »

## ON M'A BIEN EU !

« Les gens disent qu'ils sentent leur cœur battre plus fort après qu'ils aient bu un café, mais il n'y a rien dans les tests sérieux qui ont été effectués sur ce sujet qui permette d'étayer cette affirmation. »

