CENTRE MEDICO SPORTIF 90
Café et Sport

Docteur François MARINI
Médecin du Sport

Avril 2025

CAFE ET SPORT

La caféine est une molécule « diabolique »… à consommer avec modération.

Claude Bernard, notre grand savant père de la médecine interne, disait : « Tout est poison, rien n'est poison, tout est dans la dose ».

La caféine se fixe sur les récepteurs cérébraux. Elle freine une adénosine neurotransmetteur de la fatigue. Elle la camoufle. Elle freine le reflexe de la fatigue. Elle a donc une action stimulante, à condition de respecter une règle de notre chronobiologie : 8 heures de sommeil par nuit ! Il ne faut pas tricher avec son sommeil ! Ce que font tous les français, sauf les champions sportifs et les enfants.

Madame Astrid NEHLING, Directrice du Rectorat de l'INSERM, a constaté l'augmentation de la vigilance, d'où son importance dans la conduite de nuit. Elle augmente la concentration, améliore l'humeur, empêche par exemple de dormir en réunion (effet au bout de 1h).

Il y a maintenant dans les hôpitaux des « services veille-sommeil » destinés aux SAS (apnée du sommeil).

La caféine aurait un effet antalgique par potentialisation. Pratiquer l'échelle d'EPWORTH (somnolence) pour évaluer votre vigilance.

On retrouve des alcaloïdes similaires dans d'autres plantes : thé, cacao, boissons énergisantes (cola).

Le café Robusta est plus fort que l'Arabica.

La dose de caféine dans une tasse de café est de : 80 mg
La dose de caféine dans une tasse de thé noir est de : 50 mg
La dose de caféine dans une tasse de coca cola est de : 40 mg déconseillé aux sportifs !
La dose de caféine dans une tasse de chocolat noir est de : 25 mg

La dose maximale admissible est de 4 tasses par jour selon Madame NEHLING, 1 tasse pour les jeunes enfants (palpitations). Moi je réserve le café aux besoins d'éveil (formule de médecin de garde).

Je préconise 1 tasse 1h avant si :

- Routes de nuit
- Conférence
- Soirée dansante
- Sport nocturne

Addiction ? Oui, mais pas pour tous. Et aussi, accoutumance : et alors on augmente la dose malheureusement !

Si excès, apparaissent :

- Irritabilité
- Agressivité
- Palpitations, tachycardies,
- Insomnies, baisse de récupération.

Pour le Collège Américain de Cardiologie, elle diminue le risque cardio vasculaire de 10 % si 8h de sommeil. Mais sans doute corrélé au traitement HTA (hypertension artérielle).

Se rappeler le sommeil dans la récupération.

Docteur François MARINI