

23/06/10

La caféine : ange ou démon ?

par Céline Berger

Peut-on être en manque quand on n'a pas bu ses 12 **cafés** journaliers ? Y a-t-il de gros risques liés à la **consommation** régulière de **caféine** ? Possède-t-elle quelques **bienfaits** médicinaux ?



Pour la petite histoire, la **caféine** a été découverte par Ruge en 1819 et décrite par Pelletier et Robiquet en 1821. De formule chimique $C_8H_{10}N_4O_2$, c'est un **alcaloïde** de la famille des méthylxanthines (comme la théophylline et la théobromine).

Présente dans les feuilles, les semences et les fruits de 63 plantes dans le monde, la **caféine** est l'une des substances naturelles véhiculant un nombre incalculable d'idées reçues. Hemcel tente pour vous de démêler le vrai du faux, en se référant aux différentes **études** scientifiques en cours.

Ange

La **caféine** jouerait un rôle **important** dans le traitement des **migraines** ; elle est d'ailleurs présente dans plusieurs médicaments. Les forts migraineux ne démarrent pas la journée sans un **café** « **préventif** ». Le plus efficace, en cas de **crise**, est de le consommer au tout début

Évaluation du site

Hemcel s'adresse aux étudiants et leur propose des articles concernant l'actualité littéraire essentiellement.

Cible
Spécialisée

Dynamisme* :1

* pages nouvelles en moyenne sur une semaine

de celle-ci. Comme bon nombre de remèdes, le **café** est inefficace quand la **migraine** est déclarée.

Un bon **café** aide également, chez certains, à soulager des symptômes de rhume des foins et protéger de sévères réactions **allergiques**. Selon des **chercheurs** sud-coréens, ce procédé aurait permis de prévenir des réactions très **importantes** comme des chocs anaphylactiques.



Selon une **étude** espagnole, boire du **café** réduirait de moitié chez les fumeurs les risques de développer un **cancer** de la vessie. Il jouerait un rôle **préventif** contre le cancer du foie mais pas contre celui du colon.

A noter que le **café** aurait un effet protecteur sur l'apparition des symptômes de la **maladie** de **Parkinson** et empêcherait la formation de **calculs** biliaires.

Le lien établi entre les **bienfaits** de la **caféine** et la **prévention** contre le cancer tient en la présence d' **antioxydants** dans les boissons telles que le thé ou le **café**.

Nos **poumons** bénéficieraient également de effets de la reine **caféine**. Elle améliorerait la capacité respiratoire, notamment chez les **asthmatiques**. Précieuse aide pour les sportif, elle influence les performances. Au niveau du **système** nerveux, elle facilite la vigilance (ça on s'en doutait) et entraîne une augmentation de la fréquence cardiaque. Elle mobilise les graisses comme principale source d'énergie au cours d'un effort physique, ce qui permettrait d'économiser les réserves musculaires de glycogène et de ralentir l'apparition de **fatigue**. Elle agit aussi indirectement sur les muscles en augmentant la force de contraction musculaire.



S'il est clair que la **caféine** augmente de manière transitoire la **pression artérielle**, il semble que sa **consommation** n'augmente absolument pas les problèmes **cardiaques**. Pas plus que sur l'hyperactivité chez les enfants. Par contre, en tant que stimulant, elle peut augmenter la mémoire et les facultés de raisonnement.



Enfin, et c'est peut-être la seule nouvelle qui vous intéresse, la **caféine** ne provoque pas de dépendance dans le sens défini par la plupart des autorités. Quelques symptômes peuvent éventuellement apparaître pendant 1 ou 2 jours (maux de tête ou **fatigue**), en cas d'arrêt brutal après une **consommation** excessive, mais rien de significatif (et rien du tout si l'arrêt est progressif).

Démon

La **caféine** possède indéniablement un pouvoir stimulant permettant de retarder les effets de la **fatigue** , elle entraîne bien souvent une augmentation du **stress** et des pertes de concentration.

Si une grosse **consommation** de **café** est plutôt **bénéfique** chez les fumeurs (**café** + cigarette = bonjour les **dents** jaunes quand même !!!), une absorption excessive de **café** chez des non-fumeurs pourrait légèrement augmenter le risque de **cancer** de la vessie.

Des **recherches** cliniques ont par ailleurs prouvé que de fortes ingestions de **caféine** , au-delà de 350 mg par jour, agissent comme de puissants **diurétiques** , qui pourrait, à force, provoquer des problèmes de déshydratation. Certains **chercheurs** américains parlent même d'incontinence chez certaines femmes.

Selon des docteurs finlandais, la **consommation** de **café** augmenterait le risque de développer de l'arthrose.

Quand aux scientifiques danois, ils condamnent la **caféine** en cas de **grossesse** car de nombreuses **études** la rendent responsable d'avortements spontanés ou de faible poids à la naissance.

Dans de nombreux autres pays, aucune **étude** allant dans ce sens n'a été concluante : aucune corrélation entre **consommation** de **caféine** , fausse couche ou **croissance** fœtale anormale. Des études américaines n'ont pas prouvé non plus que les délais de conception étaient supérieurs chez les buveurs de **café** que chez les buveurs d'eau. La prudence est tout de même de mise car aucun travail n'ont été réalisés quant à de possibles effets sur le développement des bébés après leur naissance.

En résumé, à 300 mg par jour, la **consommation** de **caféine** est considérée comme modérée. A partir de 500 mg elle provoque des **troubles** du sommeil. A 5 g, elle peut occasionner la mort.

Histoire d'avoir une idée précise de ce que l'on absorbe, voici un petit récapitulatif chiffré des différentes boissons caféinées que nous sommes amenés à ingurgiter durant une journée.

Pour 150 ml, on a dans les boissons suivantes :

Coca décaféiné c 0mg



Déca c 2mg

Ricoré c 3mg

Lait au chocolat c 8mg

Thé glacé (vendu tout prêt) c 13,2mg

Petit kawa au comptoir c 14,6mg

Thé c 17,4mg

Coca classique c 24mg

Pepsi X c 29,4mg

Red Bull c 110mg

Comme beaucoup de choses ici bas, la caféine est rajouté sur la déjà très longue liste des "A consommer avec modération". Ça n'est pas pour ça qu'il faut pour autant se priver d'une bonne religieuse au café...

(euh... c'est combien de calorie une religieuse déjà ? :-).