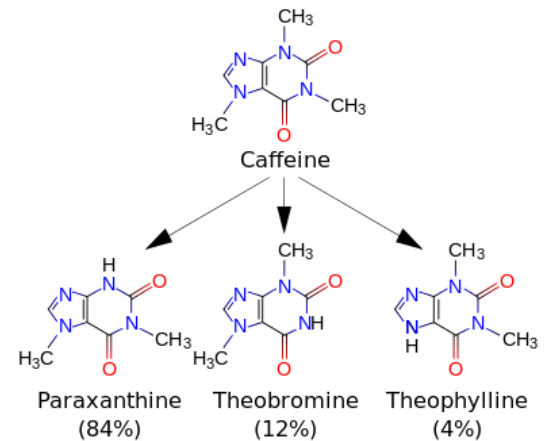


## #18 - La caféine

*Quand on a un petit coup de mou, rien de mieux qu'une bonne tasse de café pour se remettre daplomb. L'odeur, le goût... c'est surtout la caféine qui nous fait cet effet. Certains ont du mal à s'en passer ! Alors, comment fonctionne la caféine sur l'organisme ?*

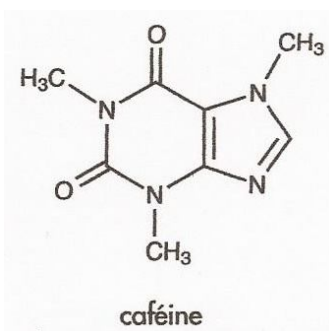
La caféine est une molécule azotée qui stimule le système nerveux. En nomenclature officielle elle s'appelle 1,3,7-triméthyl-1-H-purine-2,6(3H,7H)-dione mais caféine c'est quand même plus mignon, et puis c'est quand même le composé chimique principal du café. On en trouve aussi dans les feuilles de thé et un peu dans les graines de cacao. Après l'avoir absorbée, elle est métabolisée dans le foie en trois isomères de la diméthylxantines, dans des proportions différentes :



### Lutte décisive : Adénosine VS Caféine

A ma droite, l'adénosine, modulateur du système nerveux central qui se fixe à des récepteurs spécifiques. Elle a pour but de ralentir l'activité nerveuse et de faciliter l'endormissement en dilatant nos vaisseaux sanguins pour obtenir une meilleure oxygénation. Elle agit donc au niveau du cerveau et du cœur.

A ma gauche, la caféine, molécule stimulant le système nerveux et accélérant le rythme cardiaque. C'est aussi un antagoniste des récepteurs à adénosine, c'est-à-dire qu'elle se fixe sur les mêmes récepteurs mais sans réduire l'activité neuronale. Ainsi l'adénosine ne freine plus l'activité des neurones quand la caféine se fixe à sa place. La caféine prend la place de l'adénosine sur ses récepteurs temporairement afin de libérer ses effets. La consommation de caféine n'élimine pas le besoin de dormir, elle ne fait que diminuer temporairement la sensation de fatigue.



## Caffeine powers activate !

Après fixation sur les récepteurs, la caféine aura aussi une action sur l'hypophyse qui va relâcher des hormones produisant des neurotransmetteurs comme l'adrénaline aux glandes surrénales. L'adrénaline donnera ce pic d'attention et d'énergie que l'on recherche souvent. Cet effet arrive seulement 5 minutes après avoir pris un café et dure environ moins d'une heure, mais cela varie en fonction de la personne et de sa réactivité à la caféine. La caféine possède également une action diurétique, ce qui augmente la sécrétion urinaire.



Les vertus de la caféine ne s'arrêteraient apparemment pas là. Des analyses croisées d'essais cliniques ont montré que la caféine semble réduire le risque d'accident cardiovasculaire et d'insuffisance cardiaque, et aurait un rôle préventif sur les maladies de Parkinson et d'Alzheimer. Cependant ces observations demandent à être confirmées par des études de plus grande taille.

## Légère addiction ?

La caféine dans sa forme première ressemble à une poudre blanche et on la décrit comme une drogue car on pense que sa consommation engendre la dépendance. Pourtant le terme d'addiction reste abusif. D'après la directrice de recherche à l'Inserm spécialiste du café, Astrid Nehlig, « la dépendance physiologique n'existe pas ». La production de dopamine dans les circuits de la récompense et du plaisir du cerveau est activée par les drogues dures, la nicotine ou encore le sucre... mais pas le café. Donc même si on peut ressentir des syndromes de sevrage après avoir arrêté de boire du café (maux de tête, nausées et somnolence), ils sont seulement dus à une légère dépendance physique et non physiologique. L'organisme se débrouille bien sans caféine, mais physiquement, on ne dirait pas non à ce petit boost du matin pour débiter la journée.

Enfin, quand on parle de grande consommation, les français ne sont pas les pires. Environ 90% des américains consomment de la caféine (sous forme de café, thé, soda, boisson énergisante, pilule) chaque jour ; et selon un rapport délivré par BusinessWeek en 2010, les pays scandinaves comme la Finlande consomment plus de caféine (surtout sous forme de café) par personne que les autres pays. Avec 12kg de café consommé par an et par habitant, la Finlande serait donc numéro 1 dans le top

mondial des accros au café. Un finlandais consommerait environ 1230 tasses de cafés par an, alors qu'un français n'en boirait que 570.



## TOP COFFEE DRINKING COUNTRIES

Rank	Country	Coffee Cups Per Person Per Day	Coffee Cups Per Person Per Year
1	Finland	3.37	1,230
2	Norway	2.66	970
3	Denmark	2.38	870
4	Switzerland	2.25	820
5	Sweden	2.00	730
6	Germany	1.89	690
7	Canada	1.73	630
8	Brazil	1.64	600
9	France	1.56	570
10	Italy	1.56	570
11	Spain	1.15	420
12	United States	1.15	420
13	Australia	1.07	390
14	Costa Rica	0.99	360
15	Honduras	0.99	360
16	Japan	0.90	330
17	Algeria	0.82	300
18	United Kingdom	0.77	280
19	Ethiopia	0.66	240
20	Korea	0.60	220
21	Ukraine	0.47	170
22	Russia	0.44	160
23	Philippines	0.38	140
24	Mexico	0.36	130
25	Vietnam	0.30	110
26	Indonesia	0.25	90
27	India	0.03	10

Sources :

- <https://fr.wikipedia.org/wiki/Caf%C3%A9ine>
- <https://fr.wikipedia.org/wiki/Ad%C3%A9nosine>
- [http://lecerveau.mcgill.ca/flash/i/i\\_03/i\\_03\\_m/i\\_03\\_m\\_par/i\\_03\\_m\\_par\\_cafeine.html](http://lecerveau.mcgill.ca/flash/i/i_03/i_03_m/i_03_m_par/i_03_m_par_cafeine.html)
- <https://science.howstuffworks.com/caffeine.htm>
- <https://www.pourquoidocteur.fr/Articles/Question-d-actu/16020-Le-mythe-de-la-dependance-au-cafe>
- <https://eurekasante.vidal.fr/parapharmacie/complements-alimentaires/caffeine-theine.html>
- <http://can-acn.org/fr/caffeine-may-ease-parkinsons-symptoms>