

Sports
pour
nous

Faut-il s'autoriser un petit café avant l'effort?

Avant une compétition sportive, le rituel du «petit café» peut apporter un petit plus en diminuant les sensations de fatigue musculaire et de douleur.



Svitlana Hulko/Shutterstock.

Boire un café avant l'effort a les mêmes effets sur l'organisme qu'un café pris au bureau. Ceux-ci sont ressentis une quinzaine de minutes après l'ingestion.

EMILE PERRIN
emile.perrin@lematindimanche.ch

Un petit café avant une course, un match ou n'importe quelle activité sportive me rendra-t-il meilleur? La réponse ne peut pas être affirmative tant chacun réagit différemment à la prise de substance telle que la caféine. Mais le «petit noir» avant l'effort est plus souvent bénéfique que pénalisant.

Considérée comme un produit dopant jusqu'au milieu des années 2000 (voir ci-dessous), la caféine est désormais autorisée en compétition. «Chaque café est différent. Les sportifs qui vont plus loin que le populaire ingéreront des capsules, qui ont un dosage fixe (ndlr: environ l'équivalent de trois cafés)», éclaire en préambule Séverine Chédel, diététicienne du sport.

Réputé pour stimuler l'activité, tant cérébrale que physique, le café possède des «vertus». «La caféine stimule le système nerveux et peut réduire la sensation de fatigue musculaire et la sensation de douleur, relance la spécialiste. Cela permet donc d'être plus performant. C'est surtout valable pour des efforts relativement longs, dans des disciplines comme le cyclisme ou les courses d'endurance.»

Question d'habitude

Qu'en est-il de M. Tout-le-monde, qui n'est pas forcément traileur ou cycliste au long cours? «Il est difficile de déterminer si l'ingestion de café a des effets positifs pour le coureur populaire, poursuit Séverine Chédel. En effet, de nombreux autres éléments entrent en ligne de compte pour évaluer la performance. On peut être plus ou moins bien entraîné, plus ou moins fatigué. La température, le vent et ce genre d'éléments ont aussi leur influence.»

Au-delà de la pure performance, la force de l'habitude joue un rôle prépondérant. «Quand un sportif populaire boit un ou deux cafés avant de prendre le départ d'une course à pied, l'effet est le même que s'il le(s) ingérait lors de sa pause au travail, indique Antidoping Suisse. La consommation se situe alors entre 40 et 160 microgrammes. Les effets stimulants sur la circulation sanguine, l'aide à la concentration et le retard qu'il induit sur la fatigue commencent environ quinze à trente minutes après la prise du produit. Mais si le sportif,

comme le travailleur, est habitué à boire du café, le phénomène d'accoutumance en réduira les effets.»

Séverine Chédel confirme les dires de l'Agence nationale de lutte contre le dopage. «Certaines personnes peuvent boire trois expressos avant d'aller se coucher sans que cela ne les perturbe alors que d'autres arrêtent de prendre des produits caféinés à 14 heures, constate la spécialiste. La quantité que le corps peut «supporter» est propre à chacun. Une consommation modérée se situe entre deux et cinq tasses par jour pour

Des champions du monde pincés

Gianni Bugno et Abraham Olano. Les plus jeunes ne connaissent peut-être pas ces deux célèbres cyclistes. Le premier nommé - natif de Brugg (AG) pour la petite histoire - est double champion du monde (1991-1992) et vainqueur du Giro 1990. Le second a notamment remporté le titre mondial en 1995 et la Vuelta 1998. Leur point commun? Ils ont tous les deux été suspendus pour dopage... à la caféine. C'était en 1994. L'Italien a écopé de deux ans de suspension, finalement réduits à trois mois. L'Espagnol a également été privé de courses pendant un tri-

mestre. Depuis, la caféine a été retirée de la liste des produits interdits par l'Agence mondiale antidopage (AMA) en 2004. Ainsi, elle est autorisée, tant à l'entraînement qu'en compétition tout en demeurant dans un programme de surveillance. «Cela signifie que cette substance est analysée dans les contrôles standards. L'AMA tient ensuite des statistiques pour savoir comment et dans quels sports la caféine est utilisée», explique-t-on du côté d'Antidoping Suisse, l'agence nationale de lutte contre le dopage. Comme il ne peut y avoir de sanc-

tion, l'utilisation de caféine est encore répandue. Et même largement dans certaines disciplines. Pour preuve, la récente retraite du cycliste danois Ludvig Wacker. À 21 ans, l'espoir de l'équipe Développement de Sunweb a décidé de ranger son vélo car il en avait «assez des pilules dans le sport. Il s'agit peut-être de pilules légales, mais j'en ai marre. Les coureurs mettent dans leurs poches des petits récipients contenant des pilules. Il y a, entre autres, des analgésiques et la caféine. C'est absolument ridicule la quantité que les coureurs en consomment.»

les personnes qui ne sont pas sujettes à des effets secondaires.»

Car une surconsommation peut être néfaste. La dépendance peut induire des tremblements, des maux de tête, des ulcères ou des troubles du sommeil. Mais, même en ingurgitant des doses raisonnables, le café peut faire naître des effets indésirables. «La sécrétion d'acide peut mener à des problèmes de digestion. La caféine peut également produire des effets sur le système cardiovasculaire, qui se manifestent par des palpitations, précise Séverine Chédel. Les sportifs de plus haut niveau peuvent souffrir d'insomnie, ce qui altère donc la récupération.»

«Boire un café peut aussi faire partie d'un petit rituel, d'une habitude. Il n'y a aucune contre-indication.»

Séverine Chédel, diététicienne du sport

Malgré de possibles effets indésirables, la plupart des sportifs populaires tolèrent la caféine. «Pour ces personnes, je ne vois pas d'argument pour déconseiller la prise d'un café avant un effort, résume la diététicienne. Il faut également tenir compte du plaisir. Boire un café peut aussi faire partie d'un petit rituel, d'une habitude. Il n'y a aucune contre-indication. Si ça vous convient, buvez-en.»

Sentiment de culpabilité

Voilà qui devrait déculpabiliser une frange de la patientèle de Séverine Chédel. «La question de la prise de café est assez présente, confirme-t-elle. Le café véhicule même une image assez négative. Il arrive que les patients avouent, confessent presque, boire trois à cinq cafés par jour alors que je n'ai pas encore posé la moindre question. S'ils sont accompagnés de trois sucres et trois crèmes, on va en parler. Mais dans le cas contraire, ce n'est pas nécessaire.»

Voilà pour la caféine. Reste à évoquer le cas de la taurine. Présente dans les boissons énergisantes de plus en plus consommées par la population, mais également produite par l'organisme, son cas est plus simple à régler d'un point de vue sportif. La taurine n'a jamais été sur la liste des produits interdits de l'AMA. «Un café filtré de 100 ml contient environ 80 mg de caféine. Un Red Bull de 25 ml contient également 80 mg de caféine. L'effet est plus rapide, mais surtout plus court», explique Antidoping Suisse. «Ces boissons sont déconseillées avant la pratique sportive car elles sont gazeuses, et surtout beaucoup trop sucrées. Leur absorption créera un appel d'eau et contribuera à la déshydratation, explique Séverine Chédel. Leur effet «boostant» est surtout dû à leur teneur en sucre et en caféine, pas à la taurine». Bon à savoir.

Les cinq choses à retenir

- Boire un café et prendre de la caféine en gélule sont deux choses différentes.
- La caféine peut réduire la sensation de fatigue et de douleurs musculaires et stimuler le système nerveux. Mais des effets secondaires existent également.
- Chacun réagit et tolère différemment l'ingestion de café. L'habitude réduit les effets de la caféine.
- Un café n'améliorera pas la performance à lui seul. Il s'inscrit dans une alimentation globale.
- Trop riches en sucre et en caféine, les boissons énergisantes sont déconseillées.

«La quantité que le corps peut «supporter» est propre à chacun.»

Séverine Chédel, diététicienne