Les 5 effets de la caféine sur les performances sportives.

***La caféine a de nombreux effets sur l’organisme, mais aussi sur les performances sportives, ce qui peut en faire un bon allié.***

Introduction:

La caféine, présente dans les [graines](https://fr.wikipedia.org/wiki/Graine), les [feuilles](https://fr.wikipedia.org/wiki/Feuille) et les [fruits](https://fr.wikipedia.org/wiki/Fruit_(botanique)) de différentes plantes – comme le café - agit comme [stimulant](https://fr.wikipedia.org/wiki/Stimulant) du [système nerveux central](https://fr.wikipedia.org/wiki/Syst%C3%A8me_nerveux_central) et du [système cardiovasculaire](https://fr.wikipedia.org/wiki/Appareil_cardiovasculaire), diminuant temporairement la [somnolence](https://fr.wikipedia.org/wiki/Sommeil) et le temps de réaction et augmentant l'attention. La consommation quotidienne de café permet de combattre la fatigue et donne un coup de fouet pour survivre à notre rythme de vie stressant plus facilement. Dans cet article nous allons aborder tous les effets de la caféine, dont ceux concernant les sportifs, ce qui la rend particulièrement intéressante.

Caféine: origines, propriétés, effets sur l’organisme.

La caféine, aussi désignée sous les noms de théine, ou 1,3,7-triméthylxanthine - est un [alcaloïde](https://fr.wikipedia.org/wiki/Alcalo%C3%AFde) présent dans de nombreux aliments et qui agit comme [stimulant](https://fr.wikipedia.org/wiki/Stimulant) [psychotrope](https://fr.wikipedia.org/wiki/Psychotrope) et léger [diurétique](https://fr.wikipedia.org/wiki/Diur%C3%A9tique). Elle fut découverte en 1819 par le chimiste allemand [Friedlieb Ferdinand Runge](https://fr.wikipedia.org/wiki/Friedlieb_Ferdinand_Runge) qui la nomma « Kaffein » comme [composé chimique](https://fr.wikipedia.org/wiki/Compos%C3%A9_chimique) du [café](https://fr.wikipedia.org/wiki/Caf%C3%A9). Des boissons très populaires contiennent de la caféine ([café](https://fr.wikipedia.org/wiki/Caf%C3%A9), [thé](https://fr.wikipedia.org/wiki/Th%C3%A9) et [maté](https://fr.wikipedia.org/wiki/Mat%C3%A9)), certains [sodas](https://fr.wikipedia.org/wiki/Soda) et [boissons énergisantes](https://fr.wikipedia.org/wiki/Boisson_%C3%A9nergisante) à base de dérivés de la [noix de kola](https://fr.wikipedia.org/wiki/Noix_de_kola), et de [cacao](https://fr.wikipedia.org/wiki/Cacao) en contiennent également. Du fait de sa présence dans des plantes autres que le caféier elle est parfois appelée « théine », « guaranine » ou, encore, « matéine » - cependant cela reste toujours la même molécule.

La caféine est la substance [psychoactive](https://fr.wikipedia.org/wiki/Psychotrope) –stimulante – qui affecte le système nerveux central, entraîne de la [tachycardie](https://fr.wikipedia.org/wiki/Tachycardie) et une stimulation mentale pendant plusieurs heures suivies d'insomnie, et c’est cette stimulation qui est recherchée par les personnes qui la consomment dès le réveil. En à peine quinze minutes elle pénètre dans le sang et provoque certains effets - augmente la vigilance mentale, le fonctionnement cognitif, l'endurance et le temps de réaction. Le tout s’explique par un neurochimique dans le cerveau humain appelé **adénosine**, qui est produit par les neurones tout au long de la journée. Le système nerveux surveille les niveaux d'adénosine – plus il augmente, plus le corps ralentit, le préparant pour le sommeil. La caféine se verrouille sur les récepteurs du cerveau pour l'adénosine et la repousse – le corps est ainsi plus alertes et éveillé.

La combinaison de la caféine avec de la taurine permet de prolonger l'effet de la caféine sur la vigilance et la perception de la fatigue (ce qui explique la présence de cette association dans les boissons énergisantes). Si vous voulez en apprendre plus, suivez le lien vers cet article : [*https://biotechusa.fr/nouvelle/leffet-de-la-taurine-sur-lorganisme/*](https://biotechusa.fr/nouvelle/leffet-de-la-taurine-sur-lorganisme/)

## Bénéfices de la caféine sur la santé

La caféine apporte beaucoup de bénéfices sur la santé de l’organisme:

1. Améliore les niveaux d'énergie et l’acuité mentale

Comme nous avons vu, elle agit sur le système nerveux central. Lorsqu’elle bloque l'adénosine, la quantité d'autres neurotransmetteurs comme la **noradrénaline** et la **dopamine** augmente, ce qui augmente le déclenchement des neurones et améliore

la mémoire, l'humeur, la vigilance, les niveaux d'énergie, les temps de réaction et la fonction mentale.

2. Aide à brûler les graisses

Comme elle augmente les taux métaboliques de 3 à 11%, la combustion des graisses augmente jusqu'à 10% chez les personnes obèses et de 29% chez les personnes maigres. Cependant ces effets diminuent chez les buveurs de café à long terme.

3. Améliore les performances physiques

La caféine stimule le système nerveux et la décomposition de la graisse corporelle (ce qui augmente les niveaux de carburant disponible), et cela augmente les niveaux d'épinéphrine (adrénaline) et prépare le corps à un effort physique intense.

4. Contient des nutriments essentiels

La caféine apporte des nutriments essentiels - une seule tasse de café contient :

* Riboflavine (vitamine B2): 11% de l'apport quotidien de référence (AJR).
* Acide pantothénique (vitamine B5): 6% des AJR.
* Manganèse et potassium: 3% des AJR.
* Magnésium et niacine (vitamine B3): 2% des AJR.

5. Réduit le risque de diabète de type 2

Le diabète de type 2 est un problème de santé majeur qui affecte actuellement des millions de personnes dans le monde, il se caractérise par une glycémie élevée causée par la résistance à l'insuline ou une capacité réduite à sécréter de l'insuline (voir notre article ici: <https://biotechusa.fr/nouvelle/insulino-resistance-symptomes-et-meilleurs-traitements/>)***.***

Les études observent que les personnes qui boivent le café régulièrement ont un risque 23 à 60% moins élevé de contracter cette maladie.

6. Protège contre la maladie d'Alzheimer et la démence

La maladie d'Alzheimer est la maladie neurodégénérative courante qui touche des personnes de plus de 65 ans.Plusieurs études montrent que les buveurs de café ont un risque jusqu'à 65% inférieur de maladie d'Alzheimer.

7. Réduit le risque de Parkinson

La maladie de Parkinson est la deuxième affection neurodégénérative la plus courante derrière Alzheimer, causée par la mort de neurones générateurs de dopamine dans le cerveau. Des études montrent que les buveurs de café ont un risque beaucoup plus faible de maladie de Parkinson, avec une réduction du risque allant de 32 à 60%.

8. Protège le foie

Le foie peut être atteint d'hépatite, de stéatose hépatique etc, ce qui conduit à une cirrhose (une partie de foie est remplacé par du tissu cicatriciel). Le café peut protéger contre la cirrhose - les consommateurs réguliers qui boivent 4 tasses ou plus par jour ont un risque jusqu'à 80% plus faible.

9. Combat la dépression

La dépression est un trouble mental grave que la consommation régulière de café permet de réduire d’environ 20% (cela réduit considérablement le risque de suicide).

10. Réduit le risque de certains types de cancer

Le cancer est l'une des principales causes de décès dans le monde qui se caractérise par une croissance cellulaire corporelle incontrôlée. Le café semble protéger contre deux types de cancer: foie et colorectal - les buveurs de café ont un risque jusqu'à 40% inférieur de cancer du foie et de 15% inférieur du cancer colorectal.

11. Ne cause pas de maladie cardiaque et réduit le risque d'AVC

Même si la caféine peut augmenter votre tension artérielle – mais de seulement 3 à 4 mm / Hg - l'effet se dissipe si vous buvez du café régulièrement. Les études ne montent pas que le café augmente le risque de maladies cardiaques, mais, au contraire, abaisse ces risques. Certaines études montrent que les buveurs de café ont un risque d'AVC réduit de 20%.

12. Aide à vivre plus longtemps

La caféine prévient de nombreuses pathologies et plusieurs études observationnelles indiquent que les buveurs de café ont un risque de décès plus faible. Il a été observé

une réduction du risque de décès de 20% chez les hommes et de 26% chez les femmes, sur une période de 18 à 24 ans, effet qui apparaît particulièrement fort chez les personnes atteintes de diabète de type 2.

13. Enorme source d'antioxydants dans l'alimentation occidentale

Le café est un des aspects les plus sains de l’alimentation occidentale car il est riche en antioxydants, et peut en apporter plus que des fruits et légumes combinés.

Nous avons vu tous les effets bénéfiques de la caféine sur la santé, qu’en est-il de l’influence sur les performances sportives?

## Les effets de la caféine sur la performance sportive.

Enfin nous arrivons sur la partie qui nous intéresse particulièrement – la relation de la caféine et du sport, et ses effets sur la performance sportive.

### Augmente la performance physique.

La caféine implique une meilleure utilisation des ressources énergétiques et a un effet direct sur les muscles, le système nerveux et le système hormonal.  
   
Plusieurs études en laboratoire semblent démontrer qu’une ingestion de caféine se situant entre 3 et 13 mg/kg augmente l’endurance à l’effort et la performance de 25%. Une dose de 5 à 6 mg/ kg serait suffisante pour amplifier la performance. Ce lien est démontré au cours d’exercices (course, bicyclette, nage et aviron) effectués sur une courte période de 4 à 30 minutes.

### Augmente la saturation de muscles en oxygène

Le principal mécanisme de la caféine réside dans sa tendance à se lier aux récepteurs de l'adénosine, bien que d'autres mécanismes puissent être impliqués.

L'ingestion de 3 mg / kg de caféine améliore les performances aérobies maximales et augmente la ventilation pulmonaire maximale. De plus, la caféine induit des changements dans la saturation en oxygène musculaire pendant les charges de travail sous-maximales, ce qui suggère que ce mécanisme pourrait également contribuer à l'effet ergo génique de la caféine.

### Augmente la perte de tissus adipeux

La caféine aide à perdre du tissu adipeux par deux principes:

* Augmentation de la thermogenèse (chaleur corporelle).

L'administration orale d'une dose unique de 100 mg de caféine augmente le taux métabolique de 3-4% sur 150 min et améliore la thermogenèse, donc la consommation calorique corporelle quotidienne.

* Mobilisation du tissu adipeux stocké

La prise de caféine avant l'exercice augmente la libération de graisses stockées de 30%, ainsi que la quantité de graisse brûlée pendant l'exercice. L’augmentation de la température et d'épinéphrine aident à brûler des calories et des graisses supplémentaires.

Vous voulez en savoir plus – regardez cet article: <https://biotechusa.fr/nouvelle/les-7-meilleurs-complements-alimentaires-de-bruleurs-de-graisse/>

### Aide à alimenter les muscles après entrainement

Les athlètes qui consomment de la caféine avec des glucides ont un niveau de glycogène musculaire supérieur de 66% quatre heures après avoir fini les exercices épuisants par rapport à ceux qui ont ingéré uniquement des glucides.

### Caféine augmente la concentration et l’énergie.

Elle favorise la disponibilité énergétique, améliore les performances cognitives, la vigilance, l'éveil et le sentiment d '«énergie» et diminue la fatigue mentale. La concentration de l'attention et la réactivité de l’organisme sont également boostés, ainsi que la mémoire à court terme. La caféine facilite l'apprentissage et les performances dans les tâches impliquant la mémoire de travail.

## Comment consommer la caféine

Pour les adultes en bonne santé sans problèmes médicaux il est généralement admis que 300 à 400 mg de caféine peuvent être consommés quotidiennement sans aucun effet indésirable, en sachant que les prises sont calculées par rapport au poids de l’individu, ce qui correspond à :.

• 5,2 expresso

• 2,5 à 3 boissons énergétiques

Il est conseillée de séparer la dose en deux prises, et consommer une le matin et une autre – de suite après l’entrainement.

Chez BiotechUSA nous avons toute une gamme de compléments contenant de la caféine que vous pouvez utiliser pour booster vos performances.

* Black Blood CAF+



Une dose de cette formule pré entrainement contient 200 mg de caféine, ainsi que d’autres molécules qui permettent de donner plus de force, retarder la fatigue et améliorer l’endurance de vos séances sportives.



* Supernova

Cette formule contient 200 mg de caféine par dose, ainsi que d’autres ingrédients actifs, qui augmentent les performances, l’énergie, la vigilance et la concentration.

* Caffeine + Taurine

Cette formulation est une excellente alternative aux boissons énergétiques mal dosées et avec une trop haute teneur en glucides. Vous profitez de tous les plus de la caféine, et de la durée dans le temps grâce à la taurine – 1 gélule apporte 80 mg de caféine.



* Thermo Drine

Ce brûleur de graisses permet d’augmenter le métabolisme lipidique et le métabolisme de l'homocystéine; et assure le maintien de la fonction hépatique normale.

* Desert

Ce complément contribue au maintien du niveau électrolytique, améliore le métabolisme énergétique et favorise le fonctionnement des muscles et l’état mental (100 mg de caféine par dose).

## Conclusion

Vous avez vu tous les bénéfices de la caféine sur le corps humain. Non seulement elle est excellente pour maintenir votre corps et santé en bon état, mais elle agit de façon efficace sur les performances sportive…alors pourquoi hésiter?