

## Êtes-vous dopé?

Vous avez sûrement écouté les Olympiques et peut-être que certains d'entre vous ont même porté attention aux cas de dopage recensés durant les Jeux. Des tricheurs sans scrupule qui ne méritent assurément pas toute l'attention que l'on leur porte, me direz-vous tout en sirotant votre café matinal avant d'aller travailler? Mais, avant de lancer la première pierre, vous feriez mieux de déposer votre tasse de café, non pas par crainte de l'échapper ou pour libérer vos mains afin de projeter la pierre, mais plutôt pour éviter de sombrer vous-même dans le dopage...

Oui, je sais, ce sont là de graves accusations. Avant de contacter votre avocat et d'entamer des procédures judiciaires contre moi, poursuivez votre lecture...

Saviez-vous que la caféine est une des substances psycho-active les plus exportée et consommée dans le monde? En Amérique du Nord, 90% de la population adulte consomme de la caféine au moins une fois par jour sous différentes formes (café, boissons énergisantes, boissons gazeuses, chocolat, etc.). De plus, la caféine n'est pas une substance régulée malgré le fait qu'elle soit classée comme une substance moyennement toxique pouvant causer une dépendance physiologique. Vous pouvez être dépendant physiologiquement de votre petit café matinal et sans lui, il est possible que vous ressentiez des effets associés au sevrage (migraine, anxiété, troubles digestifs, etc. généralement pendant 3 ou 4 jours suivant la cessation de consommation).

Seules certaines organisations sportives ont régulé l'usage de la caféine pour les athlètes. Généralement, la prise de cinq petites tasses de café en styromousse en une heure ou deux peut disqualifier un athlète pour dopage. Cependant, étant donné les nombreuses sources de caféine dans l'alimentation, le Comité International Olympique a retiré la caféine de sa liste des substances contrôlées en 2004. Nous passons de l'Olympien dopé au junkie dépendant comme accusation...

Mais avant de poursuivre, voyons voir où vous vous situez dans votre consommation (dépendance?) de caféine. Le tableau suivant présente la teneur de différents aliments/boissons en caféine.

Teneur en caféine de différents aliments/boissons	
<b>Café (filtre, instantané, Espresso, etc.)</b>	~38-145 mg par 100 mL
<b>Boisson énergisante</b>	~32-80 mg par 100 mL
<b>Thé</b>	~20-50 mg par 100 mL
<b>Chocolat noir</b>	~72 mg par 100 g
<b>Boisson gazeuse</b>	~10-15 mg par 100 mL
<b>Café décaféiné</b>	~2-5 mg par 100 mL
<b>Stimulant pour perte de poids (capsules)</b>	~60-200 mg par capsule
<b>Barre de chocolat</b>	~ 5-11 mg par barre de 40g
<b>Crème glacée au chocolat</b>	~2-5 mg par 50g

Bien sûr, il existe également d'autres sources de caféine, une de plus populaire est sans aucun doute la guarana qui peut contenir jusqu'à cinq fois plus de caféine qu'une graine de café. Toutes ces sources de caféine font en sorte que le canadien moyen consomme entre 200 et 250 mg de caféine par jour. Est-ce beaucoup? Continuons avec quelques chiffres et poussons le tout à l'extrême. On suppose que chez l'être humain, la consommation journalière de 10 g de café (80-100 tasses de café) est mortelle dans 50% des cas. J'ai bien dit à l'extrême...

Maintenant, allons-y avec des valeurs plus conservatrices. L'ingestion de 250 mg de caféine par jour est suffisante pour

causer de l'insomnie, de l'anxiété, de la surexcitation et des troubles gastro-intestinaux. La consommation de plus de 1000 mg de caféine par jour peut engendrer des contractions musculaires involontaires (spasmes), de la confusion mentale et de l'arythmie cardiaque. Il est important de noter que ces valeurs représentent la consommation TOTALE de caféine par jour, ce qui inclut tous les aliments/boissons contenant de la caféine et non pas seulement le café...

Notre canadien moyen consomme une quantité suffisante de caféine pour potentiellement perturber son sommeil et parsemer son quotidien de sautes d'humeur désagréables. Mais est-ce réellement un problème? Doit-on bannir la caféine de nos aliments? Je ne pense pas que ce soit une solution viable à court et moyen terme. Je crois plutôt que la problématique se situe au niveau de la mise en marché du produit et surtout, de l'ignorance du consommateur face aux propriétés de la caféine. Encore aujourd'hui, plusieurs personnes demeurent convaincues que de donner une barre de chocolat à un enfant peut causer une sur-stimulation de ce dernier à cause du sucre... mais pas à cause de la teneur en caféine de la friandise. Les enfants réagissent de façon plus prononcée et surtout

pour une durée plus importante à la caféine que l'adulte (les effets de la caféine peuvent perdurer jusqu'à 96 heures chez de jeunes enfants). Il est plus facile de blâmer les glucides que de blâmer la caféine. C'est justement là que se situe l'ensemble de la problématique.

La consommation de café (et de caféine) est socialement beaucoup plus acceptable que la consommation de glucides ou de lipides. Je m'explique. Prenons par exemple deux amies allant prendre un café au bistro du coin. L'une d'elle décide d'ajouter à sa tasse (énorme) de café, un succulent gâteau aux carottes. Les commentaires de la comparse seront assurément dirigés vers ledit gâteau plutôt que sur l'ingestion massive de caféine (200-300 mg) : « Vive les poignées d'amour... », etc. Pourtant, la caféine risque potentiellement de causer beaucoup plus de complication que le gâteau. Bien sûr, la caféine lui offrira un effet stimulant mais, assise au travail, cela ne risque pas de se traduire par une grosse dépense énergétique mais plutôt par du stress supplémentaire et possiblement de l'anxiété. De plus, l'ingestion d'une telle quantité de caféine risque fortement de perturber son sommeil. Notre fidèle consommatrice risque de mal dormir et d'être fatiguée, ce qui à son tour risque de diminuer son niveau d'activité physique quotidien (vous savez, quand le lit vous appelle plus que l'entraîneur) et donc la quantité de calories qu'elle dépense. Il est possible de supposer qu'elle sera plus à risque de prendre du poids. Mais, ce sera sûrement UNIQUEMENT (sic!) à cause du gâteau aux carottes à 300 kcal et non pas à cause de la bienveillante caféine qui l'empêche de dormir et d'être active...

Un autre exemple alarmant se situe au niveau des publicités pour les boissons énergisantes qui visent une clientèle de plus en plus jeune. N'oubliez pas que la caféine cause une dépendance physiologique (un peu comme la cigarette mais à une échelle moindre). D'ailleurs, la plupart des grandes compagnies ont augmenté la taille des formats de vente de leurs produits, sûrement pour nous en donner plus pour notre argent... En ciblant les jeunes, plusieurs compagnies s'assurent un marché grandissant et surtout très fidèle à la caféine. Ces stratégies de marketing rappellent étrangement les publicités de cigarettes des années 70-80 utilisant des cowboys pour s'attirer l'intérêt des jeunes.

Allons encore plus loin. Il est désormais rendu fréquent pour de nombreux jeunes de consommer une boisson énergisante avant et même pendant leur entraînement. Sans leur boisson, impossible de s'entraîner. Il s'agit là de cas de dépendance sévère (psychologique et physiologique) que l'on n'observait pas il y dix ans. Vous pouvez vous procurer de la caféine à moins de dix minutes de marche d'un centre sportif ou d'une école (quand ce n'est pas directement sur place...).

On popularise l'utilisation de ces boissons pour contrer la fatigue et favoriser la performance au travail ou à l'entraînement. La caféine atténue la sensation de fatigue mais n'y remédie pas. Il s'agit là d'un cercle vicieux. Votre rythme de vie est malsain, vous vous sentez fatigués, vous devez alors consommer de la caféine pour poursuivre vos activités. Cependant, la consommation de caféine entraîne des perturbations au niveau du sommeil (vous récupérez moins bien) et rapidement vous devenez accoutumé à la substance. Vous devez désormais augmenter vos doses quotidiennes pour éviter de ressentir la fatigue. Plus de caféine, moins de sommeil, plus de caféine, moins de sommeil, etc. Les troubles de comportements commencent à apparaître : anxiété, colère, etc. Jamais il ne vous viendra à l'esprit que votre consommation de caféine est en partie grandement responsable de la situation (et non pas votre parton, aussi désagréable puisse-t-il/elle être). Mais, je vous l'accorde, il est plus facile de boire du café que de changer son mode de vie. Comme il est plus facile de se doper et de gagner une médaille d'or que de redoubler d'ardeurs à l'entraînement...

Alors, dépendez-vous de la caféine pour performer à l'entraînement ou au travail? Est-vous tombé dans le piège du dopage comme il arrive trop souvent à certains athlètes? Dans dix ou vingt ans d'ici, est-ce que vous devrez consommer votre café à une distance de neuf mètres d'une école ou d'un hôpital? Nous en discuterons probablement autour d'une bonne tasse de café...