

Published | Publié: 2019-06-17  
Received | Reçu: 2019-06-17 02:30 (EST)



Journal de Montréal | JM Lundi | 38

## UN BON CAFÉ ?

Le café est sans aucun doute parmi les incontournables de la routine matinale. Certains n'en prennent pas, tandis que d'autres ne pourraient s'en passer... entre autres pour trouver ce sourire si précieux de début de journée ! Il est intéressant de savoir que le café, s'il est placé dans le contexte de la pratique d'activités physiques, a des effets notables. Voyons donc comment café et course arrivent à faire bon ménage !

### PRENDRE DU CAFÉ POUR L'ENDURANCE

La caféine a un effet positif principalement en ce qui a trait aux activités physiques d'endurance. Plusieurs études rapportent que l'absorption de 3 à 9 mg de caféine par kilogramme de poids corporel, une heure avant le début de l'effort, améliorerait la performance de longue durée.

La caféine agirait entre autres au niveau du cerveau en diminuant la perception de la douleur et de la fatigue. Elle aurait également une incidence positive sur la contraction musculaire et sur la ventilation pulmonaire. Tout aussi intéressant, le café interviendrait sur le système énergétique en mobilisant les acides gras, ce qui serait idéal pour économiser les réserves de sucre (glycogène).

### PRENDRE DU CAFÉ POUR ÉLIMINER

Le travail de l'estomac et du côlon serait stimulé par les acides présents dans le café. Ceux-ci amèneraient l'estomac à produire plus d'acide gastrique, aidant ainsi l'organe à éliminer son contenu plus vite vers les intestins.

Qui plus est, le café augmenterait la production d'hormones qui entraînent la contraction et le relâchement du côlon, provoquant une envie d'aller à la selle rapidement. Comme la plupart des coureurs essaient d'éviter la petite cabane bleue (ou le bord de la forêt) lors d'un événement de course, l'effet déclencheur du café pour éliminer le «trop plein intérieur» est à ne pas négliger !

### PRENDRE DU CAFÉ DÉSHYDRATE OU NON ?

En 2019, on sait qu'une dose raisonnable quotidienne de café n'a pas d'effet déshydratant. Un phénomène de tolérance se développerait peu à peu dans le corps dans le but de garder un équilibre hydrique lors de sa consommation.

Une dose adéquate de caféine n'entraînerait donc aucune déshydratation, même dans des environnements très chauds. Qui plus est, on considère que l'eau contenue dans la boisson conserve son pouvoir hydratant !

### PRENDRE DU CAFÉ... MAIS PAS TROP

Il ne faut pas perdre de vue que la caféine est une drogue. Socialement acceptée, la caféine est le stimulant le plus consommé au monde.

Il y a quelques années, l'apparition des boissons énergisantes a révolutionné négativement la façon de consommer la caféine. Heureusement, Santé Canada a maintenant limité la quantité de la substance pouvant être contenue dans une canette à 180 mg. Encore faut-il ne pas trop en prendre.

L'organisation de santé publique canadienne indique qu'un adulte en santé ne devrait pas dépasser 400 mg de café par jour. Même si cette limite est établie, elle permet encore d'optimiser la performance en choisissant

le bon moment pour prendre la boisson noire !

Je vous invite pour un café ?

### CAFÉ RÉGULIER

75 à 175 mg

de caféine

CAFÉ DÉCAFÉINÉ

2 à 15 mg

de caféine

ESPRESSO

65 à 120 mg

de caféine

THÉ

30 à 50 mg

de caféine

BOISSON

74 à 180 mg

ÉNERGISANTE

de caféine

*LES DROITS D'AUTEUR DE CE CONTENU APPARTIENNENT À MEDIAQMI INC. AUCUN ARTICLE DE CE CONTENU NE PEUT ÊTRE REPRODUIT, AFFICHÉ SUR UN SITE WEB OU DISTRIBUÉ DE QUELQUE FAÇON QUE CE SOIT.*