The Conversation – Sommeil : comment la caféine trompe notre cerveau

27 mars 2025

Le média scientifique *The Conversation* a partagé un article très intéressant sur l'impact de la consommation de café sur notre sommeil. Rédigé par Armelle Rancillac, neurobiologiste au Collège de France, ce papier aborde les mécanismes perturbateurs du sommeil du café, et les bonnes pratiques à suivre pour profiter de cette boisson sans sacrifier sa nuit.

Avec en moyenne 2,3 tasses de cafés consommés par jour, les Français(e)s se classent sixième au classement des plus grands consommateurs au monde. Pourtant, malgré les nombreux bienfaits de cette boisson, et des boissons contenant de la caféine en règle générale, il n'est pas conseillé de boire ses tasses tout au long de la journée. Mais pourquoi ? En temps normal, la fatigue se créé par

accumulation d'adénosine, une molécule issue de l'utilisation d'ATP par notre corps pour produire de l'énergie. Cette adénosine vient normalement se fixer à nos cellules. Dans le cerveau, cela se manifeste par un besoin de sommeil. Ce mécanisme bien rôdé permet de se coucher à l'heure, et de suivre un sommeil le plus complet possible. Néanmoins, la caféine, une fois votre café consommé, ira directement **se fixer aux mêmes récepteurs cellulaires que l'adénosine, empêchant cette dernière de s'y fixer**. **Résultat : baisse de l'activation des neurones promoteurs du sommeil et efficacité moindre des mécanismes d'endormissement passant par l'adénosine**.

De plus la qualité du sommeil est aussi impactée puisque le temps de sommeil profond et de sommeil paradoxal baissent. Or, ce sont les sommeils les plus réparateurs.

Chez la souris, les expériences ont montré que la consommation régulière de café accroît la pression de sommeil pour compenser les effets de la caféine. En d'autres termes, en bloquant l'action de l'adénosine, la caféine finit par inciter l'organisme à produire davantage de récepteurs sensibles à cette molécule, menant à un phénomène de tolérance. Résultat, l'effet stimulant initial se réduit avec le temps, tandis que les risques de dette de sommeil augmentent si l'on continue à consommer de la caféine tard dans la journée.

Pour autant, il ne s'agit pas de bannir complètement la caféine. L'Autorité européenne de sécurité des aliments (EFSA) recommande, pour les adultes en bonne santé, de ne pas dépasser 400 mg de caféine par jour, ce qui correspond à environ 4 tasses et demie de café filtre de 200 ml. Toutefois, compte tenu de la longue durée d'action de la caféine (il faut parfois plus de 15 heures pour qu'elle soit entièrement métabolisée), **il est préférable d'arrêter d'en consommer aux alentours de midi si l'on veut préserver la qualité de son sommeil**.

Lire l'article

Cet article a été téléchargé depuis gircor.fr