

CAFÉINE ⁽¹⁾

(triméthyl 1,3,7, xanthine)

« Le jus de la performance »



La caféine appartient à la famille des xanthines (théophylline, théobromine). C'est un alcaloïde présent dans le café, le thé, le maté à des doses sensiblement différentes. Il y en a par exemple trois fois plus dans le café (Robusta) que dans le thé, à quantité égale. C'est ce qui explique la vogue du café comme stimulant en cas de fatigue ou de travail intellectuel, et cela d'autant plus que la caféine franchit très vite la barrière du cerveau pour agir ensuite rapidement.

Réglementation de la triméthylxanthine (caféine)

- **Loi française - décret d'application du 10 juin 1966 : triméthylxanthine**
- **Liste Union cycliste internationale (UCI) : 1968-1970 et de 1987 à 2003 (de 1971 à 1986 la caféine était autorisée)**
- **Liste CIO : 1982-2003 (1982-1986 : seuil à 15 mcg/ml ; à partir de 1986 le seuil passe à 12 mcg/ml)**
- **Liste IAAF : 1982-2003**
- **Cyclisme - 1^{er} pris : Pierre Le Bigaut (France), dernière étape de la Milk Race (30 mai 1987)**
- **Depuis 2004, fait partie du programme de surveillance : elle peut être recherchée dans les urines pour déceler un éventuel mésusage et à ce moment-là réintégrer la liste rouge**

A petites doses, elle stimule à la fois le système nerveux et le cœur

Ses effets sont divers. À petites doses, elle améliore les perceptions sensorielles en produisant une action stimulante sur le système nerveux central (SNC). Elle produit également une vasodilatation des coronaires, qui améliore le fonctionnement du cœur. Enfin, elle épargne l'utilisation du glycogène à l'effort en provoquant une plus grande

⁽¹⁾ Voir aussi rubriques : aspirine, compléments alimentaires « contaminés », Coramine® (nicéthamide), éphédrine, kola

utilisation des graisses circulantes. À fortes doses, la caféine provoque des palpitations, voire de la tachycardie. Son abus semble entraîner plus d'incidents que d'accidents : tremblements, angoisse, troubles du rythme, insomnie, toutes choses qui, pour un sportif, annulent totalement les quelques effets positifs que l'on peut en attendre...

Bien que considérée comme produit non dopant de 1970 à 1987 par l'Union cycliste internationale (UCI), après avoir été classée comme tel de 1965 à 1970, la caféine était toujours largement utilisée par certains malgré les contre-effets entraînés par son abus.


En 1980, certains athlètes olympiques consommaient des quantités équivalentes à 150 tasses de café par jour

Aux Jeux olympiques de Lake Placid, en 1980, en marge des contrôles antidopage, les membres de la Commission médicale du Comité international olympique ont relevé chez certains concurrents des doses de caféine correspondant à l'absorption d'au moins cent cinquante tasses de café par jour. En janvier 2004, la caféine a fait partie de la toute première « charrette » des substances retirées de la liste du CIO par l'AMA. Dorénavant, elle figure dans le « Programme de surveillance », une nouvelle rubrique de la nomenclature mondiale.

Le Code de l'AMA spécifie que « L'AMA, en consultation avec les autres signataires et les gouvernements, établira un programme de surveillance portant sur d'autres substances ne figurant pas dans la liste des interdictions, mais qu'elle souhaite néanmoins suivre pour pouvoir en déterminer les indices de mésusage dans le sport. »

ASPECTS PHARMACOLOGIQUES

SPÉCIALITÉS PHARMACEUTIQUES (exemples)

NOM COMMERCIAL	Dénomination commune internationale (DCI)	Mis sur le marché (MSM)	Retrait du marché (RDM)
ACTRON® (2)	Par comprimé : aspirine (267 mg) + paracétamol (133 mg) + caféine (40 mg)	1967	Toujours en vente en 2024
CAFÉDRINE®	caféine iodurée, chlorhydrate d'éphédrine	1934	1964
CAFÉINE COOPER® (2)	citrate de caféine (injectable et buvable) (25 mg/ml)	1997	Toujours en vente en 2024
CAFÉINE AGUETTANT®	caféine (injectable)	1967	1990
CAFÉINE HOUDÉ GRANULÉE®	triméthylxanthine	1937	1975
CÉPHYL® (3)	caféine, acide acétylsalicylique	1977	2009
CLARADOL® 500 mg	Par comprimé : Paracétamol (500 mg) + caféine (50 mg)	1987	Toujours en vente en 2024
GURONSAN® (2)	Par comprimé : glucuronamide (400 mg), acide ascorbique (500 mg), caféine (50 mg)	1963	Toujours en vente en 2024
			
IPRAFÉINE®	Par comprimé : Ibuprofène (400 mg) + caféine (100 mg)	2019	Toujours en vente en 2024
KOLA ASTIER®	extrait de kola, caféine	1890 (granulés) 1946 (dragées)	2001
MÉTASPIRINE®	acide acétylsalicylique, caféine	1946	1956

(2) spécialités toujours commercialisées en 2024

(3) en 1998, la quantité d'acétylsalicylique (aspirine) par comprimé était passée de 100 mg à 330 mg

Post-It

Le dictionnaire Vidal et les spécialités contenant de la caféine :

Editions Vidal	Spécialités
1914 (1 ^{re} édition)	→ Biophorine Girard® → Cachet Cépe® → Kola Midy® → Kolayo® → Santhéose caféiné®
2019 (95 ^e et dernière édition papier)	10 spécialités

TABLEAU

En vente libre

HISTORIQUE

850 av. J.-C. - Le café est connu depuis le IX^e siècle avant notre ère.

XVI^e siècle - Ce n'est que 2500 ans après sa découverte que l'on commence à en consommer couramment, à Aden et à Moka, dans la péninsule Arabique.

1643 - Pénètre en France par Marseille et atteint Paris en 1657.

1664 - Louis XIV en boit. On accuse alors ce breuvage de rendre impuissant et fou ; ces calomnies n'y font rien.

XVIII^e siècle - Toute la France est contaminée. Elle le fait alors bouillir dans l'eau (en décoction), lors que, de nos jours, on le boit après passage de l'eau bouillante sur les grains moulus (infusion).

1713 - Le médecin et botaniste lyonnais **Antoine de Jussieu** (1686-1758) fait une première communication scientifique du caféier devant l'Académie des Sciences. Il le dénomme *Jasminum Arabianum*.

1753 - Le naturaliste et écrivain suédois **Carl Von Linné** (1707-1778), en fait la première classification botanique où elle figure dans un ouvrage intitulé *Species plantarum*

1820 - La caféine est isolée du grain de café par l'Allemand **Friedlieb Runge** (1795-1867)

1823 - Le « Dictionnaire des termes de Médecine » comporte, pour la première fois, le terme de *cofeina* pour caféine.

1863 - Un chimiste corse, **Angelo Mariani** (1838-1914), met au point une boisson médicinale contenant du vin de Bordeaux, des extraits de feuilles de coca et de la caféine.

1886 - Le 8 mai, l'apothicaire américain **John Styth Pemberton** (1833-1888) « invente » le Coca-Cola® qui deviendra une boisson planétaire. La filiation avec le vin Mariani semble probable dans la mesure où le chimiste d'Atlanta – son concepteur – le présente comme « vin français de coca, idéal pour les nerfs, tonique et stimulant ». La formule initiale comprenait les ingrédients suivants : extraits de noix de kola (caféine), feuilles de coca, citron vert,

glycérine, sucre, caramel, acide phosphorique et extraits d'autres plantes, dont il prend soin de taire la provenance et la proportion. Il la baptise « 7X ».

1895 - Synthèse réalisée par l'Allemand **Emil Fischer** (1852-1919)

1897 - Sa formule chimique (C₈ H₁₀ N₄ O₂) est établie par **Emil Fischer**, le même qui, deux ans plus tôt, a réalisé sa synthèse.

1915 - Les États-Unis consomment un bon tiers de la production totale du café, dont le Brésil est le principal producteur. Production mondiale : 1 300 000 tonnes. Consommation :
1. États-Unis (423 911 tonnes) ; 2. Allemagne (139 067) ; 3. France (110 111) ; 7. Italie (27 626) ; 9. Angleterre (13 171)

1985 - La firme Coca-Cola® lance une boisson à l'identique du modèle classique mais sans caféine.

SURNOMS (autres noms au fil du temps)

café (1665), cafeh (1651), caffé (1615), cahvé (1654), caoua (1592), caphé (1671), caué (1633), cavé (1612), cavée (1570), chaonae (1599), chaone (1610), kaoach (1637), qahve (TUR), qahwa (ARA).

CHIFFRES

1959 - France : 87 pour cent consomment du café ; USA : 75 pour cent. Par habitant : Italie (1,5 kg), Allemagne (2 kg), Hollande (2 kg), France (4 kg), Belgique et Luxembourg (5 kg), États-Unis (7,2 kg) [Lectures Pour Tous, 1959, n° 67, juillet, p 62]

1986 - Une seule tasse de café (150 mg) améliore le volume expiratoire maximal par seconde d'environ 15 % [Pratique médicale quotidienne, 10.07.1986]

1980 - France : 94 % des habitants de l'Hexagone boivent quotidiennement du café [Cahiers médicaux lyonnais, 1982, 7, n° 20, p 1199]

1988 - France : 85 à 90 % du café vendue est de l'Arabica pour 10 à 15 % de Robusta. Chaque Français consomme 5,49 kg de café par an : plus que les Américains mais moins que les Suisses, les Belges, les Allemands de l'Ouest et les Autrichiens (qui en consomment entre 6,59 et 7,75 kg par an) et bien moins que les Scandinaves (10 à 12 kg par an) [La Gazette médicale, 1988, 95, n° 35, p 19]

1991 - . Augmentation de 30 % des résistances périphériques chez les buveurs occasionnels [L'Information cardiologique, 1991, 15, n° 3, mars]
. France : 80 % de la population boit du café. Avec 5,5 kg/an/habitant, elle figure entre la Grande-Bretagne (2 kg/an/habitant) et les pays scandinaves (plus de 11 kg/an/habitant) [Impact médecin quotidien, 27.05.1991]

1992 - Sevrage brutal : 52 % souffrent de céphalées survenant 24 à 48 heures après l'arrêt et durant une semaine [NEJM, 15.10.1992]

1994 - États-Unis : 80 % des adultes consomment en moyenne 280 mg de caféine par jour [JAMA, 05.10.1994]

1996 - . Une tasse de café absorbée dans les deux heures précédant un contrôle, entraîne une concentration urinaire de 1,5 µg/ml
. On peut boire huit tasses de café d'un seul coup avant un contrôle sans être positif (Robert Voy, 1996)

2001 - La France est au 8^e rang mondial des buveurs de café. Le podium : 1. Scandinavie, 2. Royaume-Uni, 3. États-Unis [Le Quotidien du Médecin, 05.06.2001]

2023 – La France est au 16^e rang mondial avec 3 kg de café consommé par an et par personne.
Le podium : 1) Finlande (7,4 kg), 2) Pays-Bas (7,3 kg), 3) Suède (6,9 kg). [source : [Maxicoffee](#), 27.02.2023]

BOISSONS ET PRODUITS	Portion	Caféine (mg)
CAFÉ		
Filtre	150 ml	115
Instantané	150 ml	60
Expresso	60 ml	100
Décaféiné	150 ml	< 1
THÉ		
En sachet, noir	150 ml	30 à 50
En sachet, vert	150 ml	15 à 35
En vrac	150 ml	20 à 30
CHOCOLAT		
Lait chocolaté	240 ml	5
Chaud	240 ml	10
Au lait	30 g	6
Pour pâtisserie	30 g	20
BOISSONS RAFRAÎCHISSANTES		
Coca Cola [®]	360 ml	46
Pepsi Cola [®]	360 ml	38
« X » Energy drink	250 ml	35

MÉDICAMENTS (Vidal 2002)	Dose	Caféine (mg)
Actron [®]	1 à 7 c/j	40 à 280
Alepsal [®]	3 c/j	150
Aspro Accel [®]	1 à 6 c/j	50 à 300
Biotone [®]	2 à 3 amp./j	9,6 à 14,4
Caféine Cooper [®]	1 amp./j	25
Céfaline Hauth [®]	1 à 6 c/j	50 à 300
Céfaline-Pyrazolé à la noramidopyrine [®]	1 à 6 c/j	25 à 150
Céphyl [®]	1 à 9 c/j	36,6 à 329,4
Cétaféine [®]	1 à 6 c/j	50 à 300
Claradol Caféine [®]	1 à 6 c/j	50 à 300
Finidol [®]	1 à 8 c/j	25 à 200
Gélumaline [®]	1 à 6 c/j	30 à 180
Guronsan [®]	1 à 2 c/J	50 à 100
Gynergène caféiné [®]	1 à 6 c/j	100 à 600
Lamaline [®]	1 à 10 g/j 1 à 6 supp./j	30 à 300 50 à 300
Mercalm [®]	1 à 6 c/j	10 à 60
Métaspirine [®]	1 à 6 c/j	25 à 150
Migralgine [®]	1 à 6 g/j 1 à 6 c à s/j	62,5 à 375 62,5 à 375
Migwel [®]	1 à 3 c/j	91,5 à 274,5
Optalidon à la noramidopyrine [®]	1 à 4 c/j 1 à 2 supp./j	25 à 100 75 à 150
Percutaféine [®]	0,5 à 1 tube/j (application locale)	2500 à 5000
Polypirine [®] (Citrates)	1 à 10 gel./j	50 à 500
Prontalgine [®]	1 à 6 c/j	50 à 300
Propofan [®]	1 à 6 c/j	30 à 180
Quintonine [®]	2 c à s/j	1,4
Rumicine [®]	1 à 7 c/j	32 à 224
Sédaspir [®]	1 à 6 c/j	50 à 300
Suppomaline [®]	1 à 3 supp./j	50 à 150
Theinol [®]	1 à 7 c à s/j	39,9 à 279,3
Tonactil [®]	4 g/j	20
Vasobral [®]	1 à 2 c/j 4 à 8 ml/j	40 à 80 40 à 80
Véganine [®]	1 à 6 c/j	50 à 300
Yse [®]	3 c/j	30

Tableau 1
CAFÉINE (MG) PRÉSENTE DANS LES BOISSONS, PRODUITS ET MÉDICAMENTS COURANTS

PROPRIÉTÉS ET INDICATIONS THÉRAPEUTIQUES

PROPRIÉTÉS

La caféine ou méthylxanthine est un stimulant du système nerveux central et des centres respiratoires. Elle agit en inhibant la phosphodiesterase. Cet enzyme est responsable de l'inactivation de la 3', 5' adénosine monophosphate cyclique (AMPc). L'accroissement du taux d'AMPc intracellulaire joue le rôle de médiateur responsable des principales actions pharmacologiques de la caféine. La caféine stimule donc tout l'ensemble du système nerveux central et en particulier les centres respiratoires. Elle peut entraîner une vasoconstriction des vaisseaux cérébraux. Elle présente des effets au niveau des systèmes cardiovasculaire, respiratoire et gastro-intestinal. De plus, elle agit au niveau des muscles squelettiques, du flux sanguin rénal, de la glycogénolyse et de la lipolyse.

INDICATIONS

- Stimule le cortex cérébral et les centres bulbaires vagal, vasomoteur et respiratoire (augmentation de la sécrétion d'adrénaline)
- Exerce une action tonique sur le cœur en raison de ses effets cardiaques chronotrope et inotrope positifs (surtout une augmentation du rythme cardiaque et pour une consommation équivalente à cinq tasses par jour, une tendance à quelques incidents arythmiques mineurs).
- Accroît les sécrétions de l'estomac et de la vésicule biliaire.
- Active le fonctionnement de l'intestin.
- Stimule le métabolisme des protéines. Jointe à son action stimulante sur l'estomac cette propriété en fait un digestif, et c'est donc bien à la fin des repas que l'on doit privilégier son absorption.
- Élève la glycémie, ce qui explique en partie son activité tonique, mais ce qui entraîne aussi que les diabétiques ne doivent pas en abuser.
- Contient des purines, composés dont la dégradation aboutit à l'acide urique. Il est donc déconseillé chez ceux qui souffrent de la goutte.
- Renferme de la vitamine PP qui active dans une certaine mesure la dégradation de l'alcool. D'où la tradition qui consiste à boire une grande tasse de café noir après des abus d'alcool.
- 450 milligrammes de caféine (trois tasses de café robusta) ont la même activité bronchodilatatrice que 200 milligrammes de théophylline. Une seule tasse améliore le volume expiratoire maximum seconde (VEMS) d'environ 15 % [Pratique médicale quotidienne, 10.07.1986]
- Des auteurs américains ont établi que la caféine était un facteur de stérilité.
- Renforce les effets des antalgiques.
- Abaisse la tension du liquide céphalorachidien. Elle est donc active contre la migraine.
- Diurétique.
- Aujourd'hui, la seule indication bénéficiant de l'AMM concerne le traitement de l'apnée du nouveau-né prématuré.

DANGERS : contre-indications et effets indésirables

- Troubles dyspeptiques surtout lorsqu'elle est mélangée avec du lait. En effet, le café contient du tanate de caséine qui forme un composé insoluble dans le milieu acide de l'estomac. Et ce mélange devient encore plus insoluble si l'on y ajoute du sucre qui augmente l'acidité de la poche gastrique.
- Insomnies, maux de tête, excitation.
- Tremblements et nervosité anormale.
- Dysesthésies, bourdonnements d'oreille, dyskinésies oculaires, scotomes, myalgies
- Hallucinations auditives : les personnes qui boivent plus de sept tasses de café par jour sont trois fois plus susceptibles d'entendre des voix que les personnes se limitant à environ une tasse, indique l'enquête conduite par des psychologues de l'Université de Durham, dans le nord-est de l'Angleterre [Agence France-Presse, 14.01.2009]
- Exagère l'angoisse du trac.
- Arythmie cardiaque, tachycardie, palpitations.

- États dépressifs
- Empêche le stockage de l'énergie.
- Augmente le cholestérol et les risques d'infarctus.
- Fausse couche : risque doublé lorsqu'une femme consomme quotidiennement 200 mg ou plus de caféine [*American Journal of Obstetrics and Gynecology*, 21.01.2008]
- Décès par intoxication à la caféine (la dose létale est voisine de 6 litres).
- Syndrome de sevrage : céphalées, vertiges, asthénie, irritabilité, agressivité, idées dépressives, aversion pour le travail.
- Interactions avec certains médicaments.
 - ◆ La consommation de café, de thé ou de cola est déconseillée avec les antibiotiques du groupe des quinolones comme l'énoxacine, la ciprofloxacine ou la norfloxacine, utilisés notamment pour soigner les cystites bénignes. Ces substances ralentissent l'élimination de la caféine et peuvent donc entraîner un surdosage (diminution du métabolisme hépatique de la caféine). A la clé : hyperexcitabilité, palpitations, tremblements, sueurs, voire hallucinations !
 - ◆ Avec la théophylline, un bronchodilatateur utilisé comme antiasthmatique. Ce médicament qui est une base xanthique proche de la caféine, chez les consommateurs de cette dernière, peut avoir des effets accrus et indésirables.

PRATIQUE SPORTIVE

EFFETS ALLÉGUÉS ET RECHERCHÉS PAR LES SPORTIFS ET LEUR ENTOURAGE MÉDICO-TECHNIQUE (théoriques, empiriques et scientifiques)

- Diminuer la sensation de fatigue,
- Stimuler le système nerveux, le cœur et la respiration (bronchodilatateur)
- Économiser le glycogène (supercarburant épuisable) en optimisant l'utilisation des graisses (essence ordinaire inépuisable) afin de favoriser la lipolyse par stimulation de la production d'adrénaline (meilleure endurance)
- Réduire l'accumulation d'acide lactique
- Raccourcir le temps de réaction.
- Augmenter la force de contraction musculaire.
- Potentialiser les effets ergogéniques de la caféine en prenant de l'acide acétylsalicylique
- Perdre du poids en augmentant la thermogénèse grâce au cocktail associant caféine, aspirine et éphédrine.
- Prolonger les effets ergogéniques de la caféine en lui associant la prise de naringénine, une flavanone présente dans les agrumes (pamplemousse)
- Booster la précision du shoot et de la détente verticale (football)

SPÉCIALITÉS SPORTIVES LES PLUS CONCERNÉES (témoignages et contrôles antidopage)

- Alpinisme
- Athlétisme de fond (marathon)
- Automobilisme
- Boxe
- Culturisme
- Cyclisme +++
- Escrime +++
- Football +++
- Football américain
- Haltérophilie
- Hippisme (chevaux)
- Natation
- Pentathlon moderne

- Powerlifting
- Rugby
- Ski de fond
- Sports de combat
- Tauromachie
- Tennis
- Tir
- En fait toutes les spécialités athlétiques peuvent bénéficier d'un bonus certain.

Célèbres buveurs de café non sportifs

Le compositeur allemand Jean-Sébastien Bach (1685-1750) écrit la « Cantate du café », une opérette humoristique qui a pour thème les tentatives d'un père pour corriger la mauvaise habitude qu'avait prise sa fille de boire du café. Le roi de Prusse Frédéric le Grand (1712-1786), se faisait souvent préparer son café avec du champagne au lieu d'eau. Pour l'homme politique français Talleyrand, le café idéal devait être « *noir comme le diable, brûlant comme l'enfer, pur comme un ange et doux comme l'amour* ». Le magistrat, gastronome et écrivain français du XVIII^e siècle, Anthelme Brillat-Savarin (1755-1826), but un soir une si grande quantité de café pour rester éveillé et travailler qu'il ne put dormir pendant 40 heures. L'écrivain français Honoré de Balzac (1799-1850) se couchait à 18 heures, dormait jusqu'à minuit, puis il écrivait pendant 12 heures d'affilée en buvant du café sans arrêt. À quelqu'un qui accusait le café d'être un poison lent, Bernard de Fontanelle (1657-1757), philosophe français mort à l'âge de 99 ans, aurait répliqué : « *Cela doit être, sans doute, car j'en bois depuis quatre-vingt-cinq ans et je ne suis pas encore mort.* »

PRINCIPALES AFFAIRES (extraits de presse)

1891 - CYCLISME – Charles Terront (Fra) : se laver la figure avec

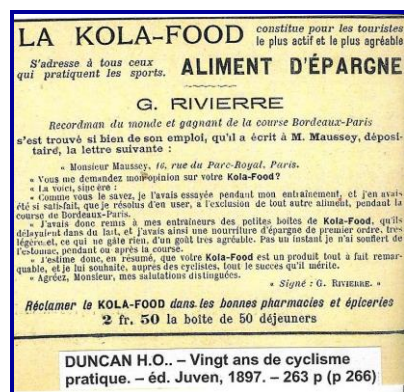
Récit du journaliste Georges Cadiou à propos de la victoire de Charles Terront dans la nouvelle épreuve Paris-Brest-Paris : « Lorsque Charles Terront arrive à Guingamp à 2h du matin, il réalise aussitôt la situation et en profite pour s'éclipser, ni vu ni connu, dans les ruelles obscures de la ville. A 3h35, il est à Saint-Brieuc. La course est jouée. Monstre de résistance, Terront ne dormira pas pendant trois jours et trois nuits ! Il gagnera cette longue lutte contre le sommeil. Ses entraîneurs l'aidaient en lui assénant des petits coups d'une clochette sur l'oreille, lorsqu'il se laissait aller dans les bras de Morphée, ou en lui lavant la figure avec de la **caféine** ! »

[Georges Cadiou .- Les grandes heures du cyclisme breton .- Rennes (35), Ouest-France, 1981 .- 221 p (p 21)]

1899 - CYCLISME – Dr Georges Deschamps (Fra) : dans une thèse de médecine sportive

Le docteur Georges Deschamps dans sa thèse intitulée *Du sport vélocipédique : effets physiologiques et thérapeutiques* met en garde les cyclistes contre l'abus des potions à base d'excitants : « *Il faut de la sagesse en sport, et souvent hélas ! lorsqu'un homme aux muscles puissants, à la poitrine bombée et « globuleuse » résonnant parfaitement, abuse de sa force et surtout lorsqu'il cherche à suppléer à son manque de préparation en usant d'une façon immodérée de ces mixtures à base d'alcool, théobromine, **caféine**, kola, coca, dont Choppy Warburton avait la spécialité - pauvre Arthur Linton (coureur soigné par Choppy et décédé après sa victoire dans Bordeaux-Paris 1896) - il a de fortes chances d'être voué presque fatalement à de graves désordres pulmonaires et cardiaques.* »

[Georges Deschamps. - Du sport vélocipédique : effets physiologiques et thérapeutiques (28-29) .- Thèse Méd. : 1899 : Paris ; N° 16 (Pr Paul Berger)]



1904 - CYCLISME – Jacques Seray (Fra) : en comprimés

Récit du journaliste Jacques Seray (2^e étape Lyon-Marseille du Tour de France 1904) : « Dans la cité des friandises (Montélimar), ils se comptent encore dix en tête. Tous les favoris sont du nombre. Quelqu'un relève qu'il reste encore près de 200 kilomètres à parcourir. La chaleur n'a pas encore livré ses excès, les montres affichent un peu plus de 8 heures. Aucun coureur ne semble avoir souffert du sommeil durant la nuit. Il est vrai qu'ils avaient pu faire la sieste auparavant et que beaucoup s'étaient gorgés de café. Certains avaient même pris de la **caféine** en comprimés et d'autres se tapaient de temps à autre des rasades de kola. Michel Frederick ne s'en cachait pas. Les vertus de la kola étaient du reste vantées dans tous les journaux, on la vendait en poudre ou en pastilles. Le catalogue de L'Hirondelle en proposait, au même titre que des pompes, des burettes, des casquettes ou des chaussures. Ces pastilles, affirmait son fabricant, « donnent une endurance à la fatigue, atténuent les essoufflements et laissent dans la bouche une agréable fraîcheur ».

Quant à la poudre, « extrait complet et pur de la noix de kola, elle a sur le chocolat et le cacao, l'avantage d'être plus nourrissante tout en étant d'une digestion plus facile. C'est l'antidépenseur le plus parfait et le plus économique ». Comme elle se prépare au lait, on en donne aux enfants ! Hyppolite Aucouturier, lui, la préfère dans du vin. Pour Maurice Garin on ne sait pas. En met-il dans sa soupe ? Assurément c'est Frederick qui s'avère le plus gros consommateur de ces « antidépenseurs. »

[Jacques Seray - 1904. Ce Tour de France qui faillit être le dernier - Abbeville (80), Imp. Paillart, 1904 - 173 p (p 67)]

1905 - HIPPISME – Paul Mégnin (Fra) : les alcaloïdes poussent sur les champs de course

Récit de Paul Mégnin, journaliste spécialiste du turf : « Existe-t-il donc une panacée universelle qui apporte aux chevaux de course l'énergie triomphante ? Oui, je n'hésite pas à le déclarer; j'ai eu moi-même entre les mains de ces fameux dopings, et je vais donner ici quelques-unes des meilleures formules. L'entraîneur, le garçon d'écurie qui « dope » doit connaître « admirablement » le tempérament de son cheval, faute de quoi, il s'exposerait à lui injecter ou lui faire avaler...la mort.

Le doping consiste dans l'emploi d'alcaloïdes sous l'influence desquels l'influx nerveux, qui tient sous sa dépendance les agents actifs du mouvement, est porté à son maximum. Les alcaloïdes employés le plus fréquemment sont la strychnine, la caféine, la cocaïne, l'atropine et aussi le cacodylate de soude.

La triade la plus utilisée est la suivante :

Arséniate de strychnine.....	0 g 25
Caféine	0 g 50
Sulfate de cocaïne.....	1 g

Voulez-vous des formules ? En voici.

- 1) Arséniate de strychnine, 20 milligrammes donnés par la bouche en deux fois pendant les cinq jours qui précèdent l'épreuve ; le jour de celle-ci, 1 gramme de caféine et 0 g 50 d'atropine, une demi-heure avant le départ.
- 2) Arséniate de strychnine, 0 g 05 en injection hypodermique pour arriver progressivement à 0 g 15 et même à 0 g 20, suivant les sujets.
- 3) Caféine administrée à la dose de 1 à 2 grammes, le jour de la course, en deux fois, la moitié le

matin et l'autre moitié le soir. »

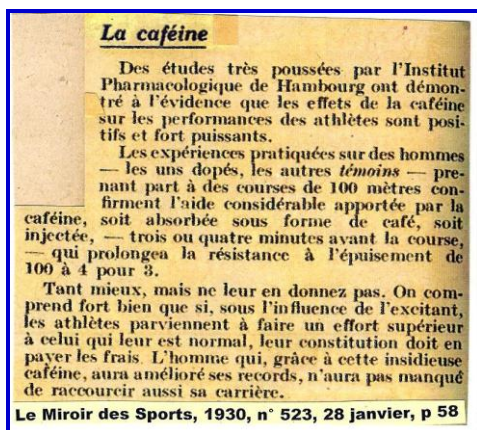
[Paul Mégnin.- Un cheval sous séquestre. - La Vie au Grand Air, 1905, n° 378, 8 décembre, p 1024]

1911 - BOXE – Dr Olivier Lenoir (Fra) : un doping antisportif

Commentaires du Dr Olivier Lenoir, médecin du sport : « Au point de vue médical, je me crois en droit de dire quelques mots du combat lui-même. Tout doping par **caféine**, cocaïne, etc... me paraît ridicule, antisportif, dangereux et bien moins efficace que le public ne se le figure. Le bon et honnête doping est l'assistance morale que le principal second, celui-là seul qui devrait parler pendant que les autres soignent, portera à son homme. »

[Charles Charlemont .- Carnet du docteur par Olivier Lenoir in « La boxe » .- Paris, éd. Lafitte, 1911 .- 376 p (p 370)]

1930 - EFFETS ERGOGÉNIQUES – Étude scientifique (All) : des effets positifs et fort puissants



1930 - EFFETS ERGOGÉNIQUES – Pr Marcel Labbé (Fra) : efficace dans les épreuves de courte durée

Commentaires du Pr Marcel Labbé membre de l'Académie de Médecine, spécialiste en hématologie et en nutrition : « Dans quelle mesure les excitants du système nerveux tels que le **café**, le thé, la **kola**, la coca, la **caféine**, peuvent-ils être utilisés au cours des épreuves sportives ? Qu'ils apportent un coup de fouet à l'organise et que leur effet soit avantageux pour augmenter l'énergie disponible dans une épreuve de courte durée, **comme une course de vitesse par exemple**, cela n'est point douteux. Mais, en amenant un épuisement rapide des réserves énergétiques, ils sont nuisibles dans les efforts de longue haleine et si l'épreuve sportive se prolonge le sujet ne pourra pas en faire les frais jusqu'au bout. En outre, l'excitation artificielle du système nerveux laisse après elle une dépression qui devient dangereuse par sa répétition. **Aussi, la pratique du doping qui a été condamnée comme illégale dans les courses de chevaux, est-elle à déconseiller dans les épreuves sportives où l'homme est le principal acteur.** »

[Match l'Intran, 1930, n° 201, 15 juillet, p 7]

1932 - TENNIS – Martin Plâa (Fra) : un cognac « placebo » à la caféine

Martin Plâa, le Français, remporte le 1^{er} Championnat du monde professionnel sur terre battue en battant successivement Ramon Najuch, Albert Nuesslein, Albert Burke et le célèbre Bill Tilden.

« Au cours de son très dur dernier set contre Albert Burke, Plâa demanda à sa jeune femme, le plus charmant des managers, de lui faire boire un peu de cognac. Elle fit mine d'aller en chercher et lui versa dans un verre deux doigts de **café** avec du sucre. Dans l'ardeur de la bataille, Martin fut persuadé qu'il buvait du cognac et, après le match, on eut beaucoup de peine à le convaincre du contraire. »

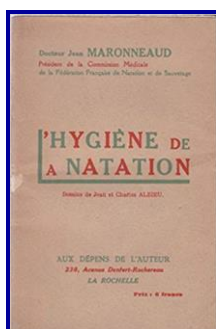
[Match l'Intran, 1932, n° 317, 4 octobre, p 2]

1933 - NATATION – Dr Jean Maronneaud (Fra) : comme excitant ajouter de l'alcool au café

Le sage conseil qui suit est délivré par Jean Maronneaud, un médecin et pas n'importe lequel, puisqu'il s'agit du président de la Commission médicale de la Fédération française de natation : « *À la rigueur, comme excitant, vous pouvez mettre dans votre **café** ou dans une infusion de thé*

ou de menthe, 30 à 40 g de glucose. Si vous choisissez le café alcoolisé, veillez à ce qu'il ne s'écoule pas plus de 4 heures entre son absorption et la fin de l'épreuve dans laquelle vous vous êtes engagé ; en effet, ce laps de temps écoulé, le coup de fouet qui résulte de ce dopage fait place à une dépression fâcheuse pour la performance que vous voulez accomplir. »

[Jean Maronneaud .- L'hygiène de la natation. – La Rochelle (17), autoédition, 1933. – 92 p (pp 60-61)]



Jean Maronneaud .- L'hygiène de la natation. – La Rochelle (17), autoédition, 1933

1941 - TENNIS – Ludi Salm (Aut) : battu par un « petit noir » britannique

C'est le professeur Victor Demole de Lausanne qui dans une communication princeps, en 1941, montre la part que la coutume et les principes éthiques occupent dans la notion de dopage : « *J'ai assisté à un tournoi international de tennis où un jeune anglais allait triompher rapidement du comte Ludi Salm (1892-1938). Mais, ses forces le trahirent. Salm remonta. Le jeu, intense de part et d'autre, se prolongeait. Alors apparut chez l'Anglais une boiterie, provoquée par l'épuisement. Elle était due à une coxalgie ancienne (douleur de hanche). Il but, à intervalles de quelques minutes, plusieurs tasses de **café noir**, que sa femme lui apporta sur le court, retrouva bientôt sa vigueur et sa précision. La boiterie s'atténua. Il battit Salm. Personne ne protesta.* »

[Victor Demole. - Médecine sportive et doping in « contrôle médico-sportif et fatigue », recueil des travaux présentés au cours de médecine sportive tenu à Lausanne du 16 au 18 octobre 1941 .- Lausanne (SUI), éd. Librairie de l'Université F. Rouge, 1941 .- 205 p (p 193)]



Victor Demole - Médecine sportive et doping in « contrôle médico-sportif et fatigue », recueil des travaux présentés au cours de médecine sportive tenu à Lausanne du 16 au 18 octobre 1941 .- Lausanne (SUI), éd. Librairie de l'Université F. Rouge, 1941

1947 - ALPINISME – Lionel Terray (Fra) : quelques pilules de caféine pour conquérir l'Eiger

Le couple français Louis Lachenal et Lionel Terray constitue la meilleure cordée de l'époque. Les deux compères s'attaquent en juillet à la face Nord-Ouest de l'Eigerwand qui mesure de la base au sommet 1 800 mètres. C'est la paroi la plus grande d'Europe. C'est aussi la plus raide. Le mauvais temps qui sévit continuellement sur la région l'entretient dans des conditions hivernales en toute saison. Le mot danger vient aux lèvres lorsqu'on évoque le nom d'Eiger. Tout y est dangereux, le danger est partout. De nombreux alpinistes y sont morts par chute, gel, épuisement, avant l'expédition allemande qui réussit enfin en 1938 à atteindre le sommet. Depuis cette retentissante ascension de Anderl Heckmair, Ludwig Voerg, Heinrich Harrer, Fritz Kasperek, personne n'a jamais plus renouvelé l'exploit des Allemands.

Ainsi le 12 juillet 1947, Lachenal et Terray tentent d'être les deuxièmes à atteindre le sommet de cet « épouvantail ». Ils sont en pleine paroi et brusquement... Lachenal raconte : « ... son piton

*lâche. Mon camarade part à la renverse dans le vide. C'est déjà fini. Je n'ai pas eu un seul dixième de seconde de frayeur. Mes réflexes ont bien fonctionné. Comme dans une suite de mouvements réfléchis, j'ai laissé filer quelques mètres de corde pour ralentir, puis progressivement j'ai enrayé la chute. Le piton a tenu et la corde n'a pas cassé. Terray est maintenant au-dessous de moi. Je n'ose me retourner. Je m'attends à voir mon camarade avec, au moins, un membre cassé. Miracle! Déjà il se redresse et remonte près de moi. Il n'a pas une seule égratignure. En prévision du choc nerveux, il assimile **quelques pilules de caféine**. Je devrais partir en tête, je n'en ai pas le temps, déjà les cordes et son harnachement sont rajustés, il repart. Suivant la même technique, il replante un nouveau piton à quelques centimètres de la fissure qui l'a trahi. Il tient. Il passe. »*

[Louis Lachenal et Gérard Herzog. - Carnets du vertige. - Paris, éd. Horay, 1956. - 255 p (p 142)]

1948 - CYCLISME – Fausto Coppi (Ita) : boisson énergétique à base de Caféine Houdé® et de sherry

Témoignage de l'ancien soigneur devenu directeur sportif, Guillaume Driessens : « Fausto Coppi est parti comme une fusée (Milan-Sanremo) pour gagner avec une confortable avance. La presse sportive fut élogieuse et les journalistes purent écrire qu'ils n'avaient pas souvent assisté à un aussi grand exploit. Moi, je n'étais pas resté en Italie pour suivre la Primavera car j'avais du boulot aux six jours de Paris. Mais j'avais parfaitement préparé le plan tactique avec Désiré Keteleer (BEL) et Prosper Depredomme (BEL). Tout fonctionna comme sur des roulettes et quelques jours plus tard, je reçus un télégramme de Coppi : « *Merci pour tout. Vainqueur mais malade !* » Malade ? Je ne comprenais pas... Je lui avais soigneusement préparé une boisson énergétique et remontante à base de **Caféine Houdé®** et de sherry. La Caféine Houdé® était un produit naturel. Son usage n'était pas du tout interdit et requinquait le coureur durant quinze kilomètres. Mais Coppi but le contenu de son bidon à 60 bornes de l'arrivée, c'était bien trop tôt. Cela ne l'empêcha pas de gagner avec maestria même si les derniers kilomètres furent un peu longs : c'est pour ça que Fausto parla de « maladie » dans son télégramme de félicitations. Fausto Coppi (ITA) était un athlète « pur » qui se soignait remarquablement. J'ai dirigé de grands champions : aucun de mes gars n'a jamais eu de problème de ce genre sous mon commandement. Pourtant, avec Fausto Coppi, Rik Van Looy (BEL), Eddy Merckx (BEL), Freddy Maertens (BEL), Daniel Willems (BEL), Fons De Wolf (BEL), Johan Capiot (BEL) et tous les autres, ça représente des milliers de contrôles antidopage. »

[Pierre Bilic. - Guillaume Driessens : mes champions d'alors. - Longueau-Messancy (BEL), éd. Journal des 3 Frontières, 1993. - 146 p (p 21)]



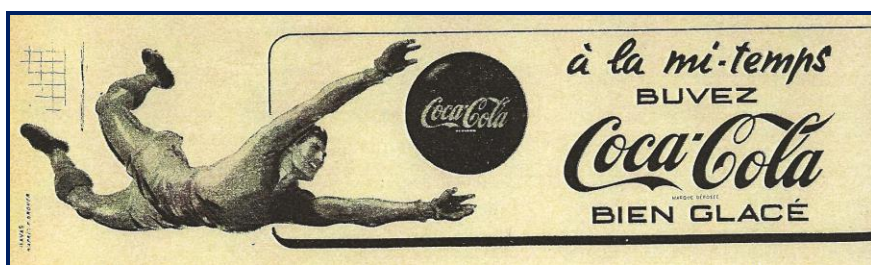
Pierre Bilic. - Guillaume Driessens : Mes champions d'alors. - Longueau-Messancy (BEL), éd. Journal des 3 Frontières, 1993. - 146 p

1952 – PUB COCA-COLA (la boisson caféinée) : à la mi-temps buvez une “canette” bien glacée

« Dès le début du XX^e siècle, la marque américaine, désireuse d'étendre sa production dans tout le pays, se positionne dans les sports majeurs nationaux dont le grand public (sa cible) est féru : le baseball, le basket, le hockey, le foot US et même le golf. Le sport auto n'échappe pas aujourd'hui au phénomène avec les courses sur ovales du Nascar.

En 1928, Coca-Cola devient la boisson officielle des Jeux olympiques d'Amsterdam (9^e édition).

Un cargo débarque aux Pays-Bas avec la sélection US et mille bouteilles vendues dans des kiosques dédiés sur le site olympique.



Revue INS, 1950, n° 12, novembre-décembre, 2° de couverture

En 1988, le partenariat est noué avec l'UEFA pour l'Euro 1988 en Allemagne. En 2016, toujours sponsor international de l'Euro, fournisseur officiel des Bleus, Coca-Cola sera présent sur tous les lieux prisés par les fans.

L'entreprise d'addiction du monde du sport à la caféine est boostée par la firme d'Atlanta en sponsorisant les plus grands événements planétaires (Mondial de football, Jeux olympiques, Tour de France).

1955 - AUTOMOBILISME - Stirling Moss (Gbr) : des comprimés avalés avant la course

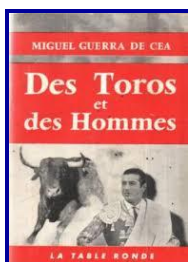
En 1955, il prit le départ des Mille Miglia, la course des Mille Milles, la grande épreuve routière italienne, abandonnée en 1956 à la suite de l'accident mortel de l'Espagnol Alfonso de Portago. Avec lui se trouvait dans la Mercedes 300 SLR, Denis Jenkinson qui officiait en tant que navigateur. Ils remportèrent haut la main, à la vitesse moyenne de 157 km/h, la compétition après le difficile parcours Brescia, Rome, Brescia. Moss fut ainsi le premier anglais qui ait jamais remporté les Mille Milles, et le second non-italien l'Allemand Rudolf Caracciola les avait gagnés en 1931. Dans son autobiographie, il est précisé qu'après la course, « Moss prit part au dîner de gala à Brescia. Puis, constatant qu'il n'était vraiment pas fatigué (sous l'effet des comprimés de **caféine** qu'il avait avalés avant la course, associé à celui de sa propre sécrétion d'adrénaline), il s'installa à bord de sa voiture personnelle et conduisit jusqu'à Stuttgart et, de là, jusqu'à Cologne, où il prit l'avion pour l'Angleterre. »

[Stirling Moss .- Mes bolides et moi (Collab. Ken W. Purdy) .- Paris, éd. Flammarion, 1964 .- 235 p (pp 73-74)]

1960 - TAUROMACHIE - Miguel Guerra de Cea (Fra) : « qu'un café-cognac avant la corrida »

Récit du journaliste taurin, Miguel Guerra de Cea : « Une heure et demie avant la corrida, après le simple bouillon du déjeuner, le matador ne prend qu'un **café-cognac**. »

[Miguel Guerra de Cea .- Des toros et des hommes .- Paris, éd. La Table Ronde, 1960 .- 252 p (p 45)]



Miguel Guerra de Cea .- Des toros et des hommes .- Paris, éd. La Table Ronde, 1960 .- 252 p

1972 - NATATION - Dr Gerald Gardner (Usa) : une association « flotte niveau »

Récit du Dr Gerald Gardner de l'Université de Californie de Los Angeles : « De récents articles ayant été publiés dans *Swimming World*, suggèrent que c'est un mélange de **caféine** et de nicotinamide (vitamine PP) que tous les Européens de l'Est utilisaient à Munich comme une drogue puissante prise environ 15 mn avant la compétition afin de stimuler les performances. »

[Gérald W. Gardner. - Drogues et stimulants, *Nages*, 1976, n° 6, janvier-février, p 13]

1982 - ALPINISME - Dr Claude Bories (Fra) : des effets très positifs en haute altitude

Commentaires du Dr Claude Bories, médecin généraliste à Fontainebleau (77) : « Ayant connaissance des indications d'une spécialité pharmaceutique nommée Guronsan® et de son utilisation par des sportifs d'autres disciplines, il nous parut intéressant d'en faire l'essai (...). Les sujets furent partagés en deux groupes de quatre, l'un recevant le produit actif, l'autre un placebo. L'étude n'était faite qu'en simple aveugle, le médecin possédant la liste de randomisation (...) En résumé, notre essai clinique du **Guronsan®** au cours d'une expédition en haute altitude nous a semblé très positif malgré les incertitudes liées au petit nombre de sujets et à l'impossibilité d'effectuer des contrôles objectifs. »

[Claude Bories .- Essai clinique du Guronsan® au cours d'une expédition en Himalaya .- Sport Médecine, 1982, n° 15, pp 27-28]

1982 - CYCLISME – Luc Mauvarin (Fra) et Eric Hannequin (Fra) : une injection avant la course

Deux coureurs amateurs, dans le cadre de leurs études, ont réalisé un mémoire sur la médecine dans le sport à propos du cyclisme et du dopage. Ils ont été amenés à interroger plusieurs cyclistes amateurs de compétition sur leurs habitudes concernant les médicaments. L'un des interviewés a révélé que parmi les 33 produits pharmaceutiques couramment utilisés et figurant ou non sur la liste des substances prohibées, il prenait de la **caféine** par voie injectable à dose non anecdotique : « *caféine injectable à faire avant la course, au début la dose est de 0,25 g puis progression possible jusqu'à 2 g.* » De plus pendant la préparation hivernale, il absorbait du « *Guronsan® : un cachet matin, midi et soir.* » L'endormissement devait être difficile.

[Luc Mauvarin et Eric Hannequin.- La médecine dans le sport (cyclisme) .- Mémoire UVIR, 1982, Institut de technologie de Compiègne, sp (Dir. docteur Etienne Duséhu)]

1983 - TENNIS - Boris Becker (Rfa) : « On court deux fois plus vite »

Interview du tennisman allemand Boris Becker : « *J'ai déjà fait usage de substances légales, comme les boissons aux vitamines ou les pilules énergétiques. Ce n'est pas un secret. À ce compte-là, on peut commencer par le café. Je bois souvent des doubles express ; avec ça on court deux fois plus vite. C'est comme ça. Est-ce qu'on peut alors parler de drogue ? Je me souviens avoir vu Noah prendre un double express et un cognac juste avant un match. C'était un soir à Milan. Je n'ai encore jamais essayé, mais lui bondissait comme un fauve.* »

[Globe Hebdo, 05.01.1994, p 66]

1984 - CYCLISME - Pascal Germes (Fra) : le tube entier

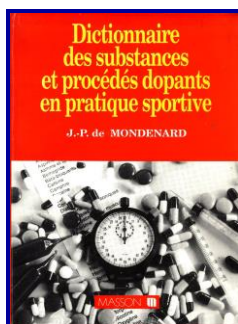
Témoignage de Pascal Germes dans sa thèse de pharmacie : « Il n'est pas rare de voir des coureurs vider un tube de **Guronsan®** (15 x 50 mg de caféine = 750 mg = 5 tasses de café robusta) dans un litre de boisson et d'ingurgiter cette potion pendant l'épreuve. »

[Pascal Germes.- Le doping en milieu cycliste, p 22 .- Thèse Pharm. : 1984 : Rennes ; N° 48 (Pr Jean-Pierre Anger)]

1985 - ESCRIME - Dr Anonyme : deux litres par jour

Témoignage du Dr Jean-Pierre de Mondenard : « Un champion olympique ayant une solide formation médicale affirme qu'il a besoin de ses deux litres de **café** quotidien pour se motiver dans son entraînement et de quelques comprimés d'aspirine pour améliorer son jeu articulaire. »

[Jean-Pierre de Mondenard.- Dictionnaire des substances et procédés dopants en pratique sportive. – Paris, éd. Masson, 1991. – 280 p (p 58)]



1987 - ESCRIME - Jean-François Lamour (Fra) : le doute « effacé » à la 3^e expertise

« Jean-François Lamour n'avait pas un peu trop forcé sur la **caféine** pour devenir champion du monde de sabre à Lausanne en juillet 1987. Telle est la conclusion de l'« affaire » qui empoisonne le monde de l'escrime depuis cet été. Le fait nouveau ? Les résultats de l'analyse d'un 3^e échantillon d'urine. Après la première analyse positive, puis la seconde négative, le directeur du laboratoire suisse de Macolin où ont été effectuées ces deux analyses, a voulu en avoir le cœur net. Passant outre le désir de la FEE, il aurait envoyé lui-même le 3^e échantillon dans un laboratoire aussi allemand qu'intraitable. Là, le spectrogramme a décelé un taux de caféine inférieur de moitié au taux autorisé. CQFD. »

[L'Équipe, 14.12.1987]

1987 - FOOTBALL - Jean-Pierre Papin (Fra) : « terreur de la défense » grâce à six Guronsan[®]

« Depuis ses débuts à Valenciennes, Jean-Pierre Papin n'a pas pour habitude de se ménager sur un terrain. Très actif, l'avant-centre marseillais mène la vie dure aux défenseurs adverses (...). Certains se demandent en tout cas comment JPP arrive à se défoncer de la sorte ? C'est très simple. Avant chaque match, Papin avale trois cachets de **Guronsan[®]** (caféine) au moment de la collation vers 17 heures puis il remet ça une heure avant le coup d'envoi. Pas étonnant dans ces conditions qu'il crache le feu à partir de 20 heures 30. »

[L'Équipe, 01.12.1987]



Jean-Pierre Papin (Fra), footballeur international de 1986 à 1995 (54 sélections, 30 buts)

COMMENTAIRES JPDM - Le Guronsan[®], c'est essentiellement de la vitamine C, de la **caféine** (50 mg par comprimé), des sels de sodium et de la glucuronamide. En raison de la présence de caféine, ce « médicament de confort » figure sur la liste des produits interdits. Cependant, pour être positif, il faut être capable d'ingurgiter 10 comprimés en deux heures !

1988 - APOLOGIE – Drs Anonymes (FRA) : le must de l'injection

La caféine, sous les noms de spécialité de Caféine Aguetant[®], de Céphyl[®] et de Guronsan[®] figure dans un ouvrage anonyme où les auteurs ont sélectionné 300 médicaments pour se surpasser physiquement et intellectuellement :

- « **Caféine Aguetant[®]**, 25 p. 100 « caféine » - En vente libre. Interdit aux enfants. Interdit aux femmes enceintes. Interdit aux sportifs en compétition. Abus dangereux. Prendre avant 16h – 2 à 4 injections IV par jour pendant 2 à 10 jours. Dopant cérébral. Habituellement utilisée pour tonifier les prématurés, la caféine injectable en intraveineuse constitue, comme le café, un remarquable stimulant du système nerveux qui diminue la sensation de fatigue et raccourcit le temps de réaction.
- **Céphyl[®]** « aspirine, caféine, composants homéopathiques » - En vente libre. Interdit aux femmes enceintes. Interdit aux sportifs en compétition. Abus dangereux. 2 à 8 comprimés pendant 3 à 10 jours. Dopant cérébral. Autre stimulant central à action antidouleur et antifièvre.

▪ **Guronsan**[®] « glucuronamide, vitamine C, caféine » - En vente libre. Interdit aux sportifs en compétition. Prendre avant 16h – 2 à 3 comprimés par jour pendant 10 à 30 jours. Dopant musculaire et cérébral. Association de tonifiants et de stimulants cérébraux d'effet rapide. » Pour chaque médicament, les auteurs décernent trois étoiles d'efficacité : pas d'étoile (produit disponible), * (utile) ** (remarquable), *** (exceptionnel). La Caféine Aguetant[®] obtient deux étoiles, le Céphy[®] une et le Guronsan[®] aucune.

[Anonymes .- 300 médicaments pour se surpasser physiquement et intellectuellement .- Paris, éd. Balland, 1988 .- 213 p (pp 119, 124 et 146)]



Anonymes .- 300 médicaments pour se surpasser physiquement et intellectuellement .- Paris, éd. Balland, 1988 .- 213 p

1988 - CYCLISME - Steve Hegg (Usa) : privé de Jeux

« Le cycliste américain Steve Hegg, membre de l'équipe de poursuite olympique a été disqualifié pour un contrôle antidopage positif à la **caféine**, a annoncé la Fédération américaine de cyclisme. C'est lors du contrôle antidopage effectué en vue des JO que l'ancien champion olympique de poursuite à Los Angeles a été reconnu coupable. »

[Le Figaro, 12.09.1988]

1992 - CYCLISME - Oscar de Jesus Vargas (Col) : de grandes quantités...

« Le grimpeur colombien Oscar de Jesus Vargas (Amaya) a été déclaré positif à un contrôle antidopage effectué à l'issue de la 20^e étape du Tour d'Espagne, a indiqué la fédération espagnole, qui a transmis le dossier à son homologue colombienne pour une contre-expertise éventuelle. De grandes quantités de **caféine** ont été trouvées dans les urines du Colombien, qui avait remporté détaché cette avant-dernière étape de la Vuelta. »

[Le Figaro, 30.05.1992]

1994 - CYCLISME - Gianni Bugno (Ita) : du café, du thé et du coca-cola

« Le 27 août dernier, l'Italie sportive se préparait à vivre le Championnat du monde cycliste dans la vallée des temples d'Agrigente, quand la nouvelle avait éclaté : Gianni Bugno était déclaré positif à l'issue de la Coppa Agostoni ! On avait retrouvé 16,8 microgrammes de **caféine** dans ses urines contre 12 tolérés par l'UCI. Fait étrange : la presse avait été prévenue de la fraude bien avant que le coureur ne puisse réclamer une contre-expertise (de toute évidence le CONI - Comité olympique italien - avait voulu déjouer une éventuelle tentative d'ensablement de la Fédération italienne de cyclisme). Le Lombard encourait une suspension de deux ans ferme, réclamée par le CONI et son président Mario Pescante décidé à rendre la sanction exemplaire. « *Les normes du CIO prévoient deux ans de suspension, elles seront respectées* ». Gianni Bugno avait élaboré toutes sortes d'hypothèses dont celle d'un coup monté.

« *J'avais du mal à le croire. Pourquoi me serais-je dopé ? Ça n'avait pas de sens. J'avais déjà gagné ma sélection...* » Il avait repassé dans sa tête les événements du 17 août, jour de la Coppa Agostini : la chaleur implacable, l'attente au départ de Lissone. Il avait bu plusieurs tasses de café, du thé et du Coca-Cola[®]. Avait-il exagéré au point de se faire piéger ? Deux médecins, Carlo Guardascione (attaché au groupe Mercatone) et Gianni Benzi (pharmacologue à l'université de Pavie) vinrent soutenir la thèse d'un dopage involontaire. « *La caféine ne se trouve pas seulement dans le café, mais également dans le Coca-Cola[®], le chocolat et dans certains médicaments tels*

que l'Optalidon » déclara Guardascione en ajoutant que « 12 microgrammes par millilitre équivalaient à vingt tasses de café ». La fédération médico-sportive italienne soutenant que dix tasses de café, avalées en vingt-quatre heures, pouvaient suffire à dépasser la dose admise, Benzi était intervenu : « Tout dépend du métabolisme. Dans le cas de Bugno, il pourrait simplement s'agir d'un cocktail involontaire car son taux de caféine dépasse de très peu le niveau autorisé. »

[L'Équipe Magazine, 25.03.1995, pp 54-55]



Gianni Bugno (Ita), cycliste professionnel de 1985 à 1998

1997 - CYCLISME – Erwann Menthéour (Fra) : « J'en ai pris deux »

Témoignage d'Erwann Menthéour jouant sa sélection pour le Tour de France : « Davide Rebellin (ITA) et Max Sciandri (ITA-GBR) auraient bien aimé que je fasse le Tour de France avec eux. Moi aussi. Ma sélection se jouait au Championnat de France, le jour de mon anniversaire. La veille de la course, je me suis injecté un tiers de Soludécadron®, puis un demi le matin, six heures avant le départ. Pendant la course, j'ai pris deux Animine® (**caféine**). Je ne pouvais compter sur personne. Je n'étais qu'un équipier. Jean-Cyril Robin, Laurent Genty et Frédéric Bessy s'étaient échappés et comptaient 1'45 d'avance quand j'ai décidé de me lancer à leur poursuite. Laurent Brochard est parti dix mètres derrière moi et j'ai commis une erreur tactique due, une fois encore, à ma fierté de gamin. Au lieu de le laisser me rejoindre, ce qui aurait permis à Festina d'avoir un représentant dans l'échappée, j'ai préféré lui montrer de quoi j'étais capable en m'envolant tout seul. Effectivement, je suis revenu sur la tête de la course en un tour. Un bel exploit personnel, mais derrière, la chasse était lancée. Au bout de cent kilomètres, la meute nous a tous repris et Damien Nazon a terminé deuxième au sprint derrière Stéphane Barthe. Un résultat qui lui assurait sa place pour le Tour et permettait à Marc Madiot de m'écarter définitivement, comme il en avait l'intention depuis longtemps. »

[Erwann Menthéour.- Secret défoncé. Ma vérité sur le dopage .- Paris, éd. J.-CL. Lattès, 1999 .- 188 p (p 154)]

1999 - CYCLISME – Christophe Bassons (Fra) : les comprimés sur le pavé

Témoignage du cycliste Christophe Bassons sur l'espéré « renouveau du peloton » après l'affaire Festina du Tour 1998 : « Le slogan du moment, clamé à l'infini était : »*Du passé faisons table rase* ». J'y croyais. Je ne demandais pas mieux que de tirer un trait sur ce que je venais de vivre. Il y avait seulement quiproquo sur l'interprétation. Il fallait entendre : « *De 1998 faisons table rase* ». Les seules misères que voulaient éradiquer ces révolutionnaires à deux roues étaient les petites que leur faisaient les policiers.

Mes illusions ont été très vite douchées. Avril est revenu et ses cadences infernales. Rien n'avait changé et surtout pas les mentalités. Une anecdote allait m'en apporter la preuve. Lors de Paris-Roubaix, alors que les participants s'étaient déjà éparpillés dans l'effort, un de mes partenaires fait une chute devant moi. Un tube est tombé de sa poche et s'est ouvert, répandant son contenu sur le pavé. Il s'agissait de cachets d'Animine®, un excitant à base de **caféine**. La scène était cocasse dans son déroulement et tragique dans sa démonstration. Les réflexes restaient les mêmes. Les hommes étaient toujours accros. »

[Christophe Bassons.- Positif .- Paris, éd. Stock, 2000 .- 260 p (pp 180-181)]



Christophe Bassons.- Positif .- Paris, éd. Stock, 2000 .- 260 p

1999 - NATATION – Youlia Pakhalina (Rus) : tombe au jus

« Moscou – La championne du monde et d'Europe de plongeon, Youlia Pakhalina a été suspendue pour trois mois par la Fédération internationale de natation et exclue de la sélection russe pour les Championnats d'Europe de natation à Istanbul, après avoir été contrôlée positive à la **caféine** lors de la réunion de Mexico. L'analyse a révélé un taux de caféine légèrement supérieur à la normale, a indiqué, vendredi, le quotidien russe *Daily Sport Express*. Vera Iliina remplacera Pakhalina dans la sélection russe. »

[Agence France-Presse, 23.07.1999]

2001 - ATHLÉTISME – Inger Miller (Usa) : les boissons du podium

« Le 16 octobre, l'Américaine Inger Miller a nié s'être dopée après l'annonce par la Fédération américaine d'athlétisme, de son contrôle positif à la **caféine** après la finale du 60 mètres des Championnats du monde en salle, en mars 1999 à Maebashi (Japon). Dans un communiqué de HSI, la structure d'entraînement de Miller à Los Angeles, dirigée par le célèbre John Smith, l'Américaine, 29 ans, qui a perdu sa médaille de bronze après cette disqualification, s'est déclarée déçue par la décision de la Fédération internationale (IAAF) qui n'a pas été convaincue de sa défense. Miller a assuré n'avoir jamais pris de caféine en quantité anormale et n'avoir jamais eu recours à aucune substance pour améliorer illégalement ses performances. Selon elle, la quantité anormale de caféine détectée pourrait provenir des boissons offertes par l'IAAF sur le podium et juste avant le contrôle antidopage. Elle a aussi présenté en vain à l'IAAF les résultats d'études médicales selon lesquelles les femmes afro-américaines et les personnes déshydratées seraient affectées différemment par la caféine. »

[Agence France-Presse, 16.10.2001]

2003 - ATHLÉTISME – Elana Meyer (Afs) : une seule tasse de café à l'hôtel

« L'athlète sud-africaine Elana Meyer a été contrôlée positive à la **caféine** dans le cadre d'un 10 km à Bali (Indonésie) en février, et suspendue à titre provisoire jusqu'au résultat de la contre-expertise, a annoncé mercredi 07 mai, la Fédération sud-africaine d'athlétisme.

« Le test, effectué à l'issue d'un 10 km à Bali le 2 février, a révélé un taux de caféine supérieur à la limite autorisée », a annoncé l'ASA dans un communiqué. « *Elena a été suspendue en attendant le résultat de la contre-expertise et son audition.* »

L'échantillon A a été analysé dans un laboratoire à Kuala Lumpur, agréé par le Comité international olympique (CIO). Le taux de caféine dans l'échantillon prélevé était de 15 µg/ml alors que la limite autorisée est de 12 µg/ml a annoncé l'agence de presse sud-africaine SAPA.

Elena Meyer, vice-championne olympique en 1992 sur 10 000 m et détentrice depuis le 2 novembre 1991 de la meilleure performance mondiale du 15 km, a demandé que l'échantillon B soit analysé dans un laboratoire plus proche et à être entendue le plus rapidement possible, niant avoir usé de produit dopant. « *Je n'ai jamais utilisé, sous quelque forme que ce soit, une substance prohibée et je dénonce avec force avoir enfreint le règlement de l'athlétisme* », a déclaré dans un communiqué l'athlète qui avait pris la 3^e place à Bali.

« Je ne sais pas comment cela a pu arriver. La caféine est un produit courant, dont, malgré toutes

les précautions que je prends en ma qualité d'athlète de haut niveau, il est impossible de garantir totalement l'absence dans l'organisme », a précisé Elana Meyer. « Le matin de la course, j'ai bu une seule tasse de café à l'hôtel, et c'est le seul produit que j'ai absorbé qui puisse contenir de la caféine », a-t-elle précisé. »

[Agence France-Presse, 07.05.2003]

2003 – CYCLISME + SKI NORDIQUE – Anita Valen (Nor) et Ine Wigernaes (Nor) : autorisées à concourir malgré des tests positifs

« Deux athlètes norvégiennes contrôlées positives à la **caféine** ont été autorisées à poursuivre leurs activités avant le règlement final des affaires les concernant, ce qui constitue une rupture par rapport à la pratique habituelle. La cycliste professionnelle Anita Valen et la skieuse nordique Ine Wigernaes ont été contrôlées positives au mois de mars. Dans les deux cas, la contre-expertise a confirmé les résultats du premier contrôle, ce qui aurait pu déboucher sur une suspension de deux ans. Habituellement, les athlètes norvégiens impliqués dans des affaires de dopage sont suspendus provisoirement, jusqu'au règlement de leur cas. Mais le président de la commission antidopage de la fédération des sports norvégienne, Lars Frisvold, a déclaré vendredi 13 juin, qu'elles seraient autorisées à concourir jusqu'à leur audition au mois d'août. « *Elles ne sont pas suspendues car il n'y a pas assez de preuves pour établir qu'elles ont brisé le règlement antidopage intentionnellement* » a déclaré Frisvold. »

[Associated Press, 13.06.2003]

2004 - FOOTBALL – Dado Prso (Cro) : une dizaine d'expressos bien serrés

Témoignage de Jérôme Rothen : « La plus belle preuve en est notre match de poule de la Ligue des champions contre La Corogne, au stade Louis-II le 25 novembre 2003. Nous gagnons sur le score inédit de 8-3, qualification pour le tour suivant à la clé, et première place du groupe quasiment assurée ! Pour le coup, les Espagnols qui nous ont battus quinze jours avant lors de notre première confrontation (1-0) se sont montrés arrogants. Nous apprenons le midi de la rencontre qu'ils ont passé la matinée à faire du shopping dans les rues de Monaco. Quand on nous l'annonce, à l'heure du déjeuner, nous devenons fous. Qu'est-ce qu'ils s'imaginent ? Passer deux jours de vacances en principauté ? D'habitude, l'après-midi précédant le match, on s'accorde une sieste de deux heures. Là, impossible de fermer l'œil ! Au bar de l'hôtel où nous sommes au vert, je me retrouve avec le Croate Dado Prso, qui est dans le même état d'excitation et de tension que moi. Il est agité, tendu, motivé à l'extrême. Il enfile les **cafés** les uns après les autres. Il doit boire cette après-midi **une dizaine d'expressos bien serrés**. Dado me dit : « *Jérôme, je sens quelque chose pour ce soir : on va les exploser* ». « *Moi, je signe tout de suite pour une victoire 1-0* »

Mais lui flairer le coup. La suite lui donne raison. Au bout de deux minutes, je marque mon premier but en Ligue des champions. Et derrière, c'est LE match de l'histoire du club. Le plus prolifique aussi de l'histoire de la compétition. Dado, dont c'est le vingt-neuvième anniversaire, marque 4 buts. Au coup de sifflet final, nous sommes soulagés et heureux d'avoir fait payer à ces Espagnols prétentieux leur manque de respect matinal. Nous sommes également conscients d'avoir frappé fort aux yeux de nos futurs adversaires. Quand tu inscris 8 buts à une équipe comme La Corogne, tu marques forcément les esprits. »

[Rothen J. - « Vous n'allez pas me croire... ». – Paris, éd. Prolongations, 2008. – 186 p (p 76)]

2005 - RÈGLEMENT - AMA : un come-back qui interpelle...

« L'Agence mondiale antidopage (AMA) envisage de remettre **la caféine** sur sa liste de produits interdits après les propos du capitaine de l'équipe d'Australie de rugby, George Gregan, qui a affirmé en avoir pris pour améliorer ses performances. Le directeur général de l'AMA, David Howman, a déclaré que les informations selon lesquelles Gregan et d'autres athlètes australiens utilisaient de la caféine pour améliorer leurs performances étaient « perturbantes ».

Gregan a dit mardi qu'il avait pris des cachets de caféine avant certains matches, avec l'accord des autorités sportives australiennes depuis que cette substance a été retirée de la liste des produits interdits de l'AMA, en janvier 2004.

Citant une étude de l'Institut australien du sport (AIS), il a affirmé que la caféine pouvait améliorer de 7% les performances sportives. Mais le directeur de l'AIS, Peter Fricker a déclaré que le

pourcentage avancé par Gregan était exagéré. Selon lui, il serait plutôt de l'ordre de 3%. Howman a ajouté que si des études permettaient de prouver que les athlètes s'étaient mis à prendre de la caféine pour se doper, alors l'AMA pourrait réinscrire la substance sur sa liste. »
 [The Associated Press, 18.05.2005]

2007 - **SAVON – Le coup de pouce du réveil**

« Des inventeurs britanniques ont créé un savon contenant de la **caféine** pour donner un petit coup de pouce aux personnes ayant un réveil difficile. Ce savon, baptisé Shower Shock (“choc sous la douche”) fournit selon ses créateurs, l'équivalent en caféine de deux tasses de café par douche, grâce à une absorption naturelle par la peau. Parfumé à l'huile de menthe poivrée, ses effets stimulants sont normalement ressentis cinq minutes à peine après son utilisation. »
 [Agence Reuters, 20.04.2007]

2009 - **FOOTBALL – plus d'habileté et de puissance**

« De nombreux travaux ont mis en évidence les effets positifs de la **caféine** sur les performances physiques (endurance, puissance...) et cognitives (concentration, vigilance, temps de réaction). Une équipe néo-zélandaise a montré que les effets de la caféine restaient positifs lors d'activités sportives complexes mobilisant un ensemble de qualités physiques et cognitives comme le football. Le chercheur néo-zélandais Andrew Foskett et son équipe ont étudié, grâce à des exercices de simulation spécifiques, l'influence de la caféine sur l'ensemble des performances requises lors de la pratique du football.

Douze joueurs professionnels âgés de 23,8 ans en moyenne et consommant 0 à 350 mg de caféine/jour, ont participé à deux séries de tests, séparés de sept jours. Des pénalités de temps étaient attribuées en cas d'erreur (passe manquée...) Une heure avant l'exercice, les participants ingéraient, en double aveugle, une capsule contenant 6 mg de **caféine/kg** de masse corporelle (groupe CAF) ou un placebo (groupe PLA).

Au final, les sujets ayant reçu la caféine ont eu moins de pénalités que ceux du groupe PLA (9,7 ± 6,6 vs 11,6 ± 7,4 secondes de pénalité ; p = 0,02). **L'analyse des résultats a montré que cette diminution du temps de pénalité était liée à une plus grande précision des passes dans le groupe CAF (p = 0,06).**

Les chercheurs se sont également intéressés aux performances physiques des joueurs : les performances au sprint n'étaient pas affectées par la caféine contrairement à la puissance des membres inférieurs : les sujets du groupe CAF sautaient en moyenne 1,5 cm (2,7 ± 1,1%) plus haut. Les chercheurs n'ont pas noté de différence physiologique significative entre les groupes (rythme cardiaque, excrétion urinaire), ni de relation entre la consommation habituelle de caféine et les résultats obtenus. **L'ingestion de caféine avant la simulation d'un jeu de football améliore donc les performances sans effets négatifs sur les autres paramètres.** »

[Andrew Foskett, A. Ali et N. Gant. – Caffeine enhances cognitive function and skill performance during simulated soccer activity. – *Int. J. Sport Nutr. Exerc. Metab.* – 2009, 19 (pp 410-423)]

La caféine améliore le jeu des footballeurs
 Plus d'habileté et de puissance

De nombreux travaux ont mis en évidence les effets positifs de la caféine sur les performances physiques (endurance, puissance...) et cognitives (concentration, vigilance, temps de réaction...). Une équipe néo-zélandaise a montré que les effets de la caféine restaient positifs lors d'activités sportives complexes mobilisant un ensemble de qualités physiques et cognitives comme le football.

Des passes plus précises
 Au final, les sujets ayant reçu la caféine ont eu moins de pénalités que ceux du groupe PLA (9,7 ± 6,6 vs 11,6 ± 7,4 secondes de pénalité ; p = 0,02). L'analyse des résultats a montré que cette diminution du temps de pénalité était liée à une plus grande précision des passes dans le groupe CAF (p = 0,06).

Une plus grande puissance
 Les chercheurs se sont également intéressés aux performances physiques des joueurs : les performances au sprint n'étaient pas affectées par la caféine contrairement à la puissance des membres inférieurs : les sujets du groupe CAF sautaient en moyenne 1,5 cm (2,7 ± 1,1%) plus haut. Les chercheurs n'ont pas noté de différence physiologique significative entre les groupes (rythme cardiaque, excrétion urinaire), ni de relation entre la consommation habituelle de caféine et les résultats obtenus.

Pas d'effet physiologique négatif
 Les chercheurs n'ont pas noté de différence physiologique significative entre les groupes (rythme cardiaque, excrétion urinaire), ni de relation entre la consommation habituelle de caféine et les résultats obtenus.

En résumé
 L'ingestion de caféine avant la simulation d'un jeu de football améliore donc les performances sans effets négatifs sur les autres paramètres.

Pour en savoir plus
 Foskett, A. A., Ali, N., Gant, N. Caffeine enhances cognitive function and skill performance during simulated soccer activity. *Int. J. Sport Nutr. Exerc. Metab.* 2009, 19, 410-423.

© 2009, Université de la Nouvelle-Galles du Sud. Tous droits réservés. Toute réimpression ou utilisation non autorisée sans la permission écrite de la Université de la Nouvelle-Galles du Sud est formellement interdite.

Andrew Foskett, A. Ali et N. Gant. –

Caffeine enhances cognitive function and skill performance during simulated soccer activity. – *Int. J. Sport Nutr. Exerc. Metab.* In Santé et Café, n° 26, septembre 2009

2013 - CYCLISME – Bauke Mollema (Ned) : « Que les coureurs prennent de la caféine ne me dérange pas »

Interview réalisé par Bénédicte Van Clooster :

Taylor Phinney, professionnel depuis 2009, affirme que les coureurs avalent jusqu'à 15 pilules par jour et que, au départ d'une course, leurs poches en sont pleines : caféine, antidouleur, décontractant musculaire...

« Le fait que les coureurs prennent de la caféine ne me dérange pas. Moi aussi, avant un contre-la-montre ou dans le final d'une course, il m'arrive de prendre un comprimé. Il ne faut pas exagérer. Mais j'entends dire les pires choses des antidouleurs, surtout les plus puissants, comme le Tramadol®. Ils influenceraient votre capacité de réaction et il ne me semble pas intelligent d'en prendre dans un peloton qui roule parfois à soixante-dix ou quatre-vingt km/h. C'est dangereux. »
[Sportmagazine, 2013, HS Guide du Tour, 13 juin, p 110]



Bauke Mollema, cycliste professionnel depuis 2008

2015 – TENNIS – Serena Williams (Usa) : une tasse en pleine partie pour éliminer le jetlag

Lors de la Hopman Cup 2015 à Perth (Australie), l'Américaine Serena Williams a perdu le premier set 6-0 en seulement 19 minutes face à l'Italienne Flavia Penetta et a demandé à l'arbitre si on pouvait lui apporter un café. « J'ai demandé si c'était réglementaire d'avoir un expresso en plein match car je ne l'avais jamais fait auparavant mais j'avais besoin de me réveiller à cause du décalage horaire » a expliqué la n° 1 mondiale. Quelques minutes plus tard, son café arrivait et il lui a fait du bien puisqu'elle a remporté facilement les deux sets suivants, 6-3, 6-0. Les Etats-Unis ont finalement dominé l'Italie 3-0 dans ce tournoi par équipes mixtes.
[RTLsport, 05.01.2015]

2016 - JEUX OLYMPIQUES – Guarana (caféine) : dans le petit dico passionné de Rio de Janeiro

« GUARANA : nom brésilien (nom scientifique : Paullinia cupano) – Dans l'immense business du bien-être qui anime Rio, ce super aliment a une place de choix. Trésor botanique issu de l'Amazonie, cette plante grimpante donne un fruit rouge qui évoque l'œil ouvert. Extrêmement concentré en guaranine (une substance proche de la caféine, 4 à 7 fois plus puissante que le café noir sans les effets secondaires), le guarana stimule le corps et l'esprit, régule l'angoisse, le stress, la fatigue, renforce les défenses immunitaires, booste la concentration, contrôle l'appareil digestif, fait office de coupe-faim et caresse la libido dans le bon sens. Il est apprécié des grands sportifs, des soldats en mission... et des fêtards. Ne pas confondre avec le soda Guarana Antarctica, la deuxième boisson la plus vendue au Brésil derrière le Coca-Cola. En 2006, Diego Maradona, arborant le maillot de l'équipe brésilienne et chantant l'hymne national, jouait dans une publicité pleine d'humour pour la petite canette verte. »
[Sport et Style, 2016, n° 76, août, p 31]

2016 - PIGEONS – 15 000 euros pour un contrôle positif à la caféine

« Belgique – Roberto P. doit payer 15 000 euros pour avoir dopé un de ses pigeons. Depuis trois ans, il est interdit d'utiliser des produits pouvant modifier les capacités des pigeons utilisés en compétition. Si le cas est avéré, le montant de l'amende est calculé sur les gains du colombophile en question. 'On a instauré un système de sanctions car il y a quand même des gens qui gagnent pas mal de fric avec des vols de pigeons' a expliqué Stefaan Van Bockstaele, Président national

de la Royale Fédération Colombophile Belge (RFCB) au micro de Sébastien Capette pour *Bel RTL*. L'amende de 15 000 euros a été calculée en fonction de la somme que le colombophile a gagné. L'homme était un des meilleurs de cette discipline, la vente de pigeons lui aurait rapporté beaucoup d'argent. "Ça rapporte si tu as un nom et que tu vends tes pigeons à ce moment-là, ils ont quand même une certaine valeur" a ajouté Stefaan Van Bockstaele.

Mais Roberto nie tout dopage volontaire. Il a décidé d'aller en appel de la sanction. Il a affirmé qu'il ne savait pas que les produits qu'il utilisait pour nourrir ses pigeons étaient interdits. "On a communiqué ça partout, sur notre site et dans les journaux. **Tout le monde était au courant qu'on ne pouvait plus utiliser ces produits à la caféine.** C'est sur ça qu'il a été pris" a précisé le Président national de la RFCB. La fédération se dit confiante quand à l'issue de l'affaire. Deux autres cas précédents lui ont donné raison. La justice tranchera en avril prochain. »
 [Bel RTL, 18.01.2016]



Golden Prince, le pigeon voyageur belge le plus cher du monde en 2017

2017 - FOOTBALL - Le vestiaire du PSG se convertit au maté

Le vestiaire du PSG se convertit au maté et profite de ses bienfaits

Publié le 19/12/2017 à 11:28



Credits photo : Twitter

LE SCAN SPORT - Cette infusion traditionnelle d'Amérique du Sud aux vertus euphorisantes a conquis bon nombre de joueurs du Paris-SG. Neymar et ses compatriotes brésiliens n'ont toutefois pas encore franchi le pas.
 Si Ezequiel Lavezzi restera dans les mémoires des supporters parisiens surtout pour ses frasques (<http://sport24.lefigaro.fr/football/etranger/fil-info/lavezzi-au-coeur-d-une-polemique-a-cause-d-une-photo-859148>) et sa bonne humeur, il est, pour les joueurs du Paris-SG, celui qui a fait découvrir le maté au vestiaire. Et depuis, cette infusion traditionnelle fait fureur chez les Rouge et Bleu. Que ce soit les sud-américains Edinson Cavani, Angel Di Maria, Giovanni Lo Celso ou les européens Alphonse Areola, Presnel Kimpembe et Yuri Berchiche, tous ont succombé et consomment abondamment, seuls ou en groupe, cette boisson 100% naturelle d'après (<http://www.leparisien.fr/sports/football/psg/les-joueurs-du-psg-se-mettent-au-mate->

une boisson aux vertus euphorisantes 18.12.2017 / 859133 photo Le Parisien
https://www.leparisien.fr/sports/football/psg/les-joueurs-du-psg-se-mettent-au-mate-une-boisson-aux-vertus-euphorisantes-18-12-2017_7468832.php) Une véritable tendance dans les rangs du champion d'automne qui n'aurait toutefois pas conquis Marco Verratti, pas fan de l'ouverture du botaage, et le secré des Brésiliens, Neymar en tête.

Pour les aficionados du maté, les bienfaits seraient nombreux. Interrogé par le quotidien francilien, Romain Girardin, importateur d'herbes à maté, de caféisses et de pulpes métalliques, les chimistes, affirme que cette infusion favorise l'énergie du café et les bienfaits du thé. Le maté aurait des bienfaits énergisants. Il agirait sur le système nerveux pour améliorer la concentration, les réflexes et la vivacité d'esprit. Une infusion naturelle, non toxique sur le long des produits naturels, qui permettrait de lutter contre la fatigue, le stress ou les crampes.

Le vestiaire parisien n'est d'ailleurs pas le seul du continent à avoir vu la boisson amincissante faire son apparition puisque Antoine Griezmann, l'attaquant de l'Atletico Madrid est également un grand consommateur de maté. « à chaque fois qu'il arrive en salle de soins, on le voit avec son sac à maté, son thermos et sa cabosse. On sent qu'il est accro... », confie Franck Le Gall, médecin de l'équipe de France et de l'OM, toujours dans les coulisses du Parc des Princes avant d'ailleurs invité l'international français à venir partager un maté avec lui il y a quelques mois.



Lefigaro.fr, 19.12.2017

2020 – REGLEMENTATION : « La question du mois »

Quel est le statut de la caféine en tant que substance ergogénique ?

Dr JPDM – La triméthylxanthine ou caféine agit comme stimulant du système nerveux central et comme diurétique. Elle figure dès 1966 dans les listes des produits illicites en compétition. Les laboratoires d'analyses ne pouvant faire la différence entre la consommation de caféine sous forme de boisson et la prise de comprimés ou d'injections dopantes, aucun cas positif n'a été enregistré jusqu'en 1983 où le Comité international olympique (CIO) a établi un seuil urinaire à

15 µg/ml.

Ce seuil étant trop laxiste, en 1986, il a été abaissé à 12 µg/ml. Lorsque l'Agence mondiale antidopage (AMA), en 2004, devient l'instance de référence pour établir le catalogue des molécules et méthodes interdites, la caféine passe à la trappe et se retrouve depuis dans le programme de surveillance qui permet à l'instance mondiale grâce à des contrôles aléatoires de vérifier si la substance fait l'objet d'un mésusage chez les sportifs afin, éventuellement, de rétablir son interdiction.

Il est bien précisé dans le Code mondial que l'usage ou dépistage des molécules surveillées dans le programme ne pourra constituer une infraction aux règlements antidopage.

Contrairement à ce qu'écrit Marie-Caroline Savelieff présentée dans le magazine *L'Equipe* comme diététicienne spécialiste du sport, le CIO n'a jamais indiqué de façon officielle qu'il « considère la caféine comme un produit dopant à hautes doses et réglemente sa prise à 13 mg par kilo de poids de corps. Ce qui correspond à une consommation journalière entre 7 et 10 cafés. »

En résumé, la caféine sous toutes ses formes n'est plus prohibée depuis 2004.

Ce changement de statut est dû probablement au fait que la société Coca-Cola est le principal sponsor du CIO et ce depuis des lustres et que sa boisson n° 1 contient... de la caféine !

[Cyclospor Magazine, 2020, n° 143, décembre-janvier 2021, p 55]

2022 – FOOTBALL - Antoine Griezmann (Fra) : une calebasse de maté à la main prête à être consommée sans modération

C'est la journaliste Mélanie Nauche du site *Vogue.fr* qui témoigne de cette addiction du milieu de terrain tricolore : « Nombreuses sont les images d'Antoine Griezmann, footballeur de l'équipe de France, calebasse de maté à la main. Il faut dire que les bienfaits de cette boisson, originaire d'Amérique du Sud, sont nombreux. Plante similaire au houx, cultivée au Paraguay, en Argentine, au Pérou ou encore en Bolivie, **le maté** est une véritable institution en Amérique du Sud. Traditionnellement, on en recueille les feuilles, puis on les laisse affiner, parfois jusqu'à 24 mois (plus l'affinage est long, plus le maté sera amer). Les feuilles sont ensuite torréfiées puis pulvérisées, afin de produire la fameuse poudre de maté, qui se consomme ensuite en infusion grâce à la bombilla, petite paille à filtre. Son goût à la saveur herbacée, végétale, est particulièrement amer (mais peut être adouci grâce à une touche de miel).

S'il est si galvanisant, c'est parce que le maté est composé de trois types de xanthines, qui agissent directement sur le système nerveux. 1) La caféine, stimulant rapide, physique et cérébral, 2) la théine, stimulant cérébral lent, et enfin, 3) la théobromine, molécule très proche de la caféine qui limite la nervosité, et régule l'excitation provoquée par les deux autres composés. Ensemble, ils forment ce que l'on appelle "la matéine", et permettent non seulement de rester vif et alerte, mais aussi de réduire la fatigue. Autant de raisons qui expliquent pourquoi le maté est particulièrement prisé par les sportifs. Mais il peut être consommé par tous, et particulièrement en hiver, en remplacement du café par exemple. Au-delà de ses vertus énergisantes, le maté, riche en oligoéléments, vitamines et une excellente source d'antioxydants, est aussi un vrai booster d'immunité, apaise les rhumatismes et diminue les maux de tête ... En plus d'être un parfait allié minceur, en agissant directement sur les graisses grâce à ses propriétés lipolytiques. Attention toutefois, en raison de ses effets stimulants, le maté doit être consommé avec précaution, et est notamment déconseillé aux personnes enceintes ou sujettes à des problèmes cardiaques. »

[Vogue.fr, 16.12.2022]

2024 – CYCLISME - Rudy Molard (France) : 'Les mecs sont trop énervés, trop excités'

« En plein débat sur la sécurité des coureurs après les violentes chutes de ces dernières semaines, la consommation **de caféine** dans le peloton inquiète le monde du cyclisme, à l'instar du français Rudy Molard.

Des vitesses excessives, des tracés trop risqués, du matériel trop performant et la consommation de caféine. Les causes sont diverses et variées pour expliquer les nombreuses chutes des dernières semaines, dont celle sur le Tour du Pays basque qui a impliqué plusieurs favoris du Tour de France comme Jonas Vingegaard, Remco Evenepoel et Primož Roglič. Celle-ci a provoqué la colère de Rudy Molard (*Groupama-FDJ*), victime d'une commotion cérébrale après une grave

chute lors du *Tour Down Under* en janvier dernier. Sur Instagram, il avait pointé du doigt les coureurs comme les "premier responsables". Des propos qu'il réitère dans *Ouest-France*.

"Les gars prennent des doses ... C'est n'importe quoi"

Il dénonce les comportements à risque engendrés par la pression mise par les sponsors et équipes. *"On est à 60 km/h, on est tous à dix centimètres les uns des autres"*, souligne-t-il. *"Il y a des virages, il faut être concentré à 200 %. Et en même temps, on nous parle à l'oreillette. On ne peut pas faire 36 choses à la fois. Ce n'est plus possible. La caféine, c'est un autre problème"*, lance le coureur de 34 ans. *"Les gars prennent des doses ... C'est n'importe quoi. Il faut mettre des seuils à ne pas dépasser. Il y a trop de tension. Les mecs sont trop énervés, trop excités, et ne pensent plus à la chute. Après avoir dit que les coureurs avaient une grande part de responsabilité, il faut aussi se poser la question suivante : Qu'est-ce qui les pousse à prendre autant de risques ?"*

Le problème n'est pas nouveau même si le produit n'est pas interdit par l'Agence mondiale antidopage (AMA). Il se consomme en chewing-gum, gélules, boissons ou gels et aurait des "accrocs" parmi les coureurs. Pour quels bénéfices ? Stimulation et réduction de la fatigue entre autres. Mais cela engendre donc des risques comme une trop grande excitation dénoncée par Molard, mais aussi de la tachycardie en cas de consommation trop importante.

La semaine dernière, le Français Lilian Calmédjane avait fait allusion à la *"la fameuse 'bouteille finale' que 80% des coureurs prennent"* en accusant la caféine d'engendrer des chutes. *"Ce n'est pas un secret que beaucoup de coureurs utilisent la caféine pour le final des courses mais je ne pense pas que ce soit vraiment ça le problème, il y a juste de l'adrénaline dans le peloton"*, avait aussi confié Mathieu van der Poel, quelques jours avant de surclasser Paris-Roubaix dimanche.

"Tout le monde veut être à la même place. Mais il n'y a pas assez de place pour tout le monde et c'est ça le problème je pense."

[RMCSport – 08.04.2024]

Controverse : témoignages pro domo

Jacques Anquetil (FRA), cycliste professionnel de 1953 à 1969 : « Oui, je préfère me faire une piqûre de caféine que de boire 3 tasses de café qui, elles, me font mal au foie... » [Miroir du Cyclisme, 1967, n° 92, octobre, p 12]

Christophe Bassons (FRA), cycliste professionnel de 1996 à 2001 :

1. « Je me suis injecté de l'eau et du glucose. Une autre fois, je me suis laissé tenter par la caféine. L'aiguille a raté la veine. Qu'importe, j'étais passé à l'acte même s'il était manqué. » (p 9)
2. « Chez certains de mes compagnons du bataillon de Joinville (1995), j'avais observé des excès médicamenteux. Ils se gavaient de Guronsan® (caféine), un excitant, ingurgitant sept ou huit pastilles avant une course. » (p 36) [in « Positif » avec la collaboration de Benoît Hopquin. – Paris éd. Stock, 2000. – 260 p]

Pr Francesco Conconi (ITA), membre de la Commission médicale du CIO et de l'UCI :

1. « Le dopage à la caféine me semble d'autant plus absurde que chacun sait qu'un tel produit ne fait pas d'effet. Avaler de la caféine pour aller plus vite n'a pas de sens. Les avantages du produit sont pour ainsi dire nuls. Même *l'International Sports Medicine Journal*, publication américaine de grand renom, l'a souligné. »
2. « Les dosages du café dans les urines, c'est une plaisanterie. Dans un organisme déshydraté, la concentration de caféine peut être augmentée de façon excessive. » [L'Équipe, 07.09.1994]

Roger Cornet (FRA), journaliste au *Dauphiné Libéré* : « Il faut d'abord poser une question : où commence et où finit le doping ? Un comprimé d'aspirine ou une tasse à café ? » [L'Équipe, 09.07.1962]

Anthony Daly (USA), directeur des services médicaux des JO de Los Angeles 1984 :

1. « Nous avons l'impérieuse mission de protéger les droits des athlètes. Or, dans ce domaine, nous contestons le bien-fondé de la décision de la Commission médicale du CIO d'introduire la testostérone et la caféine. Jusqu'en 1982, le CIO s'en était tenu en effet à des tests dits qualitatifs : ou bien les échantillons d'urine prélevés sur les individus contenaient des produits interdits et auquel cas le contrevenant était déclaré positif, ou bien les analyses ne décelaient aucune trace et le sujet était déclaré négatif. Or, avec la caféine et la testostérone, la Commission médicale du CIO a introduit la notion d'analyse quantitative, c'est-à-dire qu'à partir d'un certain seuil on estime qu'il y a dopage. Cela devient dès lors une question de dosage et dès qu'on parle de dosage, comme chaque individu possède une physiologie particulière, toute appréciation est subjective, donc contestable. »
2. « Au regard de la loi américaine, ces nouveaux tests portant sur des produits tels que la caféine et la testostérone ne peuvent être pris en considération : les travaux de la Commission médicale du CIO sont en effet insuffisants pour que l'on puisse en accepter les résultats aux USA. Il ne fait aucun doute pour les médecins, comme pour les hommes de loi, que l'application de tels contrôles provoquerait des procès en très grand nombre. »
3. « Nous ne contestons pas les conclusions des professeurs Manfred Donike et Arnold Beckett, j'estime même qu'ils sont sur la bonne voie. Ils ont raison de lutter contre l'usage de certains dopants, jusque et y compris la caféine et la testostérone. Mais je pense que leurs conclusions sont prématurées. Il subsiste un doute scientifique. Il n'y a pas, je le répète, de références publiées qui soient de nature à éviter toute contestation. Nous ne pouvons, ici, à Los Angeles, nous contenter des règlements olympique ou fédéraux. Nous avons aussi une loi fédérale... » [L'Équipe, 03.08.1983]

Christophe Dechavanne (FRA), animateur TV, présentateur de l'émission "Ciel mon mardi !" : « J'ai longtemps pris du Guronsan®, dopant cérébral à base de caféine, mais j'ai arrêté. Ça me tétanisait, je me sentais mal dans ma peau. J'ai pris des coupe-faim aussi, mais c'est trop excitant. Je ne prends plus rien maintenant. » [VSD, 22.09.1988]

Manfred Donike (ALL), directeur du laboratoire antidopage de Cologne et membre de la Commission médicale du CIO : « Nous sommes tout à fait au point pour effectuer la recherche de la caféine et de la testostérone, à l'occasion des JO de 1984 à Sarajevo comme à Los Angeles. Nous avons pris toutes les précautions pour que les seuils retenus (il s'agit de contrôles quantitatifs) soient suffisamment élevés afin qu'il n'y ait pas le moindre risque d'erreur : le profil endogène (production interne) étant représenté par le coefficient 1, la commission a fixé au coefficient 6 la limite à partir de laquelle il y aurait utilisation de testostérone exogène et donc dopage. » [L'Équipe, 03.08.1983]

Édouard Fachleitner (FRA), cycliste professionnel de 1943 à 1952 (2^e TDF 1947) : « Je peux vous le dire, le produit que je prenais. Enfin, c'était surtout moral... J'avais un truc à moi : on appelait ça de la Pepto Kola (NDLR : médicament antiasthénique contenant de la caféine). C'était un genre de sirop. Il y avait un peu de kola. On en prenait un flacon par étape... Voilà notre doping... Je n'appelle pas ça un doping... Moi, je suis sûr que la Pepto Kola que nous prenions si on l'avait donné à une personne normale, au bout de quinze jours on l'aurait mise dans une caisse en bois. » [La Cinquième, « *L'Esprit du Sport* », 23.02.1997]

Cyrille Guimard (FRA), cycliste professionnel de 1968 à 1976 et directeur sportif de 1976 à 1996 : « Chaque coureur aujourd'hui a sa petite astuce. Elle peut aller de l'eau simplement alcoolisée, de vitamines, ou encore, paraît-il car je ne l'ai jamais vu personnellement, de l'aspirine délayée dans du cognac, mais aussi jusqu'à des piqûres de caféine à des doses dangereuses pour le cœur. » [Paris Match, 1977, n° 1471, 5 août, p 40]

Paul Hamelle (FRA), journaliste : « Je pourrais citer des coureurs fameux, il y a un quart de siècle, qui n'hésitaient pas à faire appel aux stimulants le jour des grandes épreuves. Mais la caféine et la kola étaient alors les seuls excitants. Ceux qui les employaient étaient encore peu nombreux. Dans tous les cas, leurs pratiques, j'aime à le croire, demeuraient ignorées des pouvoirs sportifs. » [Le Miroir des Sports, 1921, n° 76, 15 décembre, p 372]

François Hallouet (FRA), journaliste : « Le doping, c'est l'ensemble des moyens utilisés pour augmenter le rendement d'un athlète. Caféine, strychnine, hormones. L'oxygénation est un doping. Les concentrés de céréales, les complexes aminés, les vitamines synthétiques n'en sont pas. Ils rétablissent l'équilibre sans l'altérer. » [*Science et Vie*, 1957, n° 479, août, p 48]

Bernard Hinault (FRA), cycliste professionnel de 1974 à 1987 : « Prendre un café le matin, c'est déjà être dopé. » [*L'Équipe*, 11.04.1989]

Fékrou Kidané (ETH), rédacteur en chef : « On m'a fait savoir que, si je buvais 22 tasses de café dans la journée, je serais contrôlé positif à la caféine. » [*Revue Olympique*, 1998, XXVI-22, août-septembre, p 5]

Dr Robert-Jean Klein (FRA), médecin fédéral régional – ligue d'Alsace de football association : « Le chemin qui sépare le sportif qui boit sa tasse de thé ou de café qui contient 10 à 15 centigrammes de caféine, de celui qui avale de la strychnine ou du palfium est tellement grand que l'hésitation n'est guère possible. » [in « La médecine du sport de terrain ».- Lyon (69), éd. P.G. Promoton, 1981.- 222 p (p 179)]

Dr Olivier Lenoir (FRA), médecin du sport : « En boxe, tout doping par caféine, cocaïne etc. me paraît ridicule, antisportif, dangereux et bien moins efficace que le public ne se le figure. Le bon et honnête doping est l'assistance morale que le principal second, celui-là seul qui devrait parler pendant que les autres soignent, portera à son homme. » [in « La boxe » de Charles Charlemont « et al ». – Paris, éd. Lafitte, 1911. – 376 p (p 370)]

Thierry Louvel (FRA), pharmacien, ex-cycliste amateur :

1. « À l'issue du Tour de France 1985, un cycliste professionnel nous a demandé d'analyser des produits. Il y avait de la caféine, un excitant, et une substance que nous avons eue du mal à identifier, de l'acide myristique, dérivé de la noix de muscade. Un hallucinogène. Son action euphorisante lui vaut de remplacer aujourd'hui dans les pelotons les amphétamines et leurs cousins interdits par l'Union cycliste internationale (UCI). »
2. « Une équipe entière du Tour de France 1985 recevait chaque jour sa ration de gélules de caféine fortement dosées et de noix de muscade, sans avoir la moindre idée de ce qu'on lui faisait ingurgiter. » [*Le Monde*, 27.06.1987]

Alexandre de Mérode (BEL), président de la CM-CIO depuis 1965 :

1. « Nous ne voulons pas empêcher les athlètes de boire du café ou du Coca-Cola®. Nous voulons simplement éviter un usage abusif de la caféine par injections massives dans le corps humain, comme cela se produit actuellement. Cet excitant du système nerveux central a été ajouté à notre liste en 1982, en raison de la généralisation de son utilisation. Il fallait absolument marquer un coup d'arrêt spectaculaire. »
2. « Nous affirmons que notre intention n'est pas de porter tort à la firme Coca-Cola®, ni d'entraver l'utilisation de cette boisson. Nous avons, en effet, fixé le seuil critique d'utilisation de la caféine à quinze microgrammes par millilitre. Cela équivaut à l'ingestion de vingt litres de Coca-Cola® dans une journée et à plus de quinze litres de café normalement concentré. Quinze microgrammes, c'est déjà énorme. Mais nous savons qu'avec des piqûres on peut atteindre jusqu'à soixante-quinze microgrammes. »
3. « Nous avons déjà enregistré naguère des concentrations urinaires de caféine atteignant 75 microgrammes par millilitre... C'est la raison pour laquelle nous voulons mettre un terme à cette pratique dangereuse qui date de bien avant les JO de Moscou. Dès Montréal en 1976, nous avons été alertés par des concentrations anormales de caféine. À Lake Placid, ce fut pire et la situation s'aggrava encore à Moscou en 1980. Cela nous a conduit à interdire la caféine, puisque nos méthodes d'investigation le permettaient. » [*L'Équipe*, 16.05.1983]

Franck Mesnel (FRA), international de rugby, 57 sélections : « Je ne sais pas quelle est l'incidence de la caféine comme produit dopant. Je ne pense pas que cela fasse plus de mal qu'un verre de vin rouge, qui n'est pas considéré comme un produit dopant et qui est très énergétique. » [*Sport Med*, 1989, n° 8, p 28]

Abel Michéa (FRA), journaliste : « Du litre de rouge de 1903 aux amphétamines de 1967, en passant par les jaunes d'œufs sucrés au porto, la caféine ou la strychnine, il en est passé dans les bidons des coureurs du Tour ! » [*L'Équipe*, 02.08.1968]

Pierre Naudin (FRA), journaliste : « Les seringues et les boîtes pharmaceutiques font désormais partie de la panoplie du parfait cycliste : caféine (certains versent le demi-contenu d'un flacon dans leur bidon), arsenic, acide formique, piqûres de calcium, de camphre, amphétamines (Ortédrine®, phénédrine, adrénaline, Tonédron®, Maxiton® etc.) c'est ce que l'on appelle suavement la charge, la dynamite. » [in « La foire au muscle ». – Paris, les Éditeurs Français Réunis, 1961. – 377 p (p 297)]

Raymond Poulidor (FRA), cycliste professionnel de 1960 à 1977 : « Avant les courses de montagne, Antonin Magne nous servait un verre de vin de Bordeaux la veille de l'étape. Avec, pour moi, l'arme absolue, une demi-heure avant le départ des contre-la-montre : un double café serré sans sucre. Car le sucre, affirmait-il, enlève le pouvoir de la caféine. » [*Le Parisien*, 23.07.1999]

Dr Georges Ronneaux (FRA), secrétaire général de la Société d'études médicales du cyclisme de 1957 à 1970 : « Pour Humbert Marinelli (manager sportif), tous les professionnels et presque tous les amateurs utilisent des stimulants ; ils commencent par la caféine ou l'inoffensive Kola pour finir par le Maxiton® fort, en ampoules, en passant par toutes les amphétamines. » [*Le Cycliste*, 1961, n° 716, (5-6), mai-juin, p 108]

Yves Saint-Martin (FRA), jockey : « Mon seul luxe, mon « doping » avant la course : une tasse de café, une larme de

cognac et un sucre. » [Paris Match, 15.10.1966, p 91]

Jean Stablinski (FRA), cycliste professionnel de 1953 à 1968, CM du monde sur route 1962 :

1. « Je me dope moins que ma femme qui boit dix cafés par jour. » [Conesa G. - L'homme peut-il vendre son âme pour devenir Superman - Paris Match, 1962, n° 693, 21 juillet, pp 58-59, (p 59)]
2. « Croyez-moi, il est bien plus dangereux de prendre plusieurs tasses de café (caféine) par jour qu'une simple pilule de concentré de caféine et je pourrais vous citer bien d'autres exemples du non-sens de ces contrôles... Ne serait-ce que des tranquillisants qui effacent les traces de stimulants... Alors soyons sérieux... » [Miroir du Cyclisme, 1967, n° 92, octobre, p 13]

Pierre Villepreux (FRA), international de rugby, 34 sélections, entraîneur du XV de France : « Les sports collectifs sont touchés à leur tour et ça se comprend. La pression des résultats pour rester à haut niveau est de plus en plus forte. On commence par prendre du café et ensuite on se tourne vers des excitants et des drogues plus dures. C'est l'escalade. Je crains malheureusement que la prévention soit insuffisante, tant les intérêts économiques dans le sport sont importants. »
[L'Équipe, 25.10.1997]

Dr Robert Voy (USA), ancien responsable médical du comité olympique : « Si vous buvez une tasse de café dans les deux heures avant un contrôle, vous aurez une concentration urinaire d'environ 1,5 microgramme par millilitre. »
[Muscular Development American -Fitness- Health, 1996, juin, p 200]

Jean Wauters (BEL), cycliste professionnel de 1926 à 1938 : « J'ai fait toute ma carrière en buvant beaucoup de bière en course... J'ai consommé du cola et de la caféine. Je dois avouer que je connais « certains pharmaciens » qui ont « tué » quelques coureurs. » [Coups de Pédales, 1989, n° 12, mars, p 5]

RÈGLEMENTATION

DATES DES PREMIÈRES INTERDICTIONS

1966 - Décret d'application n° 66.373 du 10 juin 1966

Figure comme produit interdit sur la première liste des substances prohibées édictée lors du décret d'application de la loi française.

1968-1970 - Liste Union cycliste internationale (UCI)

Cet organisme distingue deux listes A et B. **La caféine et la théine** sous forme médicamenteuse émargent au groupe 4 de la liste B. Pour justifier l'emploi de ces produits, le coureur devra présenter, avant le contrôle antidopage, un certificat médical récent et écrit mentionnant la thérapeutique en cours. La Commission médicale se réserve le droit d'interpréter le résultat des analyses faites dans un des laboratoires agréés, concernant ces produits, et de tenir compte ou non du certificat médical introduit.

En 1970, la caféine (et son apparenté la théine) disparaît de la liste en raison de l'impossibilité de différencier l'absorption de quelques tasses de café d'une injection stimulante de caféine pure.

1982 - Listes Comité international olympique (CIO) et Fédération internationale amateur d'athlétisme (IAAF)

Ajoutent la caféine dans leur liste. Taux maximal autorisé : 15 microgrammes par millilitre. Les premiers contrôles sont effectués à Los Angeles. Résultats aucun cas positif à la caféine.

1986 - Liste CIO

Le seuil est abaissé à 12 microgrammes par millilitre. Les boissons à forte teneur en caféine ne peuvent pas atteindre ce niveau. En effet il faut absorber 2 à 3 litres de café par jour pour entraîner la présence dans les urines de 3 microgrammes par millilitre. En revanche 1 à 2 g de caféine pure en injectable (pour obtenir une dose équivalente en buvant du café il faudrait en ingurgiter 20 tasses en quelques minutes) entraînent une élimination huit fois supérieure au taux légal (100 microgrammes par millilitre).

1987 - Liste UCI

Apparaît sur cette liste seulement quatre ans après celle du CIO et de l'IAAF.

2003 - Listes CIO, UCI et ministère de la Jeunesse et des Sports (arrêté du 31.07.2003)

La caféine est interdite pendant les compétitions et autorisée en dehors par l'ensemble des instances internationales. Un échantillon sera considéré comme positif si la concentration dans les urines dépasse 12 µg/ml.

2004 - Liste Agence mondiale antidopage (AMA)

Depuis janvier, l'AMA édicte et publie au plan international, la seule liste faisant désormais référence pour l'ensemble du mouvement sportif. La caféine ne figure plus dans la nouvelle nomenclature internationale de référence.

Le processus de consultation qui a gouverné l'élaboration de la liste s'est appuyé sur trois critères :

- potentiel d'améliorer la performance
- risque pour la santé
- contraire à l'éthique du sport.

Il faut que deux, au moins, de ces trois critères soient remplis pour qu'une substance fasse partie de la liste rouge. Face à cette « règle de trois », plusieurs dopants prohibés de longue date, et parmi eux la caféine, ont été éjectés à destination du camp des « autorisés sans restriction ».

La présence de la caféine dans cette « charrette » est là pour démontrer le peu de pertinence des spécialistes de l'AMA. Ces derniers argumentent sa sortie de la liste sur la base de sa faible présence dans les urines des sportifs, en concluant naïvement – face à ces résultats négatifs – qu'elle n'est plus consommée pour accroître les performances sportives. Les faits sont têtus. Lors du Giro 2001, les carabinieri italiens ont détecté 52 valises positives dont 30 contenaient de la caféine et le laboratoire antidopage, sur une centaine d'analyses, n'a épinglé que... deux cas positifs à l'érythropoïétine.

La seule explication permettant de comprendre pourquoi la caféine était omniprésente dans les valises (30 sur 52) et, curieusement, absente de la centaine de tests antidopage du Tour d'Italie 2001, c'est que les cyclistes l'utilisent à des doses calculées pour ne pas dépasser le seuil prohibé de 12 µg/ml. Mais alors quel intérêt pour un dopage efficace ? En réalité, la « barrière légale » étant suffisamment haute, elle permet quand même des prises de caféine aux effets ergogéniques performants comme le confirme la lecture de l'ouvrage de Manfred Donike⁽¹⁾, le célèbre toxicologue allemand aujourd'hui décédé. Ce dernier cite une étude de Jacobsen publiée en 1989 où il est signalé que la concentration urinaire de 12 µg/ml autorise la prise de 500 à 600 mg de caféine ou 5 à 6 tasses de café en l'espace d'une à deux heures. De même, Donike, en 1990, ajoute que même les gros buveurs de café présentent un taux de caféine urinaire ne dépassant pas 3 ou 4 µg/ml.

En pratique, le taux critique de 12 µg/ml ne pose aucun problème si la caféine n'est pas prise pure mais plutôt sous forme liquide (boisson). Lors d'efforts en condition thermique extrême avec forte déshydratation, si l'on absorbe en cours d'exercice de grandes quantités de café ou de Coca-Cola® (topette) et que l'organisme nécessite l'eau de ces boissons pour se réhydrater, il est possible, en théorie, d'atteindre des seuils critiques de caféine dans l'urine. Les antalgiques à base de caféine doivent être pris accompagnés de beaucoup d'eau. Au total, les accros du « toujours plus exogène », afin d'éviter le seuil critique, sont obligés de boire beaucoup pour « diluer » la caféine. En y ajoutant de l'aspirine à dose efficace, on potentialise les effets ergogéniques de la caféine en restant bien sûr toujours en dessous du seuil prohibé. Le tour est joué. Les laboratoires antidopage sont de la revue ! À l'avenir nous conseillons aux carabinieri et à tous les inspecteurs de bagages assermentés de ne pas oublier de faire figurer dans leur listing des médicaments épinglés dans les paquetages des sportifs, l'aspirine dont l'association avec la caféine joue un rôle certain dans les résultats sportifs. Rappelons que le Céphyl®, médicament présenté abusivement comme « homéopathique » (36,6 mg de caféine et 330 mg d'acétylsalicylique par comprimé) et ayant été au centre de l'affaire Richard Virenque-Dr Mabuse de mai 2000 est bien sûr utilisé pour optimiser frauduleusement les aptitudes du consommateur. Pour démontrer que la caféine est toujours présente dans la pharmacie dope niveau, nous avons recensé depuis le début de l'année 2003, 80 cas positifs tous sports confondus, dont 6 à la caféine, soit 7,5 %. Ce n'est pas nul

⁽¹⁾ « Doping-verbotene arzneimittel im sport » de Dirk Clasing, Manfred Donike et collaborateurs (1989)

d'autant que pour les plus futés il est facile (voire plus haut) de contourner les radars antidopage en associant à la caféine de l'aspirine.

Confrontons ces données aux trois critères de présence dans la liste. La première condition de la règle de trois nous paraît donc bien remplie. La troisième aussi. Sauf à considérer qu'il est éthique d'ingurgiter des doses énormes de caféine par cachet ou carrément par piqûres à proximité d'une épreuve sportive. Quant au point 2 qui, rappelons-le, concerne la dangerosité du produit, nous n'avons pas de raison d'être trop optimiste. Jusqu'à présent, les athlètes consommaient de la caféine avec le souci de ne pas dépasser le seuil de 12 µg/ml. À présent qu'on a supprimé toute limitation, on peut craindre l'extension de l'adage sportif « l'important c'est la surdose ».

Facteurs d'influence	Caféinurie
Durée et intensité de l'effort	↓
Faible poids corporel	↑
Délai de recueil des urines après l'effort	variable
Absorption de grandes quantités de liquides	=
Diurétique	=
Alcalinisation urinaire	=
Médicaments : <ul style="list-style-type: none"> ▪ cimétidine (Tagamet®) ▪ contraceptifs oraux (pilules anticonceptionnelles) ▪ furafylline ▪ idrocilamide (Srilane pommade®) ▪ quinolones (antibiotiques) : <ul style="list-style-type: none"> ➤ énoxacine (Enoxor®) ➤ acide pipémidique (Pipram®) ➤ ciprofloxacine (Ciflox®) ➤ norfloxacine (Chibroxine®, Noroxine 400®) 	↑
Tabac	↑

Tableau 2
CAFÉINE URINAIRE : LES PERTURBATEURS

Produit	Concentration	Taux urinaire
1 tasse de café	100.0 mg	1.50 µg/ml
1 Coca-Cola®	45.6 mg	0.68 µg/ml
1 Coca Light®	45.6 mg	0.68 µg/ml
1 Pepsi Light®	36.0 mg	0.54 µg/ml
8 Guronsan® (vit. C, caféine, glucuronamide)	400.0 mg	10.50 µg/ml
Taux urinaire maximal autorisé : 12 µg/ml		

Tableau 3
TAUX DE CAFÉINE URINAIRE INDUIT PAR DIFFÉRENTES BOISSONS (comparées au Guronsan®)

2024 - Liste Agence mondiale antidopage (AMA)

La caféine, depuis 2004, ne fait plus partie des substances illicites tout en restant dans le *Programme de surveillance* (liste jaune) mais sans conséquence de sanction pour les consommateurs.

En résumé, la planète sportive dans son ensemble – des stars aux runners et cyclistes du dimanche – tout le monde peut se shooter à la triméthylxanthine ! Mais à part ses membres, qui croit encore que l'AMA lutte sérieusement contre le dopage ?

RÉFÉRENCES

1. **BRUNIER J.** .- Préparation à l'exercice chez le sportif. Contribution du Guronsan® .- Cinésiologie, 1987, 26, n° 115, pp 247-249
2. **CARBO M. « et al »** .- La caféine, données de base et facteurs capables de les modifier .- Science et Sports, Paris, 1989, 4, n° 1, pp 7-14
3. **CHAMBRE G.** .- Caféisme et caféinomanie .- Thèse Méd. : 1955 : Paris ; N° 7 (Pdt H. Bénard)
4. **COREEN R.P.** .- La caféine, une vieille amie que l'on connaît mal .- La Gueule Ouverte, 1978, n° 235, (8 novembre)
5. **DELBEKE F.T. et DEBACKERE M.** .- Caféine : utilisation et abus chez les sportifs (en anglais) .- Int. J. Sports Med., 1984, 5, pp 179-182
6. **DRUT L. « et al »** .- Effets chez l'homme de l'administration de Guronsan® sur le métabolisme énergétique et l'aptitude physique : résultats préliminaires d'un essai en double aveugle croisé .- Vie méd., 1982, 63, n° 13, mai/1, pp 37-43
7. **GARREAU-WITTERS L.** .- Toxicité de la caféine chez l'homme .- Thèse Méd. : 1979 : Paris ; N° 97
8. **GARTNER H. et POHL R.** .- Caféine in « Stéroïde alternative » .- Achen (57), éd. Powerstar 2000, 1997 .- 320 p (pp 42-48)
9. **HECKEL F.** .- Le doping. Le mode d'emploi pratique et le dosage. La caféine et le kola.- L'Escrime et le Tir, 1927, 7, n° 69, janvier , pp 5-7
10. **LACROIX J.** .- Étude en double aveugle des effets objectifs et subjectifs du Guronsan® sur 40 sportifs en période d'entraînement .- Vie méd., 1982, 63, n° 13, mai/1, pp 44-51
11. **OSTYN M. et GERARD S.** .- Notes sur l'amélioration de la performance sportive par la Coramine® - Caféine .- Rev. Suisse Méd. Sportive, 1955, 3, pp 118-124
12. **PARIANTÉ R.** .- La longue traque du dopage (caféine et testostérone interdites) .- L'Équipe, 26.06.1982
13. **THORNTON G.R., HOLCK H.G.O. et SMITH E.L.** .- The effects of benzedrine and caffeine open performance in certain psychomotor tasks .- J. Abnorm. (soc) Psychol., 1939, n° 34, p 96