

Moins de café pour un meilleur sommeil

Le Nouvel observateur, jeudi 5 novembre, www.tempsreel.nouvelobs.com

Le Centre d'étude du sommeil et des rythmes biologiques de l'Hôpital du Sacré-Coeur à Montréal vient de mettre en lumière les effets perturbateurs de la consommation de café sur la qualité du sommeil. Les chercheurs se sont plus particulièrement penchés sur le cas des personnes buvant du café à des heures avancées de la journée, parce qu'elles travaillent de nuit par exemple. Ils ont recruté une vingtaine de personnes, formant deux groupes distincts par l'âge (20 à 30 ans pour le premier, 45 à 60 ans pour le second).

Les volontaires ont passé deux nuits blanches avant d'être autorisés à s'endormir. Chez les personnes qui avaient consommé du café, l'efficacité et la durée du sommeil ont été nettement réduites. Plus les sujets étaient âgés, plus cet effet était important. D'après la responsable de cette étude, Julie Carrier, « *le vieillissement provoque des changements anatomiques qui pourraient expliquer ces difficultés, sur le plan des connexions neuronales par exemple* ». Elle conseille donc aux personnes de plus de 40 ans de diminuer leur consommation de café, notamment le soir, pour retrouver un sommeil réparateur. Cette recommandation corrobore les conclusions d'une récente étude réalisée auprès de 2 000 individus qui indiquait que « *la baisse de la consommation de café était l'un des meilleurs moyens d'améliorer le sommeil une fois la quarantaine passée* ».