



Les antalgiques contenant de la caféine perturbent-ils le sommeil nocturne ?

Thomas Weiser, PhD

Aucun effet significatif sur la qualité du sommeil des sujets n'a été constaté dans deux études dans lesquelles l'ibuprofène associé à 100 mg de caféine a été pris trois fois par jour. Sur un total de 538 patients, des troubles du sommeil induits par les médicaments n'ont été constatés que chez un à deux sur 100 participants. Dans l'une des deux études, 0,8 % seulement des participants ont rapporté des troubles du sommeil – exactement le même pourcentage que dans le groupe placebo.

La question de savoir si une tasse de café rend l'endormissement difficile ou si le plaisir de boire du café prédispose au sommeil, fait l'objet de débats animés lors des réunions.

La caféine, principalement sous forme de boissons énergisantes comme le café, le thé ou les boissons contenant de la caféine, est régulièrement consommée par une grande partie de la population. C'est le stimulant central le plus fréquemment utilisé dans le monde entier. Une multitude d'effets positifs ont été attribués à la caféine. Les effets énergisants, comme l'augmentation de la vigilance et l'amélioration de la capacité à se concentrer, suscitent une attention particulière. Cet effet est lié à l'inhibition compétitive des récepteurs à l'adénosine dans le système nerveux central (SNC). Lorsque l'adénosine se fixe sur un récepteur, un signal inhibiteur est envoyé aux cellules. La caféine remplace le modulateur chimiquement similaire qu'est l'adénosine sur le récepteur, sans entraîner ce signal inhibiteur, de sorte que les cellules restent activées.

Quels sont les effets de la caféine sur le sommeil ?

Après avoir bu seulement une ou deux tasses de café, certains disent avoir des difficultés à s'endormir. Pour d'autres, en particulier les personnes âgées, c'est au contraire la meilleure façon de s'endormir ! Quelle vérité découle de cette observation ? La teneur en caféine dans un café est très variable (<https://efsa.onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.2903/j.efsa.2015.4102>) ; il est donc intéressant de se demander si l'effet observé peut être attribué à la substance active qu'est la caféine.

L'Autorité européenne de sécurité des aliments (EFSA) a statué

qu'une dose unique de 100 mg de caféine, correspondant à environ 1,4 mg/kg de poids corporel pour un adulte de 70 kg, augmente la latence du sommeil et peut en réduire la durée si elle est prise peu de temps avant le coucher [1].

Cependant, des études ont montré que les effets de la caféine sur l'éveil sont surestimés. Une étude menée sur des sportives a montré que la prise de 6 mg/kg de poids corporel correspondant à 420 mg de caféine, avant le coucher, retardait effectivement l'endormissement de quelques minutes, mais ne pouvait l'empêcher. Le lendemain matin, les sportives ayant pris de la caféine avaient dormi aussi bien que celles du bras placebo.

L'étude « Jackson Heart Sleep Study » menée sur 785 sujets a montré que la consommation de boissons contenant de la caféine le soir n'avait pas d'effets sur les paramètres du sommeil. En revanche, la consommation d'alcool et de nicotine le soir était associée à un sommeil moins efficace [3].

La caféine en tant que co-analgésique altère-t-elle la qualité du sommeil ?

Deux études dans lesquelles l'ibuprofène était associé à 100 mg de caféine n'ont montré pratiquement aucun effet sur la qualité du sommeil des participants de ces études.

L'étude publiée dans le « European Journal of Pain » a évalué l'effet antalgique de l'ibuprofène comparé à celui de l'association de 400 mg d'ibuprofène et 100 mg de caféine trois fois par jour pendant cinq jours. Environ 70 % des patients des deux groupes ont évalué la tolérance comme « très bonne » ou « excellente ». Les événements indésirables étaient rares et généralement légers ou modérés dans tous les

groupes de traitement. 282 patients ont reçu l'association fixe d'ibuprofène et de caféine, et moins de 5 % ont rapporté des troubles du sommeil [4]. Dans la deuxième étude publiée dans la revue « Journal of Pain Research », 256 sujets ont également reçu une association fixe de 400 mg d'ibuprofène et 100 mg de caféine trois fois par jour. Seulement 2 participants (0,8 %) ont rapporté des troubles du sommeil, soit exactement autant que dans le groupe placebo [2].

Résumé

Si, lorsqu'ils demandent conseil à la pharmacie, les patients s'inquiètent quant à d'éventuelles difficultés d'endormissement liées à la prise d'un antalgique contenant de la caféine, ils peuvent être rassurés. Sur les 538 sujets des deux études mentionnées ci-dessus qui ont reçu une association fixe de 400 mg d'ibuprofène et 100 mg de caféine, moins d'un sur 50 a eu des problèmes de sommeil attribuables au traitement.

Si la qualité du sommeil est réduite suite à la consommation de café ou de boissons contenant de la caféine, cela pourrait aussi être causé par l'un des nombreux autres ingrédients.

Références bibliographiques

1. EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies (NDA). Scientific Opinion on the safety of caffeine. European Food Safety Authority, Parma, Italy, 2015.
2. Predel HG, Ebel-Bitoun C, Lange R, Weiter T. A randomized, placebo- and active-controlled, multicountry, multi-center parallel group trial to evaluate the efficacy and safety of a fixed-dose combination of 400 mg ibuprofen and 100mg caffeine compared with ibuprofen 400 mg and placebo in patients with acute lower back or neck pain. *Journal of Pain Research* 2019;12:2771–83.
3. Spadola CE, Guo N, Johnson DA, Sofer T, Bertisch SM, Jackson CL, Rueschmann M, Mittleman MA, Wilson JG, Redline S. Evening intake of alcohol, caffeine, and nicotine: night-to-night associations with sleep duration and continuity among African Americans in the Jackson Heart Sleep Study. *Sleep* 2019;Volume 42. <https://doi.org/10.1093/sleep/zsz136>.
4. Weiser T, Richter E, Hegewisch A, Muse DD, Lange R. Efficacy and safety of a fixed-dose combination of ibuprofen and caffeine in the management of moderate to severe dental pain after third molar extraction. *European Journal of Pain* 2018;22:28–38.

Conflit d'intérêts : T. Weiser est employé chez Sanofi.

Divulgations : Rédaction médicale et publication financées par Sanofi Aventis Deutschland GmbH.

Information sur le manuscrit

Soumis le: 23.11.2020

Accepté le: 24.12.2021

Publié le: 30.08.2021