

Caféine et performance en aviron

Alors que Macron promet de mettre le paquet pour trouver un vaccin contre le corona virus, de vrais scientifiques se sont intéressés à une question autrement plus importante(1) :



[Cette photo](#) par Auteur inconnu est soumise à la licence [CC BY-SA](#)

Quel est l'effet de la caféine sur la performance en aviron ?

Autrement dit, Est-ce que boire un grand bol café avant la séance du dimanche matin nous permettrait de gagner du temps pour l'apéro ?

*à la différence de l'alcool, la caféine a été retirée de la liste de l'agence mondial contre le dopage en 2004. Par ailleurs, les rameurs seraient parmi les athlètes qui consomment le plus de caféine(2).

Une méta-analyse de 2020 a inclus 7 études d'une qualité méthodologique bonne à excellente pour répondre à cette question :

71 rameurs, 58 hommes et 13 femmes, niveau compétition ou expérimentés ont ramé sur un ergomètre concept II®. La distance à parcourir était de 2000m dans 5 études, de 1000m dans 1 études. Une étude consistait à ramer pendant 6 minutes. La caféine devait être prise entre 10 minutes et 1 heure avant l'effort à une dose de 1,3mg/Kg à 9mg/Kg.

Toutes les études étudiaient les effets de la caféine contre un placebo, 6 études étaient réalisées en aveugle.

La consommation de caféine a permis de gagner 4,1 secondes et 5,7 Watts en moyenne comparativement au placebo.

Des battements de cœur irréguliers, un état d'alerte, des tremblements des mains, un sentiment d'hyperactivité, une difficulté à dormir sont les seuls effets indésirables identifiés dans deux études.

Selon les auteurs, il serait intéressant de savoir si les bénéfices de la caféine pourraient être retrouvés sur l'eau.

Clément

1. The Effects of Caffeine Ingestion on Measures of Rowing Performance: A Systematic Review and Meta-Analysis - PubMed.
2. Prevalence of Caffeine Use in Elite Athletes Following Its Removal From the World Anti-Doping Agency List of Banned Substances - PubMed.

