

LesEchos.fr

# Pas de café avant d'accoucher !

YEHEZKEL BEN-ARI - LES ECHOS | LE 02/09/2013



Contrairement à une idée reçue, la perte de conscience que peuvent provoquer des accidents comme une absence prolongée d'oxygène, une crise cardiaque ou un trauma sévère, est un mécanisme protecteur. En effet, la poursuite de l'activité cérébrale dans de mauvaises conditions métaboliques peut endommager de façon irréversible les neurones. Pour éviter ces dégâts, le cerveau se « court-circuite » momentanément en faisant cesser la libération du médiateur chimique permettant aux neurones de communiquer entre eux via les synapses. Plus précisément, lorsque les conditions métaboliques sont mauvaises, un récepteur localisé dans les terminaisons des neurones est activé, ce qui entraîne l'arrêt de la libération du transmetteur. Le café - ou plutôt la caféine, son principe actif - bloque l'action de ce récepteur : c'est cela qui nous maintient éveillés. Dans une série d'expériences réalisées sur l'animal, nous avons montré que, sous l'effet de la caféine, la transmission entre les neurones se poursuit un certain temps malgré de mauvaises conditions métaboliques, avec les conséquences pathologiques que l'on sait. Quel rapport avec l'accouchement, me direz-vous ? Même si les neurones immatures des bébés encore à naître sont très résistants aux accidents métaboliques (plus que ceux d'un adulte !), des complications graves au cours de la naissance peuvent causer de sérieuses séquelles et sont d'ailleurs l'une des principales causes de maladies neurologiques invalidantes. Les études épidémiologiques nous enseignent que la consommation de café à dose raisonnable pendant la grossesse n'est pas néfaste pour le bébé. Mais la caféine ingérée peu avant le travail ne peut que nuire aux mécanismes de protection du cerveau du bébé : mieux vaut donc s'abstenir d'en consommer en prévision de possibles complications. La durée de vie de la caféine dans le corps dépend de bon nombre de facteurs, raison pour laquelle il est difficile de dire combien de temps doit durer cette abstinence - quelques jours ? Des études supplémentaires seraient nécessaires pour préciser ce point. Encore faut-il que les bailleurs de fonds en voient l'intérêt...



Yehezkel Ben-Ari, neurobiologiste, est directeur honoraire de l'Institut de neurobiologie de la Méditerranée.

Yehezkel Ben-Ari