



LE LIVRET DU FILM

Le café de seize heures dort avec vous

Suivre le café, le verre du dîner et le repas du soir jusqu'à la nuit qu'ils changent ; tenir trois repères une semaine.

SOMMEIL & RÉCUPÉRATION • À L'HEURE DE VOTRE CORPS • FILM DE 3 MIN

Ce que ce film vous fait comprendre

Un café à seize heures, un verre de vin au dîner, un repas trop copieux : rien de tout cela ne ressemble à un problème de sommeil ; leur effet arrive des heures plus tard, dans le lit, sans étiquette. Le film suit ces trois habitudes jusqu'à la nuit qu'elles modifient : la caféine qui retarde le signal de somnolence, l'alcool qui endort vite puis défait la seconde moitié de la nuit, le dîner lourd qui retient le refroidissement qui amorce le sommeil. Ce livret reprend ces mécanismes, garde les chiffres avec leurs sources, Drake pour la caféine, Ebrahim pour l'alcool, et fixe les mots. Il vous propose ensuite un carnet : un journal de nuit sur sept jours, une liste pour préparer la soirée, et des questions pour décider par où commencer.

- 01 Trois habitudes de la journée changent la nuit sans se faire sentir sur le moment : la caféine de l'après-midi, l'alcool du soir et le dîner copieux.
- 02 La caféine bloque les récepteurs de l'adénosine, le signal de somnolence qui monte au fil de la journée ; sa demi-vie est d'environ cinq à six heures.
- 03 Dans l'étude de Drake et ses collègues (2013), 400 mg de caféine six heures avant le coucher coûtaient près d'une heure de sommeil, sans que les participants le sentent.
- 04 L'alcool accélère l'endormissement, mais Ebrahim et ses collègues (2013) montrent qu'il fragmente la seconde moitié de la nuit et supprime le sommeil paradoxal.
- 05 Pour s'endormir, la température du corps doit baisser d'environ un degré ; digérer un repas copieux retarde ce refroidissement.
- 06 Trois repères suffisent : dernier café avant quatorze heures, alcool loin du coucher, dîner léger deux à trois heures avant de se coucher.

SOMMAIRE

- | | | | |
|----|---|----|-------------------------------|
| 01 | Le café de seize heures | 06 | Ce que la nuit peut redevenir |
| 02 | Comment la caféine travaille dans l'ombre | — | Lexique |
| 03 | L'alcool : l'illusion du soir | — | Le carnet des trois habitudes |
| 04 | Quand le dîner retarde la nuit | — | Questions fréquentes |
| 05 | Trois repères, pas une révolution | — | Sources |

01

CHAPITRE 1

Le café de seize heures

Une tasse en fin d'après-midi, un verre au dîner, une assiette bien remplie : trois gestes ordinaires dont la nuit gardera la trace sans que vous les ayez reliés à elle.

Il est seize heures et la tasse est déjà vide. Rien ne signale que ce café a quelque chose à voir avec ce qui se passera huit heures plus tard, quand vous vous retournerez dans le lit sans trouver le sommeil. C'est tout le problème de ces habitudes : elles agissent à distance, et la distance efface le lien. Au moment où la nuit se dérègle, le café est oublié depuis longtemps.

CE MOMENT, ET LA NUIT QUI SUIVRA

Ce que vous retenez

Un café ordinaire
Un geste de l'après-midi

Ce que la nuit enregistre

De la caféine encore active
Un sommeil réduit, sans le savoir

Image du film · chapitre 1

Le film en retient trois. La caféine, prise trop tard dans la journée. L'alcool du soir, que l'on croit propice au sommeil. Le dîner copieux, servi trop près du coucher. Aucune des trois ne se ressent quand on la vit ; aucune ne se présente au réveil comme la cause d'une nuit hachée. Toutes les trois travaillent dans l'ombre, plusieurs heures après qu'on les a oubliées, et le matin arrive avec une fatigue que rien n'explique.

Prenez une soirée comme les autres : un café pour finir la journée de travail, un verre de vin en préparant le dîner, un plat qui tient au corps servi vers vingt et une heures. Vous vous couchez à vingt-trois heures sans rien remarquer. Ce livret suit chacune de ces trois habitudes jusqu'à la nuit qu'elle modifie, puis vous donne trois repères et un journal pour les voir chez vous.

TROIS HABITUDES, UN MÊME TRAIT

Le café de l'après-midi, le verre du dîner et le repas copieux ont ceci en commun : leur effet arrive plusieurs heures plus tard, quand la cause est déjà sortie de l'esprit. C'est pour cela qu'un journal les rend visibles.

La caféine ne donne pas d'énergie : elle retient le signal de somnolence à l'entrée, et elle le retient bien plus longtemps qu'on ne le croit.

Tout au long de la journée, une molécule s'accumule dans le cerveau : l'adénosine. Plus elle monte, plus le besoin de dormir se fait sentir ; c'est le signal de somnolence du soir. La caféine agit en bloquant les récepteurs de l'adénosine. Elle n'efface pas le besoin de sommeil, elle l'empêche d'être entendu. Sa demi-vie est d'environ cinq à six heures : la moitié du café de seize heures circule encore vers vingt-deux heures.

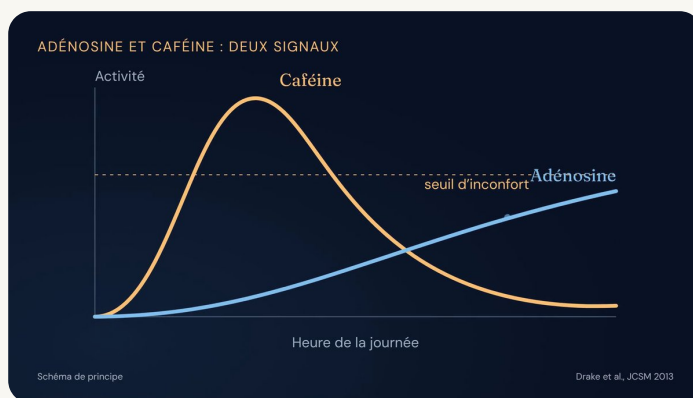


Image du film · chapitre 2

Christopher Drake et ses collègues ont mesuré cet effet en 2013. Ils ont donné 400 mg de caféine à des participants au moment du coucher, trois heures avant, ou six heures avant, et ont enregistré leur sommeil. Six heures d'écart, c'est le café de seize heures pour un coucher à vingt-deux heures. À cette distance, la mesure montrait encore près d'une heure de sommeil en moins et une qualité de sommeil dégradée.

Le détail le plus parlant est ailleurs. Interrogés le matin, les participants qui avaient pris la caféine six heures avant le coucher déclaraient avoir bien dormi. L'enregistrement disait autre chose. C'est ce qui rend le café de l'après-midi si difficile à repérer seul : son coût ne se ressent pas, il se mesure, et il se retrouve dans une fatigue que l'on attribue à tout sauf à lui.

LE CHIFFRE À GARDER

400 mg de caféine pris six heures avant le coucher : près d'une heure de sommeil mesuré en moins et une nuit de moins bonne qualité, alors que les participants pensaient avoir bien dormi (Drake et al., Journal of Clinical Sleep Medicine, 2013).

03

CHAPITRE 3

L'alcool : l'illusion du soir

Le verre du soir endort plus vite, c'est vrai; ce qu'il fait ensuite de la nuit est moins visible et beaucoup moins favorable.

L'alcool a une réputation solide d'aide au sommeil, et elle repose sur un fait exact : il fait tomber dans le sommeil plus vite. Le film reconnaît ce bénéfice pour en marquer aussitôt la limite. Il s'arrête à l'endormissement. Ce qui suit, dans les heures où vous ne pouvez plus rien observer, prend une autre direction.



Image du film · chapitre 3

Irshaad Ebrahim et ses collègues ont rassemblé en 2013 les études disponibles sur l'alcool et le sommeil des dormeurs en bonne santé. Même à doses modérées, l'alcool fragmente la seconde moitié de la nuit : les éveils nocturnes augmentent, le sommeil profond diminue, et le sommeil paradoxal est fortement supprimé. Or le sommeil paradoxal est le temps où la mémoire se consolide et où les émotions se régulent. La nuit ressemble à du sommeil; la réparation qu'on attend d'elle ne se produit qu'en partie.

D'où une expérience que beaucoup connaissent sans la relier au verre du dîner : huit heures au lit, un endormissement facile, et pourtant un réveil vers trois heures, puis un matin lourd que rien ne semble expliquer. Le journal du carnet met une colonne « alcool au dîner » à côté de la colonne « réveils nocturnes » ; en une semaine, le lien se lit souvent de lui-même.

UNE IDÉE REÇUE CORRIGÉE

L'alcool aide à s'endormir, pas à dormir. Ebrahim et ses collègues (2013) montrent qu'à doses modérées il augmente les éveils de la seconde moitié de nuit, réduit le sommeil profond et supprime fortement le sommeil paradoxal.

04 CHAPITRE 4 Quand le dîner retarde la nuit

Le sommeil commence par un refroidissement du corps, et un repas copieux pris tard est exactement ce qui le retient.

Pour que le sommeil vienne, la température du corps doit baisser d'environ un degré. Ce refroidissement n'accompagne pas l'endormissement : il l'amorce. C'est l'un des signaux que le corps se donne à lui-même pour passer de la veille à la nuit, et il demande un peu de temps.

Un dîner copieux vient contrarier ce mouvement. Digérer un repas lourd mobilise de l'énergie, et cette énergie maintient la température plus haute, plus longtemps. Le corps est encore occupé à traiter le repas au moment où il devrait ralentir. Rien de tout cela ne se ressent comme une gêne nette ; on se sent simplement moins prêt à dormir, sans savoir pourquoi, et l'endormissement traîne.

Le film retient deux repères simples. Le dernier repas copieux gagne à être pris deux à trois heures avant le coucher, le temps que le refroidissement s'amorce avant d'éteindre la lumière. Et si la faim revient plus tard dans la soirée, une collation légère ne pose pas le même problème : une poignée d'amandes, une banane. Dîner à dix-neuf heures trente pour un coucher à vingt-deux heures trente respecte ce repère ; le même plat servi à vingt et une heures trente ne le respecte plus, et la nuit le saura.

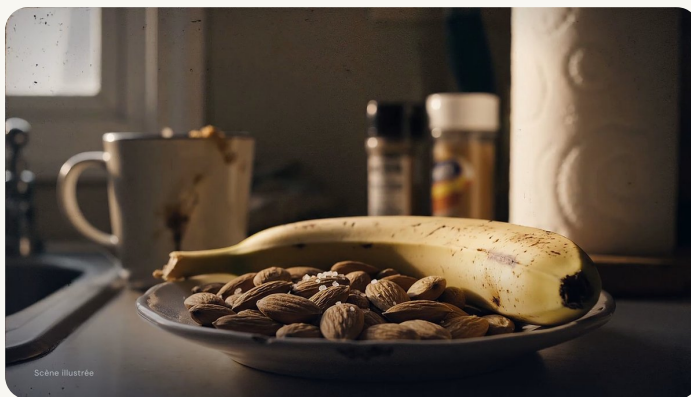


Image du film · chapitre 4

LE CHIFFRE À GARDER

Environ un degré : c'est la baisse de température du corps qui amorce le sommeil. Le dernier repas copieux se place idéalement deux à trois heures avant le coucher ; une collation légère, elle, peut attendre plus tard.

05

CHAPITRE 5

Trois repères, pas une révolution

Aucune de ces trois habitudes ne demande d'être supprimée; chacune demande seulement d'être déplacée dans la journée.

Le film ne propose ni régime ni règle de vie nouvelle : trois ajustements d'horaire, un par habitude, les interventions les plus simples que l'on puisse faire sur une nuit. Le premier concerne la caféine : dernier café idéalement avant quatorze heures, ou au moins huit heures avant votre heure habituelle de coucher. La demi-vie de cinq à six heures et l'heure perdue mesurée par Drake à six heures d'écart justifient cette marge. Le soir est trop tard, l'après-midi souvent déjà.



Image du film · chapitre 5

Le deuxième concerne l'alcool. S'il y en a, il se termine bien avant le coucher, et surtout il ne sert plus à s'endormir. Ce n'est pas une aide, c'est un leurre : ce qu'il donne à l'endormissement, il le reprend dans la seconde moitié de la nuit. Le troisième concerne le dîner : léger, et pas trop tardif, deux à trois heures avant de se coucher, avec une collation légère ensuite si besoin.

Concrètement, pour un coucher à vingt-deux heures trente : le dernier café avant quatorze heures; le verre éventuel avec le repas et non devant la télévision; le dîner autour de dix-neuf heures trente. La liste «préparer sa soirée» du carnet reprend ces repères à cocher chaque jour, et le journal montre, en une semaine, lequel des trois change le plus votre matin.

LES TROIS REPÈRES DU FILM

Dernier café avant quatorze heures, ou huit heures au moins avant le coucher habituel. Alcool loin du coucher, jamais comme aide à l'endormissement. Dîner léger, deux à trois heures avant de se coucher.

Ce que la nuit peut redevenir

Quand les trois habitudes ont trouvé leur heure, c'est la seconde moitié de la nuit qui revient, et le matin qui change le premier.

Ce que ces trois ajustements rendent, c'est d'abord la partie de la nuit que l'alcool fragmentait et que la caféine écourtait : la seconde moitié. Le sommeil paradoxal reprend sa place, les éveils se raréfient, le refroidissement du soir se fait à temps. Le film ne promet pas une transformation soudaine; il décrit un changement qui se construit nuit après nuit et se remarque d'abord au réveil.

Le matin est différent : pas une transformation soudaine, un changement construit.

À retenir

Image du film · chapitre 6

C'est aussi pour cela que le carnet porte sur sept jours plutôt que sur une nuit. Une nuit peut être bonne ou mauvaise pour mille raisons; une semaine laisse apparaître ce qui revient. La colonne « forme au réveil » est celle qui se lit en dernier, quand les six autres sont remplies, et c'est elle qui vous dira si le dernier café, le verre du dîner ou l'heure du repas pèse le plus lourd chez vous.

La question du film est volontairement modeste. Il ne s'agit pas de tout revoir, ni de renoncer au café, au vin ou aux bons repas. Il s'agit de se demander si la seule chose qui avait besoin de changer n'était pas le café d'après le déjeuner, ou l'heure du dîner. Une semaine de journal suffit souvent pour le savoir, et pour choisir, parmi les trois repères, celui que vous garderez.

LA QUESTION À GARDER

Et si la seule chose qui avait besoin de changer était le café d'après le déjeuner? Le journal de sept jours du carnet est fait pour répondre à cette question chez vous, sans rien supprimer d'avance.

Les mots du film

Adénosine

Molécule qui s'accumule dans le cerveau au fil des heures d'éveil et produit le signal de somnolence du soir. Plus elle monte, plus le besoin de dormir se fait sentir.

Demi-vie

Temps nécessaire pour que la quantité d'une substance présente dans le corps diminue de moitié. Pour la caféine, environ cinq à six heures : une part du café de l'après-midi circule encore au coucher.

Sommeil profond

Phase de sommeil lent la plus réparatrice pour le corps. Même à doses modérées, l'alcool la réduit dans la seconde moitié de la nuit.

Refroidissement du soir

Baisse d'environ un degré de la température du corps qui amorce l'endormissement. La digestion d'un repas copieux la retarde.

Caféine

Stimulant qui bloque les récepteurs de l'adénosine et retarde ainsi le signal de somnolence. Sa demi-vie est d'environ cinq à six heures.

Sommeil paradoxal

Phase du sommeil où la mémoire se consolide et où les émotions se régulent. L'alcool du soir la supprime fortement, d'après Ebrahim et ses collègues (2013).

Fragmentation du sommeil

Nuit interrompue par des éveils répétés, souvent brefs et parfois oubliés au matin. C'est la marque de l'alcool sur la seconde moitié de la nuit.

À vous

Sept jours, trois minutes chaque matin, un stylo. Le journal met côte à côte ce que le film relie : l'heure du dernier café, le verre du dîner, l'heure et le poids du repas, puis ce que la nuit en a fait, réveils et forme au réveil. La liste prépare la soirée à partir des trois repères du film. Les questions, à la fin de la semaine, servent à choisir le seul ajustement par lequel commencer. Remplissez le tout à la main, au réveil, avant le premier café.

Le journal de nuit, sept jours

À remplir le matin pour la nuit qui vient de s'écouler. Pour le dîner, notez l'heure et un mot : léger ou copieux. Les réveils nocturnes se comptent, ou se notent d'un « aucun ». La forme au réveil va de 1 (lourd) à 5 (reposé).

JOUR	DERNIER CAFÉ (HEURE)	ALCOOL AU DÎNER (OUI/NON, QUOI)	DÎNER (HEURE, LÉGER/COPIEUR)	COUCHER	RÉVEILS NOCTURNES	FORME AU RÉVEIL (1 À 5)
Lundi						
Mardi						
Mercredi						
Jeudi						
Vendredi						
Samedi						
Dimanche						

Le dimanche, lisez la dernière colonne en premier, puis remontez : les meilleurs matins suivent-ils un café plus tôt, un dîner sans alcool, ou un repas plus léger et plus précoce ?

Préparer sa soirée

Les trois repères du film, déclinés en gestes à cocher. Partez de votre heure habituelle de coucher et remontez la journée.

- ☐ J'ai noté mon heure habituelle de coucher et compté huit heures en arrière : c'est l'heure limite de mon dernier café
 - ☐ Le dernier café de la journée est pris avant quatorze heures, ou au plus tard à cette heure limite
 - ☐ Après le déjeuner, le café est remplacé par une boisson sans caféine si l'envie de la tasse est là
 - ☐ Le dîner est prévu deux à trois heures avant le coucher, et l'heure est fixée avant de commencer à cuisiner
 - ☐ Le dîner est léger ; le plat qui tient au corps est gardé pour le déjeuner
 - ☐ S'il y a un verre, il accompagne le repas et se termine bien avant le coucher
 - ☐ Je ne prends pas d'alcool pour m'aider à m'endormir : ce qu'il donne à l'endormissement, il le reprend dans la nuit
 - ☐ Une collation légère est prête si la faim revient plus tard : une poignée d'amandes, une banane
 - ☐ Le carnet et un stylo sont posés sur la table de nuit pour remplir le journal au réveil
-

Choisir par où commencer

À la fin des sept jours, relisez le journal et répondez à la main. Il ne s'agit pas de tout changer, mais de trouver le seul repère qui compte le plus chez vous.

Quelle heure revient le plus souvent dans la colonne « dernier café » ? Combien d'heures la séparent de mon coucher habituel ?

Les soirs avec alcool au dîner, qu'ont donné les colonnes « réveils nocturnes » et « forme au réveil » par rapport aux autres soirs ?

Les dîners copieux ou tardifs de la semaine ont-ils été suivis d'un endormissement plus long ou d'un matin plus lourd ?

Parmi les trois repères du film, quel est le seul que je décide de garder la semaine prochaine, et à quelle heure précise ?

Ce que le film cite

Questions fréquentes

Un thé ou un soda l'après-midi comptent-ils comme un café ?

Le film parle de caféine, pas seulement de café. Tout ce qui en contient suit la même logique : une demi-vie d'environ cinq à six heures, et un signal de somnolence retardé. Notez donc dans la colonne « dernier café » la dernière boisson caféinée de la journée, quelle que soit sa forme.

Je m'endors très bien après un verre de vin, pourquoi changer ?

Parce que l'endormissement est la seule partie de la nuit que l'alcool améliore. Ebrahim et ses collègues (2013) montrent qu'à doses modérées il fragmente ensuite la seconde moitié de la nuit et supprime fortement le sommeil paradoxal. Le journal, avec ses colonnes « réveils nocturnes » et « forme au réveil », vous dira si c'est le cas chez vous.

Faut-il se coucher le ventre vide ?

Non. Le repère du film porte sur le repas copieux, qui retarde la baisse de température d'environ un degré nécessaire à l'endormissement. Une collation légère plus tard dans la soirée, une poignée d'amandes ou une banane, ne pose pas le même problème.

Pourquoi le journal dure-t-il sept jours ?

Parce qu'une seule nuit ne dit rien : elle peut être bonne ou mauvaise pour bien d'autres raisons. Sur sept jours, les soirs avec et sans café tardif, avec et sans verre, avec un dîner léger ou copieux, se comparent entre eux, et c'est cette comparaison qui désigne le repère par lequel commencer.

1. Drake et al. — Caffeine Effects on Sleep Taken 0, 3, or 6 Hours before Going to Bed (JCSM, 2013)

jcsm.aasm.org/doi/10.5664/jcsm.3170

2. Ebrahim et al. — Alcohol and sleep I: effects on normal sleep (ACER, 2013)

onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/acer.12006

3. Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV) — Sommeil et mode de vie

www.institut-sommeil-vigilance.org/le-sommeil/bien-dormir/

L'heure de sommeil perdue après 400 mg de caféine pris six heures avant le coucher vient de Drake et ses collègues (Journal of Clinical Sleep Medicine, 2013) ; les effets de l'alcool sur la seconde moitié de la nuit, d'Ebrahim et ses collègues (Alcoholism: Clinical and Experimental Research, 2013) ; les repères d'hygiène de vie, de l'Institut national du sommeil et de la vigilance.



Ce livret accompagne le film « Le café de seize heures dort avec vous », collection À l'heure de votre corps. Le film, ses chapitres, sa transcription et ses sources sont sur www.prana-sante.tv/episode/le-cafe-de-seize-heures.

Édition du 23 septembre 2026 · livret v1