

Association Française d'Anti-Aging

-- LES ARTICLES - QUELQUES PREVENTIONS --

QUELQUES
PREVENTIONS



Effets & méfaits du café

Dr Alexandra Pariente
dimanche 26 février 2006

Effets et méfaits du café : étude d'une habitude des plus répandues aux apparences anodines : avantages et inconvénients, fictifs ou réels.

Boire du café est l'une des habitudes quotidiennes les plus partagées de la planète, qui s'est répandue à partir du 17^e siècle. En Belgique, on aurait bu le café pour la première fois en 1675 pour sceller l'amitié nouvelle entre Louis 14 et Charles 2 d'Espagne à l'occasion de la signature d'un traité de paix. Louis 15 fit du café sa boisson de prédilection, Jean-Sébastien Bach connu pour sa passion pour le café lui dédia sa cantate BWV 211. Depuis toujours le café a ses fanatiques, ses mercenaires et ses ennemis. Dénrée précieuse et disputée dès son arrivée en Europe, on chante ses louanges « sa force est sans égale contre les maux du cœur, la glande pinéale y trouve sa vigueur » (fin 17^e). Cette habitude s'est rapidement répandue dans toutes les couches de la société. En France, il est habituel de commencer la journée par un café pour chasser les brumes de la somnolence : 90% de nos compatriotes sacrifient à cette tradition. Une expression désormais passée dans le langage courant : la « pause-café » signifie à quel point il est devenu consensuel d'en consommer plusieurs fois dans la journée sans compter le café qui s'impose après le déjeuner de midi pour faciliter l'absorption d'un repas trop copieux. Dans les pays producteurs, la culture du café est une question de survie et un enjeu important dans les questions politiques. La consommation de café gagne du terrain, par exemple au Japon et en Angleterre où le thé avait jusque là la prédominance, et on en consomme de plus en plus en Chine où il était encore inconnu il y a quelques années.

Les caféiers sont des arbustes tropicaux dont le fruit, appelé cerise, contient des graines : les grains de café. On les subdivise en deux grandes espèces botaniques : l'arabica et le robusta. La cuisson des graines à 180° est appelée torréfaction, provoquant une dessiccation et un changement de couleur du vert au brun qui les rend propres à la consommation après avoir été moulues. Il existe différents modes de préparation, du café-filtre à la cafetière italienne en passant par le café turc ou grec, le cafezinho du Brésil ou le café à la cardamome du Moyen Orient.

C'est un tort d'assimiler le café à la caféine : la caféine n'est pas présente seulement dans le café, on la trouve également dans le thé (surtout le thé noir) et toutes les boissons à base de cola, le chocolat contient des quantités non négligeables de caféine. On peut se demander si la caféine a un goût particulier, des études ont été faites dans ce sens : très peu de gens sont capables de faire la différence de goût entre du coca-cola caféiné et décaféiné. Les auteurs de l'étude en ont conclu que les producteurs ajoutent de la caféine non pas pour le goût, mais pour ses propriétés stimulantes et parce que cela crée une dépendance physique qui fidélise les consommateurs. Quels sont donc ces effets qui rendent tant de gens dépendants de cette substance ??? ...

La caféine est-elle une substance dopante ? Des études ont montré que les performances physiques des athlètes sont améliorées après ingestion de café (une vitesse augmentée de 7.3% pour les coureurs) et le comité olympique international a fixé une limite dans les mesures de caféine éliminée dans les urines à 12 micro-grammes de caféine par millilitre d'urine. Le corps peut prendre jusqu'à 72 heures pour éliminer totalement la caféine ingérée. La caféine est scindée dans le foie, seule une petite quantité est éliminée par les urines. Deux tasses de café sont absorbées très vite, avec un pic à 45 minutes, provoquant une augmentation de vigilance qui diminue après deux heures (donnant alors envie d'un autre café).

Les femmes sous contraception orale ont une élimination ralentie de la caféine, prolongeant sa présence toxique dans l'organisme. Quant aux femmes ayant une forte consommation de café (plus de 5 tasses par jour) pendant la grossesse, les études ont montré que cela entraîne une diminution

du poids fœtal, une accélération des rythmes cardiaque et respiratoire chez le fœtus ainsi qu'une anémie tant maternelle que fœtale. Aucun effet tératogénique n'a été démontré. Les enfants nés de mère consommant beaucoup de café ont un risque significativement plus élevé d'apnée néo-natale. Les femmes prenant un traitement hormonal substitutif et qui consomment du café ont un risque accru de maladie de Parkinson.

La caféine est un polluant toxique qui peut causer des problèmes de santé. Les observations ont montré que la caféine :

- ▶ réduit l'activité du système parasympathique
- ▶ augmente l'activité du système nerveux sympathique, causant tachycardie, tension musculaire et tremblements des doigts
- ▶ entraîne une acidification du sang, avec augmentation du catabolisme
- ▶ augmente la diurèse, conduisant à la déshydratation. Elle aggrave donc les problèmes mentaux en abaissant la résistance au stress et en réduisant la quantité de sommeil qui n'est donc plus réparateur.

Des études ont recherché également la corrélation entre caféine et cancer. Selon une étude de la Michigan State University, l'ingestion de caféine dans l'eau de boisson par des souris augmente le développement mammaire avec un risque augmenté de carcinome mammaire.

- ▶ la consommation de café réduit le risque de cancer du sein chez la femme mince, mais pourrait l'augmenter chez la femme obèse.
- ▶ chez la souris, on enregistre une augmentation des cancers de la vessie et du colon sous caféine ainsi que des lésions cancéreuses et pré-cancéreuses du sein.
- ▶ quant au cancer de la prostate, il paraît plus fréquent chez les buveurs de coca-cola, par contre bien que le thé contienne de la caféine, plusieurs études ont montré que le thé vert protège du risque de cancer de la prostate, probablement à travers la présence de polyphénols.
- ▶ la prévalence des cancers digestifs est augmentée chez les personnes consommant plus d'une tasse de café par jour.
- ▶ l'association (fréquente) de la consommation régulière d'alcool et de tabac avec la caféine augmente considérablement le risque de cancer du pancréas. On peut donc envisager le thé vert dans la prévention du cancer de la prostate et l'évitement du café et de la caféine comme prévention plus généralisée des cancers.

Il apparaît que le café augmente l'incidence des maladies cardio-vasculaires :

- ▶ une étude de l'université d'Oklahoma montre qu'une dose de 206 mg de caféine augmente l'hypertension, ce d'autant plus chez les personnes préalablement sujettes à une hypertension diagnostiquée. L'augmentation de la pression artérielle après absorption de 2 à 3 tasses de café est de 7 à 10 mm de mercure, avec un pic 30 à 60 mn après absorption, et dure plusieurs heures.
- ▶ il y a une relation linéaire entre le niveau de cholestérol et la prise de café : l'augmentation de la consommation de café d'une tasse par jour génère une augmentation de 2 mg par décilitre du cholestérol total. La caféine augmente le rapport HDL/LDL, ce qui signifie un risque augmenté de maladie coronaire. Le café bouilli augmente plus le cholestérol que le café filtré.
- ▶ plus de 4 tasses de café par jour augmente le risque d'infarctus du myocarde.
- ▶ l'augmentation de l'homocystéine (marqueur du risque cardio-vasculaire) dans la consommation de café semble due à un autre composant que la caféine, qui affecte ce métabolisme.
- ▶ le café décaféiné augmente l'incidence du risque cardio-vasculaire et des accidents vasculaires cérébraux, ce qui suggère que la toxicité viendrait plutôt des produits utilisés pour décaféiner le café. Il existe maintenant une méthode pour décaféiner le café avec de l'eau.
- ▶ une étude montre qu'à partir de 5 tasses par jour, le risque de maladie coronaire augmente de façon significative alors que selon une autre étude ce risque n'est augmenté qu'en cas d'association

avec un tabagisme. Le thé pourrait protéger contre l'athérosclérose, tout au moins chez l'homme, une étude ayant montré que les hommes buvant plus de 6 tasses de thé par jour ont une moindre prévalence de sténoses coronaires.

Les buveurs de café sont plus exposés à l'ostéoporose, la caféine accélérant la perte osseuse, avec une diminution de la densité vertébrale.

L'ingestion de café :

- ▶ augmente la résistance à l'insuline avec pour conséquences prise de poids, obésité et augmentation de l'incidence du diabète.
- ▶ augmente le cortisol plasmatique, l'adrénaline et le glycogène musculaire, ceci une heure après l'ingestion.
- ▶ abaisse la TSH et l'HC de manière directement proportionnelle à la dose ingérée, le déclin de la TSH apparaît une à six heures après l'ingestion, suivie par une chute des T3 et T4, 4 heures après l'administration.
- ▶ abaisse l'excrétion de 6-SMT, le principal métabolite urinaire de la mélatonine, corrélée à une augmentation du temps d'endormissement et une baisse de la quantité et de la qualité du sommeil.
- ▶ chez la femme ménopausée, abaisse la testostérone biodisponible et augmente la SHBG.

Il en va de l'absorption du café comme de toute consommation : l'abus seul est dangereux (la dose seule fait d'un corps un poison, un remède ou un aliment). Il faut savoir que la toxicité survient dès que l'on consomme plus d'une tasse par jour d'après les études. Enfin les amateurs de café doivent savoir qu'il existe des cafés sans caféine : il y a certes le décaféiné (à l'eau), mais aussi des espèces botaniques qui contiennent très peu de caféine. En règle générale, plus faible est sa teneur en caféine, meilleur est un café. L'arabica contient moins de caféine que le robusta, et parmi les arabicas, c'est le « guatemala » qui contient naturellement le moins de caféine.

Il apparaît démontré qu'éviter la caféine est une forme de protection de la vie dans sa qualité comme dans sa durée.