



# PRÉVENTION

RICHARD BÉLIVEAU DOCTEUR EN BIOCHIMIE | Collaboration spéciale

## Savourez votre pause café

**L**e café est l'un des breuvages les plus populaires dans les pays industrialisés : en 2005, le Canadien moyen a bu 92 litres de café, soit environ 370 tasses par année. Cette omniprésence du café dans nos vies soulève de multiples questions de santé, en particulier sur le développement des maladies cardiovasculaires et du cancer.

Le mot «café» provient de l'italien «caffè», lui-même emprunté de l'arabe «qahwah» (prononcé kahvé). Le mot désigne le breuvage fabriqué à partir des graines des caféiers *Coffea arabica* ou *Coffea canephora (robusta)*, des arbustes originaires d'Afrique mais qui sont maintenant cultivés dans plusieurs pays tropicaux, en particulier en Amérique du Sud et en Indonésie.

**Les études montrent que le café n'est pas un breuvage nocif pour la santé**

La légende veut qu'un berger arabe nommé Kaldhi ait découvert les propriétés stimulantes du café après avoir constaté que ses chèvres étaient plus fringantes après avoir mangé les baies d'un arbuste présent dans la région (l'actuelle

Éthiopie). Si cette histoire est impossible à vérifier, les propriétés excitantes du café ne font quant à elles aucun doute : en effet, les grains de café représentent une source importante de caféine, une substance qui agit sur le système nerveux central pour provoquer des effets stimulants, notamment une augmentation de la vigilance et une réduction de la somnolence.

### APPORT EN ANTIOXYDANTS

En plus de la caféine, le café contient également au moins 800 composés chimiques distincts, incluant le 2-furfurylthiol, une molécule qui est en grande partie responsable de l'arôme si caractéristique de ce breuvage.

Plus intéressant encore, les graines contiennent aussi de grandes quantités de composés phytochimiques, notamment les acides caféique et chlorogénique, deux molécules qui confèrent au café une forte activité antioxydante. Dans les pays où les habitants consomment beaucoup de café (les pays scandinaves, par exemple), les études indiquent que ce breuvage représente même l'aliment qui contribue le plus à l'apport nutritionnel en antioxydants<sup>1</sup>. Compte tenu du rôle important que jouent les antioxydants dans la prévention des maladies chroniques, la forte activité antioxydante du café suggère à première vue que ce breuvage pourrait avoir des effets bénéfiques sur la santé. Est-ce vraiment le cas?

### SES EFFETS

Un grand nombre d'études de population ont examiné l'effet de la consommation régulière de café sur le développement des trois principaux types de maladies chroniques qui touchent la population, soit les maladies cardiovasculaires, le diabète de type 2 ainsi que le can-



PHOTO D'ARCHIVES

■ **Les études montrent que les personnes qui consomment régulièrement du café ont environ 40 % moins de risque d'être touché par un cancer du foie.**

cer.

■ **Maladies cardiovasculaires.** Même si une accélération du rythme cardiaque ainsi qu'une hausse de la tension artérielle est souvent observée suite à la consommation de café, les données actuellement disponibles indiquent que le café n'augmente pas le risque de maladies cardiaques et pourrait même réduire légèrement le risque d'être touché par ces maladies<sup>2</sup>.

■ **Diabète de type 2.** Une analyse systématique des études portant sur l'impact de la consommation de café sur le risque de diabète de type 2 indique que les personnes qui consomment 4-6 tasses de café par jour ont environ 30 % moins de risque d'être touchées par cette maladie que celles qui en consomment moins de 2 tasses par jour. Cet effet protecteur serait dû au contenu élevé du café en acide chlorogénique, cette molécule améliorant la réponse des tissus à l'insuline<sup>3</sup>.

■ **Cancer.** Même si le café contient des agents qui, à hautes doses, auraient un potentiel cancérigène, des études épidémiologiques ont révélé que la consommation de café ne serait pas reliée à une hausse de cancers. Les données actuellement disponibles indiquent au contraire que le café pourrait même réduire le risque de certains types de cancers, en particulier celui du foie<sup>4</sup>. En effet, les études montrent que les personnes qui consomment régulièrement du café ont environ 40 % moins de risque d'être tou-

chées par cette maladie.

Dans l'ensemble, ces observations indiquent que le café n'est pas un breuvage nocif pour la santé et pourrait même, dans certains cas, avoir un impact positif sur la prévention des maladies chroniques.

### AU CAS PAR CAS

Selon *Santé Canada*, une consommation de trois tasses de café par jour, ce qui correspond à environ 400 mg de caféine, ne représente pas de danger pour la santé. Toutefois, la variabilité de la réponse individuelle à la caféine, très élevée chez certaines personnes, peut être génératrice de troubles importants du sommeil, d'irritabilité ou de reflux gastro-oesophagiens importants. Il est donc important d'être attentif à ces problèmes et de réduire votre consommation si vous en êtes victime. Autrement, savourez-le avec plaisir.

<sup>1</sup> Svilaas et al. *Intakes of antioxidants in coffee, wine, and vegetables are correlated with plasma carotenoids in humans.* *J Nutr.* 2004; 134 : 562-5677.

<sup>2</sup> Lopez-Garcia et al. *Coffee consumption and coronary heart disease in men and women: a prospective cohort study.* *Circulation.* 2006; 113 : 2045-53.

<sup>3</sup> Van Dam et Hu *Coffee consumption and risk of type 2 diabetes.* *JAMA* 2005; 294 : 97-104.

<sup>4</sup> Nkondjock *Coffee consumption and the risk of cancer: an overview.* *Cancer Letters* 2009; 277 : 121-125

## RECETTE ANTICANCER

### ŒUF AU CUMIN ET AU CURCUMA À L'INDIENNE

1	filet d'huile d'olive
1	gros oignon, haché
2 ou 3	gousses d'ail, hachées
1 c. à t.	de curcuma moulu
2 c. à t.	de cumin moulu
2 1/4 tasses	de tomates à l'étuvée en conserve (340 g)
	Sel et poivre du moulin
4	œufs
1/4 tasse	de coriandre fraîche, hachée (7 g)

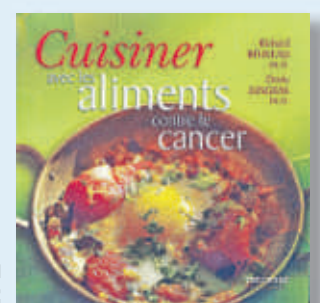
1. Chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle. Faire revenir l'oignon et l'ail jusqu'à ce qu'ils soient transparents.
2. Ajouter le curcuma et le cumin et remuer 1 à 2 min.
3. Ajouter les tomates, saler et poivrer au goût. Laisser mijoter environ 20 min, jusqu'à épaississement.
4. Faire quatre «nids» dans la préparation et déposer 1 œuf dans chacun en prenant soin de ne pas crever le jaune.
5. Continuer la cuisson jusqu'à ce que les blancs d'œufs soient cuits.
6. Garnir de coriandre et servir.

**TEMPS DE PRÉPARATION : 30 MINUTES**

**DIFFICULTÉ : FACILE**

**2 À 4 PORTIONS**

Richard Béliveau



Tiré du livre :