

Bonne nouvelle pour les amateurs de café

PHOTOS FOTOLIA



Trois études parues coup sur coup indiquent que la consommation régulière de café est associée à une diminution du risque de mortalité prématurée et pourrait aussi prévenir les récurrences chez les patients ayant survécu à un infarctus.

Les grains de café sont des produits végétaux d'une grande complexité, contenant pas moins de 800 composés phytochimiques distincts dotés de plusieurs activités biologiques importantes. Parmi ceux-ci, mentionnons les diterpènes cafestol et kahweol qui accélèrent l'élimination des substances cancérigènes, les acides caféique et chlorogénique qui possèdent une forte activité antioxydante, ainsi qu'une panoplie d'autres polyphénols aux effets positifs bien caractérisés. En conséquence, même si le café est surtout connu (et apprécié) pour son contenu en caféine et ses propriétés stimulantes, la présence de ces molécules bioactives démontre que ce breuvage peut aussi exercer des effets bénéfiques sur la santé humaine.

Deux grandes études populationnelles parues cet été suggèrent que c'est effectivement le cas. Dans la première étude (EPIC), des chercheurs de l'International Agency for Research on Cancer ont examiné l'association existant entre la consommation de café et l'incidence de mortalité chez 451 743 participants (130 662 hommes et 321 081 femmes) vivant en Europe.⁽¹⁾ Ils ont observé que les hommes et les femmes qui buvaient 3 tasses et plus de café par jour avaient un risque de mortalité prématurée diminué de 12 % et 7 %, respectivement, comparativement aux personnes qui n'en buvaient pas.

Des résultats similaires ont été obtenus dans l'autre grande étude, la Multiethnic Cohort (MEC), réalisée auprès de 185 855 Américains d'origine européenne, africaine, hawaïenne et japonaise.⁽²⁾ Dans cette étude, la consommation quotidienne de café était associée à une réduction de 18 % du risque de mortalité prématurée.

MALADIES CARDIOVASCULAIRES ET HÉPATIQUES

Les effets protecteurs observés dans ces deux études sont particulièrement frappants lorsqu'on examine l'impact de la consommation de café sur les causes spécifiques de mortalité : par exemple, dans l'étude EPIC, les hommes buvant quotidiennement 3 tasses de café ont un risque de mortalité liée aux maladies digestives diminué de 60 % comparativement à ceux qui n'en boivent pas ou très peu. Cette diminution est en majeure partie causée par une réduction très importante (80 %) des maladies hépatiques comme la cirrhose (alcoolique et non alcoolique). Il semble donc que le café exerce un effet bénéfique sur le foie, en accord avec une diminution marquée des taux sanguins de plusieurs enzymes indicatrices de dommages hépatiques (ALP, ALT, AST et GGT) chez les buveurs réguliers de café.

Chez les femmes, la consommation de café est également associée

à une diminution notable de la mortalité digestive (40 % de réduction), mais les chercheurs ont également observé une baisse significative de la mortalité causée par les maladies circulatoires comme l'AVC (30 % de réduction) et l'infarctus du myocarde (18 % de réduction). Selon les analyses réalisées par les chercheurs, cet effet protecteur pourrait être lié à une augmentation des taux de cholestérol-HDL (le bon cholestérol) chez les buveuses de café.

Cette diminution du risque de maladies cardiovasculaires est également observée dans l'étude MEC, avec des réductions de 25 % du risque d'infarctus du myocarde et de 28 % du risque d'AVC⁽²⁾, ce qui suggère fortement que le café exerce un impact particulièrement bénéfique sur la santé cardiovasculaire. Il est d'ailleurs intéressant de noter que cette protection est même observée chez les survivants d'un infarctus, à haut risque de récurrence : une étude hollandaise réalisée auprès de 4365 patients âgés de 60 à 80 ans et qui avaient subi un infarctus au cours des dix dernières années indique que ceux qui consommaient de 2 à 4 tasses de café par jour avaient 31 % moins de risque d'être touchés par un autre événement cardiovasculaire.⁽³⁾

(1) Gunter MJ et coll. Coffee drinking and mortality in 10 European countries: A multinational cohort study. Ann Intern Med. 2017;

167 : 236-247.

(2) Park SY et coll. Association of coffee consumption with total and cause-specific mortality among nonwhite populations. Ann Intern Med. 2017; 167 : 228-235.

(3) van Dongen LH et coll. Coffee consumption after myocardial infarction and risk of cardiovascular mortality: a prospective analysis in the Alpha Omega Cohort. Am J Clin Nutr. 2017; 106 : 1113-1120.

Du café, pas de la caféine

Il est important de mentionner que tous ces effets protecteurs sont observés autant pour le café régulier que décaféiné, ce qui indique que ce sont les nombreux composés phytochimiques présents dans les grains de café qui sont responsables des bénéfices de ce breuvage et non la caféine. Les boissons énergisantes, très riches en caféine, ne sont donc pas une alternative valable au café, car ces boissons sont totalement vides du point de vue nutritionnel et peuvent même provoquer divers effets secondaires lorsqu'elles sont consommées en quantités excessives. Il faut aussi noter que certains cafés frappés vendus par les grandes chaînes ne sont pas recommandables, car ces boissons peuvent contenir des quantités astronomiques de calories et sont beaucoup plus des desserts que de véritables cafés.



Richard Béliveau

Docteur en biochimie
Collaboration spéciale

