

Boire du café pour survivre

AU CANCER DU CÔLON



PHOTO ADOBE STOCK

Une étude rapporte que la consommation régulière de café réduit le risque de décès chez les patients atteints d'un cancer du côlon avancé ou métastatique.

En plus de son contenu élevé en caféine, responsable de ses propriétés stimulantes, le café contient également plus de 800 composés phytochimiques distincts, dotés de multiples activités biologiques.

Certaines de ces molécules comme les diterpènes cafestol et kahweol accélèrent l'élimination des substances cancérigènes, tandis que d'autres, comme les acides caféique et chlorogénique, possèdent une forte activité antioxydante.

La présence simultanée de ces molécules dans le café pourrait expliquer les effets bénéfiques de cette boisson sur la prévention de certaines maladies chroniques, incluant le diabète de type 2, les maladies cardiovasculaires, les neurodégénérescences et certains types de cancer, en particulier celui du foie ¹.

CONTRE LES RÉCIDIVES DU CANCER

Un des aspects les plus intéressants de l'action anticancéreuse du café est son impact positif sur la survie des patients atteints du cancer.

Par exemple, une étude a montré que chez les femmes qui ont combattu un cancer du sein

hormono-dépendant et qui sont traitées avec le tamoxifène, la consommation de 2 tasses de café et plus était associée à une réduction de 50 % des récidives ².

Selon une étude récente, cet effet protecteur serait aussi observé chez les patients atteints d'un cancer du côlon non opérable en raison d'un stade avancé ou de la présence de métastases ³.

Dans cette étude, 1171 patients qui avaient été au départ recrutés pour évaluer l'efficacité de deux anticorps dirigés contre des protéines impliquées dans la progression tumorale (cetuximab et bevacizumab) ont accepté de participer à une étude parallèle visant à évaluer l'impact de l'alimentation, en particulier la consommation de café, sur la survie.

En raison du stade très avancé du cancer touchant les patients de cette cohorte, une forte proportion des malades (93 %) sont décédés ou ont vu leur état s'aggraver durant la durée de l'étude (5 ans).

Cependant, les chercheurs ont noté que la consommation de café était associée à une importante baisse du risque de progression de la maladie et de la mortalité : par exemple, les participants qui consommaient 2-3 tasses de café

par jour avaient 18 % moins de risque de décéder de la maladie que ceux qui n'en buvaient pas, une protection qui atteignait 36 % pour la consommation d'au moins 4 tasses de café par jour.

Ces résultats sont en accord avec une étude précédente qui avait montré que chez les patients qui avaient été traités par chirurgie et chimiothérapie pour un cancer du côlon de stade III, la consommation de 4 tasses de café et plus par jour était associée à une diminution de 42 % du risque de récidive et à une baisse de 33 % du risque de mortalité ⁴.

EFFETS MÉTABOLIQUES

Les améliorations de la survie des patients sont observées autant pour la consommation de café régulier que décaféiné, ce qui suggère que ce sont principalement les autres composés phytochimiques du café qui sont responsables des effets positifs de ce breuvage.

D'ailleurs, une étude récente a montré une réduction du risque de mortalité prématurée chez les buveurs de café, indépendamment du contenu en caféine ou du métabolisme de la caféine ⁵.

Parmi les candidats possibles, l'acide chlorogénique pourrait jouer un rôle important. Cette molécule diminue la résistance à l'insuline et les taux de glucose sanguins, deux phénomènes qui sont associés à une diminution de la survie des patients atteints d'un cancer du côlon.

L'action antioxydante de cette molécule (et des autres consti-

tuants du café) pourrait également être impliquée étant donné que le stress oxydatif contribue à la progression du cancer colorectal et la formation de métastases ⁶.

La mauvaise réputation accolée au café pendant de nombreuses années n'a donc aucunement sa raison d'être.

Évidemment, en trop grandes quantités, le café peut provoquer différents effets secondaires désagréables (reflux gastro-œsophagiens, ulcères gastro-duodénaux, insomnies).

En quantités raisonnables, par contre, la recherche des dernières années a clairement montré que cette boisson exerce plusieurs effets positifs sur la santé en général, incluant une diminution du risque de mortalité due à des maladies aussi graves que le cancer.

¹ BAMIA C ET COLL. COFFEE, TEA AND DECAFFEINATED COFFEE IN RELATION TO HEPATOCELLULAR CARCINOMA IN A EUROPEAN POPULATION: MULTICENTRE, PROSPECTIVE COHORT STUDY. *INT. J. CANCER*. 2015; 136: 1899-908.
² ROSENDAHL AH ET COLL. CAFFEINE AND CAFFEIC ACID INHIBIT GROWTH AND MODIFY ESTROGEN RECEPTOR AND INSULIN-LIKE GROWTH FACTOR I RECEPTOR LEVELS IN HUMAN BREAST CANCER. *CLIN. CANCER RES.* 2015; 21: 1877-87.
³ MACKINTOSH C ET COLL. ASSOCIATION OF COFFEE INTAKE WITH SURVIVAL IN PATIENTS WITH ADVANCED OR METASTATIC COLORECTAL CANCER. *JAMA ONCOL.*, PUBLIÉ LE 17 SEPTEMBRE 2020.
⁴ GUERCIO BJ ET COLL. COFFEE INTAKE, RECURRENCE, AND MORTALITY IN STAGE III COLON CANCER: RESULTS FROM CALGB 89803 (ALLIANCE). *J. CLIN. ONCOL.* 2015; 33: 3598-3607.
⁵ LOFTFIELD E ET COLL. ASSOCIATION OF COFFEE DRINKING WITH MORTALITY BY GENETIC VARIATION IN CAFFEINE METABOLISM: FINDINGS FROM THE UK BIOBANK. *JAMA INTERN MED.* 2018; 178: 1086-1097.
⁶ GACKOWSKI D ET COLL. PERSISTENT OXIDATIVE STRESS IN COLORECTAL CARCINOMA PATIENTS. *INT. J. CANCER* 2002; 101: 395-397.

Richard Béiveau
Docteur en biochimie
Collaboration spéciale

