

Le café bénéfique pour le FOIE



Plusieurs études rapportent que la consommation régulière de café est associée à une diminution du risque de lésions hépatiques et à une réduction du risque de cancer du foie.

Il est maintenant clairement établi que l'accumulation excessive de graisse au niveau de l'abdomen est un important facteur de risque de diabète de type 2 et de maladies cardiovasculaires.

Cette graisse abdominale est néfaste pour la santé, car elle reflète la présence d'un excès de gras dans des organes comme les muscles, le cœur et le foie : contrairement au tissu adipeux, dont le rôle physiologique est de stocker les graisses, ces organes internes ne sont pas conçus pour gérer efficacement un excès de gras et leurs fonctions sont donc particulièrement affectées par cette graisse superflue.

C'est particulièrement vrai dans le cas du foie : lorsqu'il est engorgé de gras (5 à 10 % du foie), les cellules inflammatoires du système immunitaire se mobilisent pour combattre cet « ennemi », ce qui entraîne du même coup une inflammation excessive et la destruction

du tissu hépatique sain. Ce phénomène, appelé stéatose hépatique non alcoolique (pour le distinguer des dommages hépatiques similaires, mais causés par l'abus d'alcool), cause des lésions qui perturbent la circulation du sang dans le foie et, à des stades plus avancés, la maladie peut évoluer vers la stéatohépatite et mener éventuellement à une cirrhose, une insuffisance hépatique chronique ainsi qu'à un cancer du foie (carcinome hépatocellulaire).

Avec la hausse alarmante de l'incidence d'obésité qui s'est produite au cours des dernières années, on estime que jusqu'au quart des Nord-Américains sont touchés par une stéatose hépatique et sont donc à haut risque de développer les complications dues à l'inflammation excessive du foie provoquée par cet excès de graisse¹.

CAFÉ PROTECTEUR

Les études réalisées au cours des dernières années ont identifié le café comme un allié inattendu pour contrer le développement de ces complications hépatiques. On avait déjà observé dans le passé que les consommateurs réguliers de café (deux tasses ou plus par jour)

présentaient des taux sanguins réduits de certains marqueurs de dommages hépatiques (alanine transaminase et gamma-glutamyl-transférase), suggérant un effet hépatoprotecteur².

Plus récemment, une méta-analyse de 16 études a rapporté que les buveurs de café avaient 39 % moins de risque de développer une cirrhose hépatique, une protection qui atteignait 47 % chez ceux qui en consommaient deux tasses et plus par jour³.

Les bienfaits du café sur la santé du foie sont également suggérés par une autre méta-analyse (18 études, 2,3 millions de participants) montrant une diminution de 35 % du risque de carcinome hépatocellulaire chez les buveurs de café (deux tasses et plus par jour) comparativement à ceux qui n'en boivent jamais⁴. Cet effet protecteur est même observé chez les personnes qui présentaient déjà des problèmes hépatiques au départ (cirrhose), ce qui suggère que le café freine l'impact des lésions inflammatoires sur le développement et la progression du cancer hépatique.

On a longtemps accolé au café la réputation d'être néfaste pour la santé, notamment en raison de

ses effets excitants sur le système cardiovasculaire.

Plusieurs décennies d'études n'ont jamais pu mettre en évidence de tels dangers ; bien au contraire, il semble plutôt que les propriétés anti-inflammatoires du café diminuent le risque de maladies cardiovasculaires, de certains cancers, notamment le cancer du foie, ainsi que le risque de mortalité prématurée. Globalement, d'excellentes nouvelles pour les amateurs de café !

1. Friedman SL et coll. *Mechanisms of NAFLD development and therapeutic strategies. Nat Med.* 2018; 24: 908-922.
2. Ruhl CE et JE Everhart. *Coffee and caffeine consumption reduce the risk of elevated serum alanine aminotransferase activity in the United States. Gastroenterology* 2005; 128:24-32.
3. Liu F et coll. *Coffee consumption decreases risks for hepatic fibrosis and cirrhosis: a meta-analysis. PLoS One* 2015; 10: e0142457.
4. Kennedy OJ et coll. *Coffee, including caffeinated and decaffeinated coffee, and the risk of hepatocellular carcinoma: a systematic review and dose-response meta-analysis. BMJ Open* 2017; 7: e013739.

**Richard
Béliveau**

Docteur en biochimie
Collaboration spéciale

