

EFFETS DU CAFE SUR LA SANTE

Une méta-analyse de 2017 a révélé que la consommation de café est généralement sans danger dans les limites de consommation habituelles et qu'elle est plus susceptible d'améliorer la santé que de causer des dommages à des doses de 3 ou 4 tasses de café par jour. Les exceptions comprennent un risque accru de fractures osseuses chez les femmes et un risque accru chez les femmes enceintes de perte fœtale ou de poids inférieur à la normale du bébé à la naissance. Une étude de 2021 indique qu'une consommation excessive (de l'ordre de 6 tasses par jour) serait corrélée avec une augmentation du risque de démence.

Digestion

Une étude de 1999 a montré que le café ne provoque pas d'indigestion, mais peut favoriser le reflux gastro-intestinal. Deux revues d'études cliniques sur des personnes se remettant d'une chirurgie abdominale, colorectale et gynécologique ont montré que la consommation de café était sûre et efficace pour améliorer la fonction gastro-intestinale postopératoire.

Mortalité

En 2012, la *National Institutes of Health-AARP Diet and Health Study* a analysé la relation entre la consommation de café et la mortalité. Ils ont constaté qu'une consommation plus élevée de café était associée à un risque de décès plus faible et que ceux qui buvaient du café vivaient plus longtemps que ceux qui n'en buvaient pas. Cependant, les auteurs ont noté que « [leurs] données ne permettent pas de déterminer s'il s'agit d'un résultat causal ou associatif ». Une méta-analyse de 2014 a montré que la consommation de café (4 tasses/jour) était inversement associée à la mortalité toutes causes confondues (risque inférieur de 16 %), ainsi qu'à la mortalité due aux maladies cardiovasculaires en particulier (risque inférieur de 21 % pour la consommation de 3 tasses/jour), mais pas à la mortalité due au cancer. D'autres méta-analyses ont corroboré ces résultats, montrant qu'une consommation plus élevée de café (2 à 4 tasses par jour) était associée à une réduction du risque de décès, toutes causes confondues. Une étude de cohorte prospective largement citée, portant sur dix pays européens en 2017, a confirmé le lien entre la consommation de café et la réduction du risque de décès par diverses sources¹.

Maladies cardiovasculaires

La consommation modérée de café n'est pas un facteur de risque des maladies coronariennes du cœur^[108]. Une méta-analyse de 2012 a conclu que les personnes qui buvaient des quantités modérées de café avaient un taux d'insuffisance cardiaque plus faible, l'effet le plus important étant observé chez celles qui buvaient plus de quatre tasses par jour^[109]. Une méta-analyse de 2014 a conclu que les maladies cardiovasculaires, telles que les coronaropathies et les accidents vasculaires cérébraux, sont moins probables avec trois à cinq tasses de café non décaféiné par jour, mais plus probables avec plus de cinq tasses par jour^[110]. Une méta-analyse de 2016 a montré que la consommation de café était associée à un risque réduit de décès chez les patients qui ont eu un infarctus du myocarde^[111].

La consommation de quatre tasses de café ou plus par jour n'affecte pas le risque d'hypertension par rapport à la consommation de peu ou pas de café ; cependant, la consommation d'une à trois tasses par jour peut présenter un risque légèrement accru^[112].

La méthode de préparation du café joue un rôle majeur dans l'élévation du taux de cholestérol sanguin qui a été mesurée à travers plusieurs études récentes^{[113],[114]}. En effet, les méthodes de préparation sans filtre (espresso, cafetière à piston, café grecque et turc notamment) conduisent à une plus grande teneur en diterpènes (kahwéol et cafestol), facteurs d'augmentation du cholestérol, par rapport au café filtre^[115]. Il est désormais établi que le cafestol est la molécule augmentant le plus fortement le taux de cholestérol sanguin parmi toutes les molécules présentes dans l'alimentation humaine^[116].

Santé mentale

Selon le NHS britannique, le fait d'éviter de consommer du café peut réduire l'anxiété^[117]. La caféine, principal ingrédient actif du café, est associée à l'anxiété^{[118],[119]}. À fortes doses, généralement supérieures à 300 mg, la caféine peut à la fois provoquer et aggraver l'anxiété^[120]. Pour certaines personnes, l'arrêt de la consommation de caféine peut réduire considérablement l'anxiété^[121]. Le trouble anxieux induit par la caféine est une sous-classe du trouble anxieux induit par une substance ou un médicament^[122]. Les populations qui pourraient être les plus touchées par la consommation de caféine sont les adolescents et les personnes souffrant déjà de troubles anxieux^[123]. Les recherches préliminaires ont indiqué la possibilité d'une relation bénéfique entre la consommation de café et la réduction de la dépression^{[97],[124],[125]}. Les recherches préliminaires à long terme, y compris l'évaluation des symptômes de la démence et des troubles cognitifs, n'ont pas permis de conclure que le café avait un effet sur les personnes âgées, principalement en raison de la mauvaise qualité des études^{[97],[126]}. Une étude de 2021 montre toutefois une corrélation entre consommation excessive de café et risque de démence^[99].

Maladie de Parkinson

Les méta-analyses ont montré de façon constante que la consommation de café à long terme est associée à un risque moindre de développer une maladie de Parkinson^[97].

Diabète de type II

Dans une revue systématique et une méta-analyse de 28 études observationnelles prospectives, représentant plus d'un million de participants, chaque tasse de café et de décaféiné supplémentaire consommée dans une journée a été associée, respectivement, à une réduction de 9 % et 6 % du risque de diabète de type II^[127].

Cancer

Les études sur les effets de la consommation de café sur le risque de cancer concluent généralement à l'absence d'effet^{[128],[129]} ou qu'il réduit le risque de cancer^{[130],[131]}. Une étude de 2011 a montré qu'une consommation régulière de café jusqu'à 6 tasses par jour réduisait le risque de plusieurs types de cancer^[132], mais seuls les effets sur le cancer du foie et le cancer de l'endomètre sont étayés par des preuves très évocatrices^[133]. Son activité anticancéreuse potentielle n'est pas complètement comprise^[134]. Après avoir été classé pendant 25 ans comme cancérigène possible (liste 2B) par le Centre international de recherche sur le cancer parce qu'il était soupçonné de favoriser le cancer de la vessie, le café a finalement été retiré de la liste en juin 2016, après réexamen des études médicales sur le sujet. Cependant, le café contient une certaine quantité d'acrylamide, qui est une substance générée dans des aliments très brûlés, très rôtis ou très torréfiés, et qui est considéré comme contribuant à

l'apparition du cancer. Selon un rapport publié par SumOfUs, organisation internationale d'alerte sur la consommation, les taux d'acrylamide dans de nombreux produits alimentaires sont très supérieurs aux recommandations, et a même trouvé un café avec 42 fois plus d'acrylamide que la recommandation officielle. Le manque de transparence dans le développement alimentaire, et les inspections de qualité et leurs certificats, peuvent influencer sur cela.

©wikipedia