

Prise de position: Café et santé

"Café et santé" est un thème qui fait régulièrement l'objet de controverses dans les médias. Aux affirmations sur les effets néfastes du café sont opposées des déclarations qui mettent au contraire en avant ses effets positifs sur la santé humaine. Cette couverture médiatique contradictoire a pour conséquence de plonger de nombreux consommateurs dans l'incertitude. La présente fiche d'information résume les connaissances essentielles à propos du sujet "café et santé" et aborde les différents effets de la caféine sur l'organisme humain. Elle doit servir de document de référence aux maisons-membres de PROCAFE pour répondre aux questions des consommateurs concernant la santé.

Les composants du café

Le café contient plus de 1'000 substances présentes en proportion variable selon la sorte de café, les conditions de sa croissance, le procédé de transformation, etc. Les grains de café se composent essentiellement d'hydrates de carbone, de graisses, de protéine et d'eau. En plus petite quantité, ils contiennent également des acides (principalement les acides chlorogéniques et cafétiques), des alcaloïdes (entre autres la caféine), des minéraux, des vitamines, etc. Une tasse de café filtré (150 ml) contient environ entre 50 et 120 milligrammes de caféine. Récemment, on a découvert dans le café préparé des fibres alimentaires en quantité suffisante pour avoir une incidence sur la physiologie digestive, soit de 1 à 1,5 gramme par tasse selon la préparation (les produits au blé complet contiennent en moyenne 6 grammes de fibres alimentaires pour 100 grammes d'aliment). Les fibres alimentaires ne peuvent pas être digérées par le corps et stimulent entre autres l'activité des intestins (cf. réf. 3).

Caféine

A l'instar de beaucoup d'autres alcaloïdes, la caféine consommée à haute dose est toxique pour le corps. Selon l'état actuel des connaissances, la consommation quotidienne de 3 à 4 tasses de café (soit env. 300 à 400 milligrammes de caféine par jour) n'a normalement pas d'incidence sur la santé des adultes. Pour les personnes qui supportent le café, il n'existe aucun motif médical de renoncer à sa consommation. L'effet de la caféine diffère considérablement selon les individus. Quelques indices révèlent des effets positifs de la caféine sur la santé des personnes adultes (health benefits).

Café et liquide corporel

Sur quoi repose l'opinion largement répandue selon laquelle la caféine déshydrate le corps? Que la consommation ponctuelle de café ait un effet diurétique est un fait incontesté. Cependant, les consommateurs réguliers de café s'habituent à l'effet de la caféine et la propriété diurétique de celle-ci cesse. Toutefois, la consommation de café contribue en tous les cas à l'apport quotidien en liquide. (cf. réf. 3)

Le café et ses effets sur l'estomac et le métabolisme humain

Le café augmente l'activité des muscles stomacaux (mouvements péristaltiques), stimule la production d'acides gastriques et la sécrétion biliaire. La stimulation de la digestion est due aux acides, au tanin et aux substances amères. Des lourdeurs d'estomac peuvent survenir chez les personnes sensibles lors de la consommation de café. Des études récentes du Danemark et des USA ne montrent aucun lien entre la consommation de café et la formation d'ulcères d'estomac. La consommation de café à jeun peut entraîner des maux d'estomac chez les personnes à l'estomac sensible. Le renforcement des contractions gastriques engendré par la consommation de café en est probablement la cause.

Si l'on mélange du lait au café, le corps absorbe la caféine plus lentement à cause de la graisse contenue dans le lait, ce qui atténue son effet, tout en le prolongeant. En principe, la caféine est rapidement et presque entièrement absorbée par l'estomac et l'intestin grêle de l'homme, avant d'être distribuée dans tout le corps. Elle est principalement métabolisée dans le foie. Consommée avec modération, la caféine stimule le métabolisme et peut augmenter les facultés. Au nombre des incidences négatives d'une consommation de café excessive, on compte une fébrilité passagère et une perturbation temporaire de la motricité fine. La caféine entre également dans la composition de nombreux médicaments parce qu'elle a des vertus lénifiantes et facilite l'absorption de diverses substances actives.

Effets du café sur la pression sanguine, les systèmes cardiovasculaire et nerveux

L'idée, vieille de plusieurs décennies, selon laquelle la consommation de caféine provoque une augmentation de la pression sanguine n'a pas été confirmée par les plus récentes études cliniques (cf. réf. 1). En outre, l'influence de la caféine sur les maladies cardiovasculaires est analysée depuis longtemps. Selon l'état actuel des recherches, une consommation raisonnable de caféine n'accroît pas le risque de maladies cardiovasculaires. A dose modérée, la caféine stimule le système nerveux, faisant augmenter la vigilance et l'attention.

Le café pendant la grossesse

La caféine parvient dans le système sanguin de l'homme quelque 30 à 45 minutes après son ingestion, avant d'être acheminée par les liquides corporels vers les diverses organes et d'être en partie éliminée avec l'urine. La grossesse ralentit le métabolisme de la caféine de sorte que le niveau de celle-ci demeure plus longtemps élevé chez une femme enceinte. En outre, la caféine – comme l'alcool du reste – peut franchir sans obstacle la barrière du placenta. Etant donné que le foie n'est pas encore totalement développé chez l'embryon et le nourrisson, le corps a besoin de bien plus de temps pour éliminer la caféine que chez un adulte. Une consommation importante de caféine accroît probablement le risque d'une naissance prématurée. Du point de vue des médecins, une consommation journalière de 200 milligrammes (env. 2 tasses) est considérée comme inoffensive.

Effet positif des antioxydants contenus dans le café

Le café contient des antioxydants en quantité relativement importante, essentiellement les acides chlorogéniques et cafétiques ainsi que les mélanoïdines (substances brunes-jaunes jusqu'à noir présentes dans de nombreux aliments chauffés comme le café, le pain, la bière). Dans le corps humain ont lieu plusieurs processus d'oxydation que l'on tient pour responsables de diverses maladies dégénératives. Les réactions avec l'oxygène lors de ces processus engendrent la formation de radicaux très réactifs qui peuvent endommager les cellules du corps. Des études scientifiques montrent que les antioxydants contenus dans le café interceptent ces radicaux libres et permettent ainsi de les neutraliser.

Effet bénéfique potentiel du café sur le diabète de type 2, le parkinson et les hépatites

Plusieurs études montrent que la consommation de café diminue le risque de pâtir d'une maladie chronique telle que le diabète de type 2, le parkinson et les hépatites (cirrhose, carcinome hépatocellulaire [cancer du foie primaire]) ainsi que la goutte (cf. réf. 2).

Références:

1. Conseil Européen de l'Information sur l'Alimentation (EUFIC). Koffein und Gesundheit. Food Today 06/2007.
2. Higdon J.V., Frei B., 2006. Coffee and health: a review of recent human research. Critical Reviews in Food Science and Nutrition 46(2): 1001-23.
3. Société Suisse de Nutrition (SSN). Neues vom Kaffee. Medienmailing, 53, 2007.