

Bien que le café soit l'une des boissons les plus consommées dans le monde, on ne sait toujours pas s'il est bon ou mauvais pour la santé ! Jusqu'à présent, les études observationnelles montraient le plus souvent une moindre incidence de diabète, de maladies inflammatoires et d'accidents vasculaires cérébraux chez les consommateurs de café. Mais on ne retrouvait généralement pas d'effet sur la survenue de cancers et un impact nul ou légèrement négatif sur la mortalité.

La plus vaste étude examinant la relation entre la consommation de café et les décès, réalisée par ND Freedman et al., a inclus entre 1995 et 1996, 229 119 hommes et 173 141 femmes. Les analyses présentées ici correspondent à un suivi de la cohorte jusqu'à la fin de l'année 2008 (5 148 760 personnes-années, plus de 50 000 décès enregistrés). Les données médicales et les habitudes de vie ont été recueillies de façon déclarative, à l'aide d'auto-questionnaires remplis à l'entrée dans l'étude. Notamment, la consommation de café était indiquée en choisissant l'une des catégories allant de 0 à plus de 6 tasses/jour. Une information sur la nature du café généralement consommé (caféiné ou décaféiné) était également recueillie.

L'analyse ajustée sur l'âge montre qu'une consommation de café est associée à une augmentation de la mortalité : + 21 % pour "4 à 5 tasses/jour" et + 60 % pour "plus de 5 tasses/jour" (vs pas de café).

Mais cette association disparaît et s'inverse quand on tient compte des particularités des buveurs de café : ces derniers fument davantage, ils boivent plus souvent de l'alcool en excès, ils pratiquent moins d'exercice physique et consomment moins de fruits et légumes mais davantage de viande, notamment rouge, que les non-buveurs de café. Ainsi l'analyse multivariée avec ajustement pour tous ces facteurs, montre qu'au delà de cinq tasses de café par jour, l'incidence des décès est réduite de 10 % par rapport aux non buveurs de café chez l'homme et de 15 % chez la femme. Cette association ne dépend pas du type de café consommé (caféiné ou décaféiné), ni du statut tabagique ou pondéral. À l'exception de l'incidence des décès par cancer qui est légèrement plus élevée chez les hommes qui consomment le plus de café, les décès liés aux autres pathologies chroniques sont moins fréquents chez ces buveurs.

Ces résultats confirment l'association négative entre la consommation de café et le risque de décès. On est donc a priori rassurés si l'on est amateur de café ! Toutefois, même si le café contient des centaines de substances potentiellement bénéfiques pouvant expliquer les constatations épidémiologiques, les auteurs précisent avec insistance que la causalité de la

relation entre la consommation de café et la réduction des maladies chroniques ne peut pas être assurée. Voilà des conclusions mesurées, conformes à ce qui peut être extrait à partir de données observationnelles puisque dans ces cas, on ne peut jamais exclure l'existence de facteurs de confusion méconnus qui n'auraient donc pas fait l'objet d'ajustements !

Univadis - 22/5/12 - Dr Boris Hansel