

http://francais.medscape.com/voirarticle/3601956_print

francais.medscape.com

Impact du café sur la mortalité : résultats des plus grandes études de cohorte

Vincent Richeux

23 novembre 2015

Boston, Etats-Unis -- Les bienfaits d'une consommation quotidienne de café semblent de plus en plus évidents. Conduite pendant plus de 20 ans auprès de 200 000 personnes, une nouvelle étude montre qu'une consommation quotidienne de 2 à 3 tasses de café, avec ou sans caféine, est associée à une mortalité réduite de près de 10% [1]. Pour les non-fumeurs, les bénéfices sont encore plus marqués.

Plusieurs travaux ont déjà souligné les effets bénéfiques d'une consommation quotidienne de café, [notamment sur le risque de diabète de type 2](#) et la mortalité cardiovasculaire. Mais, par sa taille et sa durée de suivi, cette nouvelle étude se démarque du lot et vient ainsi renforcer les arguments en faveur du café.

Pas plus de 5 tasses par jour

Elle va également dans le sens des [dernières recommandations](#) du Comité consultatif en diététique du Département de la santé américain, qui a récemment émis un avis favorable envers une consommation modérée de café, présentée comme sans risque à long terme sur la santé. A condition qu'elle ne dépasse pas 5 tasses ou 400 mg de caféine par jour.

Publiée dans la revue *Circulation*, l'étude a porté sur trois cohortes rassemblant au total 160 000 femmes et 40 000 hommes, suivis pendant 20 à 30 ans. Tous les deux ans, les participants, initialement en bonne santé, ont été invités à répondre à un questionnaire pour décrire leur mode de vie et leur état de santé.

A la fin du suivi, **Ming Ding** et ses collègues de la Harvard School of Public Health de Boston (Etats-Unis) ont recensé près de 32 000 décès. Une première analyse montre, après ajustement sur l'âge, une corrélation entre une consommation de café quotidienne et une baisse de la mortalité, toutes causes confondues. Une association qui n'est toutefois pas linéaire, notent les auteurs.

Effet similaire avec le café décaféiné

Il apparaît que les individus buvant une tasse de café par jour présentent un risque de décéder réduit de 5%, comparativement à ceux qui n'en consomment pas. En enchainant jusqu'à 3 tasses par jour, la réduction est de 9%. Elle passe ensuite à 7% pour 3 à 5 tasses par jour. Au-delà, la mortalité est accrue. Les résultats s'avèrent similaires avec le café décaféiné, indiquent les auteurs.

Risques relatifs de mortalité chez les consommateurs de café par rapport aux non consommateurs:

- Une tasse de café par jour: 0,95 (IC 95%, 0,91-0,99)
- Entre 1 et 3 tasses par jour: 0,91 (IC 95%, 0,88-0,95)
- Entre 3 et 5 tasses par jour: 0,93 (IC 95%, 0,89-0,97)
- Plus de 5 tasses par jour: 1,02 (IC 95%, 0,96-1,07)

Dans une deuxième analyse, les chercheurs ont effectué un ajustement sur le tabagisme et se sont penchés sur les diverses causes de mortalité. La corrélation est apparue beaucoup plus linéaire chez les non-fumeurs, qui semblent bénéficier pleinement des effets du café, même à haute dose, sans qu'ils ne soient contrebalancés par ceux du tabac.

Entre 1 et 3 tasses de café par jour, ceux qui n'ont pas fumé pendant la durée de l'étude présentent ainsi un risque de mortalité réduit de 15% (RR=0,85, 0,79-0,92). Et, au-delà de 5 tasses, le bénéfice se maintient puisqu'ils ont encore 12% (RR=0,88, 0,78-0,99) de risque en moins de décéder.

Moins de mortalité par suicide

Pour les buveurs de café non-fumeurs, les chercheurs rapportent également une mortalité d'origine cardiovasculaire nettement diminuée, avec un risque réduit de quasiment 20% (RR=0,81, IC 95%, 0,70- 0,95) pour 3 à 5 tasses par jour.

Risques relatifs de mortalité cardiovasculaire chez les consommateurs de café n'ayant jamais fumé, par rapport aux non consommateurs:

- Une tasse de café par jour: 0,95 (IC 95%, 0,85, 1,07)
- Entre 1 et 3 tasses par jour: 0,94 (IC 95%, 0,84, 1,05)
- Entre 3 et 5 tasses par jour: 0,81 (IC 95%, 0,70, 0,95)
- Plus de 5 tasses par jour: 0,91 (IC 95%, 0,71, 1,17)

Dans le cas de la mortalité liée à un accident vasculaire cérébral (AVC), les bénéfices sont aussi notables. Ils s'observent à partir de 3 tasses de café par jour, le risque d'AVC étant alors réduit de 24% (RR=0,76, 0,56-1,04).

Le risque de décéder en raison d'une maladie neurodégénérative est ainsi réduit de presque 40% pour 3 à 5 tasses de café par jour.

L'effet est plus marqué encore pour la mortalité liée aux troubles neurologiques, renforçant ainsi l'hypothèse de l'effet neuroprotecteur attribué au café. Le risque de décéder en raison d'une maladie neurodégénérative est ainsi réduit de presque 40% (RR=0,63, 0,39-1,01) pour 3 à 5 tasses de café par jour.

Enfin, toujours chez les buveurs de café n'ayant jamais fumé, une consommation quotidienne de café de plus de 1 tasse par jour est corrélée à une baisse significative de la mortalité par suicide, qui est réduite de 27% à 36%, pour 1 à 5 tasses de café par jour.

Probable effet des antioxydants

Selon les auteurs, les bénéfices de la boisson, qu'elle soit caféinée ou non, pourraient s'expliquer par la présence de composés antioxydants, comme l'acide chlorogénique. D'autres composés pourraient aussi avoir un effet antidépresseur, qui expliquerait les répercussions sur la mortalité par suicide.

Une consommation modérée de café peut parfaitement être incorporée à un mode de vie sain -- les auteurs

Toutefois, « l'étude étant observationnelle, il n'est pas possible d'établir une relation de cause à effet entre le café et la mortalité », rappellent les chercheurs. Malgré la qualité de la méthode employée, celle-ci « repose sur des questionnaires, inévitablement sources d'erreurs », soulignent-ils.

Quoi qu'il en soit, l'étude est suffisamment puissante pour affirmer qu'« une consommation modérée de café peut parfaitement être incorporée à un mode de vie sain », concluent les auteurs.

Les auteurs n'ont pas déclaré de liens d'intérêt.

Crédit photo : thedesigninspiration

Ce sujet a fait l'objet d'une publication dans Medscape.com

REFERENCE :

1. Ding M, Satija A, Bhupathiraju SN, Association of Coffee Consumption with Total and Cause-specific Mortality in Three Large Prospective Cohorts, *Circulation*, publication en ligne du 16 novembre 2015.

Liens

- [Le café délétère à long terme chez des adultes avec pression artérielle limite](#)
- [Café : le nouvel aphrodisiaque ?](#)

- [Moins de diabète chez les buveurs de café : que faire de cette info?](#)
- [Au-delà de 4 tasses par jour, le café serait néfaste](#)
- [Non, le café ne prolonge pas la survie : halte aux messages erronés !](#)
- [Café et activité physique intense pourraient déclencher la rupture d'anévrisme intracrânien](#)
- [Pas plus de FA chez les buveurs de café](#)

Citer cet article: Vincent Richeux. Impact du café sur la mortalité : résultats des plus grandes études de cohorte. *Medscape*. 23 nov 2015.