
**Café traditionnel à la cafetière ou café filtre ?
faites votre choix**

Diverses études ont montré que le café bouilli à la scandinave élève le taux de cholestérol chez l'humain. D'autres boissons à base de café, telles que le café "cafetière" et le café turc entraînent les mêmes anomalies. Deux dérivés, le cafestol et le kahweol, seraient responsables de cet effet. Ils ne passent pas à travers les papiers filtres, ce qui expliquerait que les cafés filtres ne provoquent pas cette anomalie lipidique. Les deux dérivés sus-cités semblent agir également sur les cellules hépatiques: il a été constaté dans les mêmes conditions une élévation de la concentration sérique des amino-transférases sériques. Mais dans une étude norvégienne, des consommateurs au long cours de café bouilli n'avaient pas d'élévation anormale des enzymes hépatiques. Cette anomalie biologique serait donc transitoire.

Une étude néerlandaise, contrôlée et randomisée, publiée récemment dans le BMJ a cherché à mesurer les effets de divers types de café sur les enzymes hépatiques et sur les lipides. Les auteurs ont étudié l'effet d'une prise régulière de café "cafetière" et de café filtre, sur le taux sérique des enzymes hépatiques et des lipides. 46 adultes des 2 sexes en bonne santé ont été inclus dans cet essai contrôlé randomisé. Ces personnes ont bu 5 à 6 tasses de café fort par jour (soit environ 0,9l.) pendant 24 semaines: 22 ont bu du café cafetière et 24 du café filtre. Le groupe cafetière a utilisé les cafetières Kaffee Primo™, BMF™, Germany de 1 litre, le groupe café filtre a utilisé les filtres Melita™ coniques. Le café utilisé était un mélange d'arabica et de robusta couramment utilisé aux Pays Bas. Les buveurs de café cafetière avaient un taux d'alanine aminotransférase de 80% supérieur aux valeurs des bu-

veurs de café filtre. Après 24 semaines la différence était encore de 45%. Le café cafetière augmente le taux de LDL cholestérol de 9 à 14%. et après 24 semaines l'élévation était supérieur de 0,26 mmol/l par rapport au café filtre ($p=0,03$). Les triglycérides s'élevaient de 7 à 26% avec le café cafetière. Toutes ces élévations ont été réversibles après la fin de l'expérimentation.

Les auteurs concluent que la consommation de 5 à 6 tasses de café cafetière affecte les cellules hépatiques comme le laisse suspecter l'élévation de l'alanine amino transférase. Les effets ne s'atténuent pas avec une prise prolongée. Une forte consommation de café riche en caféine peut être cause d'une élévation inexplicée des enzymes hépatiques chez des sujets en bonne santé. Le café cafetière augmente également le taux de LDL cholestérol et ainsi, selon les auteurs, le risque coronarien.



Cette étude nous a amusés et nous a semblé bien venue pour les fêtes de fin d'année. Mais la cafetière néerlandaise est-elle comparable à des cafetières françaises ? Qu'en est-il, nous a-t-on demandé de la vieille Hellem à boules ? En tout cas les adeptes du filtre seront renforcés dans leur choix et le vieux dicton français "café bouillu, café foutu" trouve sa justification scientifique.

Les auteurs n'ont pas été financés par les filtres Melita: cela est précisé à la fin de l'article comme il est de règle dans le BMJ, avec la mention: "conflict of interest: none".

Faut-il par ailleurs faire siennes les conclusions des auteurs? Il nous paraît plus sage de conclure comme les "messages clés" du BMJ qui accompagnent l'étude: le café bouilli élève les amino-transférases, mais cette élévation ne correspond pas forcément à une altération cellulaire et peut être inoffensive; quant à l'élévation lipidique, elle représente une élévation d'un facteur de risque coronarien, mais pas forcément une élévation du risque. Risque et facteur de risque n'ont pas la même signification.



1- Urgert R., Meyboom S., Kuilman M., Rexwinkel H., Vissers M.N., Klerk M., Katan M.B. Comparison of effect of cafetière and filtered coffee on serum concentration of liver aminotransferases and lipids. Six month randomised controlled trial. BMJ. 1996;313:1362-66

Numéro 42 du 26 décembre 1996