

Quelques données nouvelles sur le café...

Mots clés :

Café ;
Diabète de
type 2
[Coffee;
Diabetes
Mellitus, Type
2]

La question des risques et avantages de la consommation de café est récurrente dans les publications médicales. La consommation régulière de 4 à 6 tasses de café par jour paraissait en 2008 associée à un moindre risque de diabète de type 2, de maladies cardiovasculaires, cancers et autres maladies à forte composante inflammatoire, sans que l'on sache très bien à quoi serait dû cet éventuel effet préventif ni que cela fasse apparaître de dangers particuliers (*Bibliomed* 520). Il n'existe toujours pas d'étude d'intervention confirmant un lien de causalité. Sur le point particulier du diabète de type 2, la relecture des méga-données des 3 vastes études de cohortes américaines de professionnels de santé conclut qu'augmenter durant 4 ans sa consommation de café est associé à une réduction du risque ; inversement, la diminuer est associé à une augmentation du risque¹... Par ailleurs, les nouvelles « pratiques » de consommation du café, dosettes et capsules, pourraient avoir des répercussions sur l'exposition des consommateurs à la caféine si ces cafés étaient consommés dans les mêmes quantités que le café traditionnel².

Près de 2 millions de personnes-années de suivi

L'analyse de la *Harvard school* américaine intègre les données de suivi prospectif des 48 464 femmes de la *Nurses' Health Study (NHS ; 1986-2006)*, 47 510 femmes de la *NHS II (1991-2007)* et 27 759 hommes de la *Health Professionals Follow-up Study (HPFS ; 1986-2006)*. Leur régime alimentaire était évalué tous les 4 ans par auto-questionnaire validé (FFQ, 126 items) renseignant notamment sur les consommations de thé ou café (de 0 à plus de 6 tasses/j). 7 269 cas de diabète incident de type 2 sont survenus durant le suivi, pour au total 1 663 319 personnes-années. Le niveau de preuves de cette étude est donc relativement élevé, même s'il ne s'agit pas d'essais d'intervention : large échantillon, suivi prolongé, analyse répétée des régimes et autres covariables durant le suivi (notamment le poids et la consommation d'alcool). La population de l'étude est cependant assez particulière puisqu'il s'agit de professionnels de santé surtout d'origine européenne : les données ne peuvent être extrapolées qu'avec prudence à d'autres populations.

Plus de caféine, moins de diabètes...

L'augmentation de la consommation de café de plus de 1 tasse/j durant une période de 4 ans (variation médiane = 1,69 tasses/j) était associée à un plus faible risque d'incidence de diabète de type 2 (-11% ; de -3 à -18%) dans les 4 années suivantes par rapport à ceux

qui n'avaient pas modifié leur consommation. Inversement, la diminution de consommation de café de plus de 1 tasse/j (variation médiane = 2 tasses/j) était associée à une plus grande incidence de diabètes de type 2 (17% ; 8 à 26%). Les changements dans la consommation de thé ou de café décaféiné n'étaient pas été associés à des changements d'incidence du risque de diabète de type 2.

Café « moderne » vs « filtre traditionnel »

Pour la préparation du café, deuxième boisson la plus consommée en France après l'eau, l'utilisation à domicile de plus en plus répandue en France de machines dites *expresso* soulève quelques questions. L'agence de sécurité sanitaire de l'alimentation (ANSES) a consacré de nouvelles études aux différents matériaux en contact avec le café moulu (corps et opercules des capsules) et aux substances chimiques que le café apporte en quantité non négligeable dans l'alimentation, métaux surtout (aluminium, cobalt, chrome, étain, nickel, cuivre, zinc et acrylamide). Les quelques variations relevées ne sont pas de nature à modifier significativement le risque lié à ces composés chimiques. Par ailleurs, les cafés préparés à l'aide des cafetières *expresso* contiennent des concentrations en caféine plus élevées que celles du café filtre : pour environ 50 mg/100g pour ce dernier, 70 à 80 mg/100g pour les dosettes, 100 à 180 pour les capsules.

Que conclure pour notre pratique ?

Ces données confirment l'intérêt « préventif » de la consommation de café, bien que les multiples composants alimentaires éventuellement en cause rendent bien difficile et complexe toute conclusion sur le sujet. Le thé n'a certainement pas dit son dernier mot : les auteurs américains relèvent que leur étude ne permettait pas de différencier les différentes sortes de thés (noir, vert ou autres) ; ni le café décaféiné, en raison du petit nombre de consommateurs ; le rôle de la caféine par rapport aux différents autres composants reste obscur.

Il est au moins possible de redire, comme nous le faisons en 2008, que la consommation de café fait partie des « bonnes habitudes » à conforter...

Références

- 1- Bhupathiraju SN et al. Changes in coffee intake and subsequent risk of type 2 diabetes: three large cohorts of US men and women. *Diabetologia*. 2014;57:1346-54.
- 2- ANSES. Résultats de l'étude sur les contaminants chimiques présents dans les dosettes et capsules de café. Septembre 2013. Sur <https://www.anses.fr/fr/documents/ANSES-Ft-dosettes.pdf>