

# Le café à privilégier

Par **Camille Calvier**

**Alors que la caféine en trop grande quantité peut être néfaste, le jus noir contient d'autres molécules bienfaitrices.**

Pour beaucoup, le café est le premier réflexe au lever. Il est d'ailleurs la troisième boisson la plus consommée dans le monde, après l'eau et le thé, soit 178,53 millions de sacs de 60 kilos par an. Les Européens en sont les plus friands, Finlandais en tête. Le Belge, lui, arrive en neuvième position avec une consommation annuelle de 4,6 kilos.

Malgré tout, de plus en plus de personnes se tournent vers des alternatives décaféinées. En cause, les effets du petit noir sur le sommeil ou l'anxiété, entre autres. Pourtant, le café serait, dans certaines conditions, un allié santé.

Depuis le XVIII<sup>e</sup> siècle, de nombreuses études se sont intéressées à ses bienfaits. Le café noir, sans sucre ajouté, réduirait notamment le risque de développer des maladies cardiovasculaires – une des premières causes de décès dans les pays occidentaux –, en particulier le risque d'infarctus ou d'AVC.

«Boire du café a des effets bénéfiques contre les maladies neurodégénératives, comme l'Alzheimer ou Parkinson. Il réduit le risque de diabète de type 2, de maladies hépatiques et est un allié contre la dépression», énumère Patrice Cani, professeur à l'UCLouvain, spécialiste en nutrition et métabolisme.

La boisson chaude et réconfortante n'est d'ailleurs plus classée comme «probablement cancérigène» par l'Organisation mondiale de la santé (OMS) depuis 2016. «Les cancers du foie, du côlon, des ovaires et le mélanome sont moins présents chez les buveurs de café», illustre encore le chercheur. Pour d'autres, «comme celui de la prostate, les effets bénéfiques sont plus discutés».

Plusieurs études, réalisées sur des centaines de milliers de patients en Europe, révèlent aussi que les consommateurs réguliers présentent moins de risques de mortalité. Tous ces effets surviennent, qu'il s'agisse de café «normal» ou de «déca», précise Patrice Cani.

## Caféine et antioxydants

Outre la caféine, à l'effet excitant, le café est composé «de plus de 1.000 molécules»,



précise Philippe Westerlinck, radiothérapeute au CHU de Liège. Sa concentration en antioxydants, sous forme d'acide chlorogénique ou de polyphénol, est également élevée, souligne le Pr. Cani. Ces molécules ont des effets sur le vieillissement des cellules, la résistance au stress, la circulation sanguine et la neuro-inflammation, d'où les bienfaits cités précédemment.

La caféine interviendrait en outre dans la prévention de la dépression. «Le café n'est pas d'emblée un antidépresseur, ajoute-t-il, mais sous l'effet de la caféine, les gens se sentent plus éveillés, plus performants et émotionnellement moins fatigués.» De plus, la caféine augmente la production de dopamine, l'hormone du plaisir. «Des études montrent qu'il existe une diminution des risques de suicide chez les buveurs de café, mais cela dépend également des facteurs confondants comme les habitudes autour du café: le consommer accompagné est vecteur de lien social (*NDLR: et donc bon pour la santé mentale*). En revanche, une personne non habituée à en boire ressentira plutôt des effets néfastes de la caféine.»



GETTY IMAGES

Le café serait par ailleurs un bon antidouleur, notamment dans le traitement des migraines. «La caféine augmente le seuil de la douleur, raison pour laquelle certains médicaments, notamment le doliprane en France, sont associés à de la caféine», explique Patrice Cani.

Il ne faut donc pas confondre l'action de la caféine, délétère en grande quantité, et celle des autres molécules du café, qui, elles, sont bénéfiques. Comme pour beaucoup de substances, le café est à consommer avec modération. L'Autorité européenne de sécurité des aliments (Efsa) recommande de ne pas dépasser 400 milligrammes de caféine par jour, soit l'équivalent de trois à quatre tasses du breuvage.

### Un café meilleur qu'un autre?

Certaines recherches estiment que le café instantané serait moins bon pour la santé. En cause: une quantité plus élevée d'acrylamide que dans le café moulu ou en grains. L'acrylamide est une substance classée comme probablement cancérigène par l'OMS, et qui se forme lors de la cuisson de certains aliments. Elle ne devient cependant dangereuse pour la san-

té qu'en grande quantité. «Il ne faut pas être alarmiste, rassure le Pr. Cani. En Europe, les autorités fixent des seuils dans les cafés mis sur le marché. Il y a bien plus d'acrylamide dans les frites, par exemple...»

«Il n'y a pas de bon ou de mauvais café, tant que la consommation reste modérée, renchérit-il. Pour limiter la caféine, mieux vaut toutefois prendre un espresso.» Dans les cafés allongés, le temps de passage des grains sous l'eau, plus long, produit davantage de caféine. Autre petit bémol pour le café bouilli, les effets sur les maladies cardiovasculaires sont plus mitigés et il peut entraîner du cholestérol.

Enfin, une température élevée de la boisson, et non sa composition chimique, «peut augmenter l'incidence de certains cancers», indique le docteur

**«Pour limiter la caféine, mieux vaut prendre un espresso qu'un café bouilli.»**

Westerlinck. «Boire chaud augmente le risque de cancers de type ORL, comme celui du larynx, du pharynx ou encore de l'œsophage, énumère-t-il. Au delà de 70°C, il y a huit fois plus de risque de cancer de l'œsophage.»

Le café reste l'un des facteurs cancérigènes les plus bas, fait remarquer le radiothérapeute, créateur de l'application Cancer Risk Calculator, qui permet de calculer de manière personnalisée les risques de développer la maladie et fournit des mesures préventives. «Avant le café, les facteurs poids, activité physique, alcool, tabac et nourriture sont bien plus importants», assure-t-il.

La caféine est évidemment déconseillée pour les femmes enceintes, allaitantes et les enfants, rappelle Patrice Cani. Idem pour les personnes anxieuses ou qui présentent des troubles du sommeil, des problèmes urinaires, de tension ou des troubles neuropsychiques. «La caféine peut bloquer l'effet des médicaments pour la schizophrénie, par exemple. Mais le café reste un aliment intéressant pour la santé, à partir du moment où sa consommation est raisonnée. Mais ce n'est pas non plus essentiel», conclut le spécialiste. ●