

## Le café : bon ou mauvais?

Avez-vous l'allure d'un zombi le matin, attendant impatiemment près de la cafetière et l'implorant de se hâter au fur et à mesure qu'elle laisse couler son essence miraculeuse qui vous transformera en une « personne normale »? Est-ce que le matin vous entrez précipitamment au travail avec quelques minutes de retard plutôt que de renoncer à votre arrêt chez Tim Horton ou autre.

Si vous avez besoin d'une dose de café pour commencer votre journée, vous n'êtes pas seul. Selon Dr. Lajoie, la dépendance au café a atteint des proportions épidémiques dans toute la communauté. Est-ce que notre dépendance collective au café peut causer la maladie? « Peut-être » disent les scientifiques. Les recherches en cours ont identifié plusieurs inconvénients à la consommation du café mais ont aussi découvert quelques bienfaits.

### Pour : diminue le risque de la maladie de Parkinson

Quelques recherches, mais dont le nombre s'accroît rapidement, révèlent que les personnes qui prennent une tasse de café par jour ont significativement moins de risques de développer la maladie de Parkinson comparativement à leurs semblables qui évitent le café.

Des données colligées de 8 004 hommes américains d'origine japonaise âgés de 45 à 68 ans ont été publiées dans un récent article du Journal of the American Medical Association. Les buveurs de café ont bénéficié d'un risque réduit de trois à six fois de la maladie comparativement aux nonbuveurs de café. La caféine obtenue d'autres sources a aussi été associée à un moindre risque (JAMA 2000; 283:2674-9).

### Pour : peut diminuer le risque de maladies rénales et de la goutte

Les recherches préliminaires indiquent que la consommation modérée de café peut éloigner la goutte et les troubles rénaux en réduisant chez un buveur de

café les concentrations sanguines d'acide urique, une substance chimique associée à ces deux conditions. Une étude a comparé les concentrations d'acide urique sérique chez 2 240 japonais de sexe masculin qui buvaient du café ou du thé vert. Les observations ont démontré que les buveurs de café avaient 7 pour cent moins d'acide urique sérique en comparaison avec ceux qui buvaient du thé vert. Les chercheurs mentionnent que les propriétés diurétiques de la caféine, propriétés qui précipitent les buveurs de café à la salle de toilettes, peuvent expliquer cette observation (Br J Nutr 1999; 82:125-30).

### Pour : antidépresseur possible

Est-ce que l'image de relaxer en prenant une bonne tasse de café vous fait sourire? Une nouvelle preuve démontre que le rapport ressenti par plusieurs buveurs de café entre le café et le bien-être n'est pas seulement dû aux campagnes publicitaires dynamiques de l'industrie du café. La recherche en cours suggère qu'une tasse de café par jour peut chasser les «

bleus », particulièrement chez les personnes qui relèvent d'une dépendance à la boisson ou aux drogues. Il semble que la caféine du café – aussi bien que d'autres substances chimiques appelées acides chlorogéniques – ont des propriétés antidépresseives.

Selon le Dr Peter R. Martin de Vanderbilt University Medical Center's Institute for Coffee Studies, « les travaux réalisés au milieu des années 80 semblent indiquer que les acides chlorogéniques ont un effet sur le système opiacé du cerveau. Ils peuvent avoir des effets antidépresseifs, ce qui est d'une certaine logique parce qu'on sait que boire du café procure aux personnes un sentiment de bien-être. »

Dr Daniel Lajoie

2875, boul. Laurier,  
#250 Sainte-Foy  
(Québec) G1V 2M2

TEL (418) 653-3030  
télé. : (418) 650-1545

### Pour : favorise la perte de poids

La caféine du café est un stimulant qui semble aider certaines personnes à perdre du poids. Selon les scientifiques, la caféine favorise la perte de poids en augmentant les activités et en diminuant l'appétit (Am J Clin Nutr 1998;68:42-51). Pour cette raison, la caféine est souvent un ingrédient principal des produits pour perte de poids. Toutefois, les chercheurs mettent en garde que les stimulants comme la caféine ne sont pas un outil efficace pour une prise en charge du contrôle de poids à long terme.

### Contre : déclencheur de maux de tête

Dr. Lajoie aide souvent les patients à surmonter leurs maux de tête. La première étape pour ces patients est de découvrir les causes sous-jacentes de leurs maux de tête. Dans plusieurs cas, les maux de tête sont associés à des endroits dans la colonne cervicale (le cou) où le mouvement est restreint ou les os (vertèbres) sont désalignés. Ces endroits dysfonctionnels sont appelés subluxations vertébrales. Dr. Lajoie corrige les subluxations vertébrales et les maux de tête qui leur sont associés par des manoeuvres appelées ajustements chiropratiques. Le résultat est la rétablissement du mouvement optimal et de la posture optimale de la colonne vertébrale.

Quelle est la cause des subluxations vertébrales? Plusieurs facteurs de posture, de nutrition et de mode de vie sont liés à un risque accru de cette condition incluant un horaire stressant et une trop grande consommation de café - les caractéristiques d'une personne dépendante du café.

En plus d'augmenter le risque de subluxations vertébrales, le café favorise des changements du débit sanguin associés à plusieurs types de maux de tête comme les migraines et les maux de tête dus à la tension. Selon les études scientifiques, le café augmente le débit sanguin en dilatant les artères qui alimentent le cerveau. Ces artères s'habituent aux fluctuations dues à la caféine et s'ajustent en conséquence, d'avance, en contractant et restreignant le débit sanguin.

Lorsqu'un buveur de café ne prend pas sa dose de café quotidienne, les artères continuent de s'ajuster dans l'attente d'un flash de caféine, restreignent le débit sanguin et déclenchent un mal de tête. Ce phénomène est connu sous le nom de « mal de tête à rebond médicamenteux » (dans ce cas, le café). Les maux de tête à rebond sont un des facteurs qui créent la dépendance au café dont il est si difficile de se défaire.

### Contre : danger de brûlures

Lorsqu'un jury a accordé à Stella Libeck trois millions de dollars pour une tasse de café McDonald bouillant renversée sur elle, de sérieux doutes ont été émis à travers le monde sur la légitimité du système judiciaire des États-Unis. Toutefois, le procès de 1994 au cours duquel on a entendu le témoignage de plus de 700 personnes qui avaient été brûlées par du café, a établi les brûlures causées par le café comme un danger important pour la santé. Heureusement, on peut prévenir ce danger en gardant le café dans un contenant hermétique lorsqu'on est dans un véhicule en mouvement et en le laissant refroidir au moins dix

minutes avant de le boire.

### Contre : augmente le risque de fausse couche

Les chercheurs rapportent que les futures mamans qui boivent cinq tasses ou plus de café par jour doublent leur risque de fausse couche. Selon une étude publiée dans le New England Journal of Medicine, les chercheurs ont revu les données de 591 femmes ayant subi une fausse couche et 2 558 femmes avec une grossesse à terme (N Engl J Med 1999; 341:1639-44). Bien que boire une à deux tasses de café par jour ne semble pas affecter les risques de fausse couche pour une femme enceinte, la plupart des experts conseillent aux femmes enceintes de mettre tous les atouts de leur côté et d'éviter la caféine.

### Contre : accélérateur de maladies du coeur

Une nouvelle recherche indique que les concentrations sanguines élevées d'homocystéine sont un indicateur plus précis de risques d'accidents vasculaires cérébraux et de maladies du coeur que sont les taux de cholestérol. Le café - particulièrement le café non filtre - augmente les taux sanguins d'homocystéine.

Dr Daniel Lajoie  
2875, boul. Laurier,  
#250 Sainte-Foy  
(Québec) G1V 2M2  
TEL (418) 653-3030  
télé. : (418) 650-1545

Lors d'une expérience, 64 volontaires avec des taux normaux d'homocystéine ont bu six tasses de café non filtre ou un breuvage « contrôle » durant deux semaines. La café a élevé les taux de cholestérol et d'homocystéine des sujets de 10 pour cent chacun. Cette augmentation d'homocystéine équivaut à un risque 10 % plus élevé d'attaque cardiaque ou d'accident vasculaire cérébral selon les auteurs de l'étude (Am J Clin Nutr 2000; 71:480-4).

Dans une autre analyse, les chercheurs ont suivi 26 volontaires qui consommaient soit un litre de café filtre par jour ou ne consommaient pas de café. Au total, 24 des sujets ont démontré une augmentation moyenne de 20 pour cent des taux d'homocystéine dans le sang – comparé aux taux lorsqu'ils ne buvaient pas de café (Am J Clin Nutr 2000; 72:1107-10).

### Contre : augmente les probabilités d'arthrite

Selon un récent rapport, ceux qui ont une dépendance au café ont un risque plus élevé de développer l'arthrite rhumatoïde. L'étude a suivi 25 790 personnes. Plus le sujet buvait de café, plus il était susceptible d'avoir des taux sanguins élevés de « facteur rhumatoïde », un marqueur d'arthrite rhumatoïde. Particulièrement, les sujets qui buvaient un minimum de 4 tasses de café par jour durant 15 ans avaient 2,2 fois plus de risques de la maladie – et ceux qui buvaient plus de 11 tasses de café par jour avaient 15 fois plus de risques comparé à leurs semblables qui ne buvaient pas de café (Ann Rheum Dis 2000; 59:631-5).

Alors, le café est-il bon ou mauvais? Selon les préoccupations de santé de

chaque patient, la consommation modérée de café peut avoir des effets positifs ou négatifs sur la santé. Toutefois, une chose est certaine, boire du café en trop grande quantité et la dépendance au café augmentent le risque de maladies. Comme pour la plupart des choses, lorsqu'on parle de café, la modération est la clé. Profiter d'une rencontre avec un ami ou une amie pour savourer une tasse de café ne nuira probablement pas à votre santé – au contraire, cela peut vous aider. D'un autre côté, boire plusieurs tasses de café fort par jour et y ajouter de la crème et du sucre vous fera certainement plus de mal que de bien.

Optimal Health University™ is a professional service of PreventiCare Publishing®. The information and recommendations appearing on these pages are substitute for consultation with a health-care provider. Optimal Health University™ may be photocopied (NOT reprinted) exactly as it is published, noncommercially by current subscribers ONLY to share with patients or potential patients. Optimal Health University may NOT be reprinted in any print or electronic publication including newsletters, newspapers, magazines or Web sites. Any other reproductions are subject to PreventiCare Publishing® approval. Copyright, 2000. PreventiCare Publishing®. 1-650-853-1933. Autorisation de traduction et distribution accordée. Juin 2002.

Dr Daniel Lajoie

2875, boul. Laurier,  
#250 Sainte-Foy  
(Québec) G1V 2M2

TEL (418) 653-3030  
télééc. : (418) 650-1545