

# Le café a-t-il des vertus pour la santé ?

Dr Uyen Nguyen MD-PhD  [un25.nguyen@yahoo.fr](mailto:un25.nguyen@yahoo.fr)

- ❖ **Café**, serré, allongé, italien, américain, noir, au lait... est consommé pour le
  - ✓ plaisir, aide à la concentration... or qu'en est-il de ses
  - ✓ effets excitants ? études sont pfs contradictoires
- ❖ **Succès mondial** avec ~2 Md tasses/j
- ❖ **France**
  - ✓ 300 000 T/an, 6kg/pers/an, 1 500 tasses/mn
  - ✓ 2<sup>e</sup> boisson après l'eau

## Références

Le café : une mine d'or pour notre santé ? Allo Dr 180125

Café Wikipédia

# Histoire

- ❖ Découvert à Kaffa Éthiopie: légende
  - ❖ Fruits du caféier rendent les chèvres tout « excitées »
- ❖ 1<sup>è</sup> culture au Yémen
- ❖ Popularisé en Arabie → Europe
- ❖ Venise<sup>1615</sup> Marseille<sup>1644</sup> → qq années plus tard Pharmacien Nicolas Lémery
  - ❖ Analyse ses vertus cité/Olivier Lafont, Pdt de la Soc d'Histoire de la Pharmacie
    - Fortifie l'estomac et cerveau
      - » Hâte digestion, apaise C<sup>é</sup>, empêche assoupissement
    - Raréfie le sang, rabat les vapeurs, donne la gaieté
    - Excite les urines et les mois aux femmes, resserre ventre
- ✓ Apprécié+++ arôme, goût, vertus thp
- ✓ Mais pour détracteur Simon Pauli Méd Danois, rendrait infertile, infidèle aussi



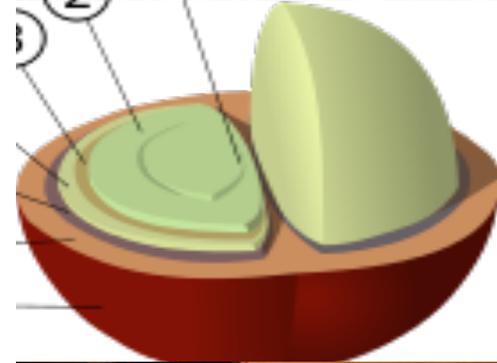
# Du caféier à la tasse de café

## ❖ Fabrication

- ✓ Café vert trié, nettoyé
- ✓ Torréfié
  - ✧  $T^{\circ}$   $\nearrow$  progressive en 20mn  $\rightarrow$  220°C  $\rightarrow$  couleur, saveur
- ✓ Moulé il livre tout son arôme

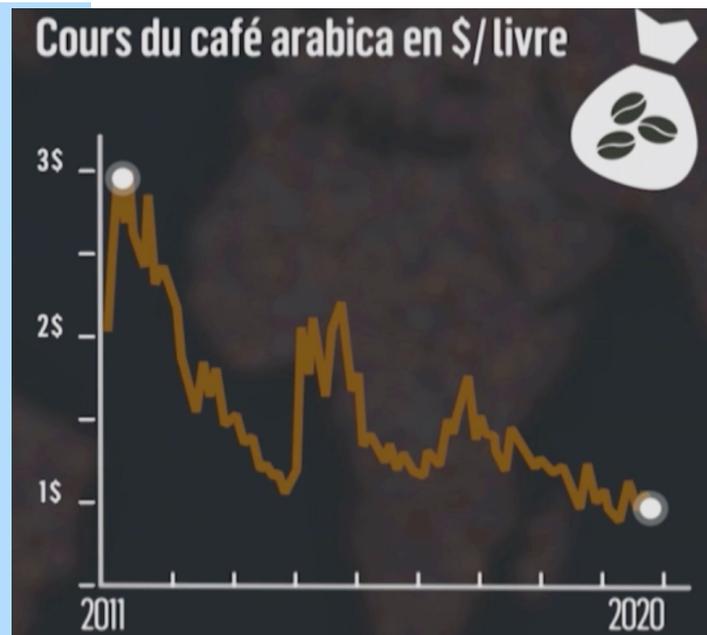
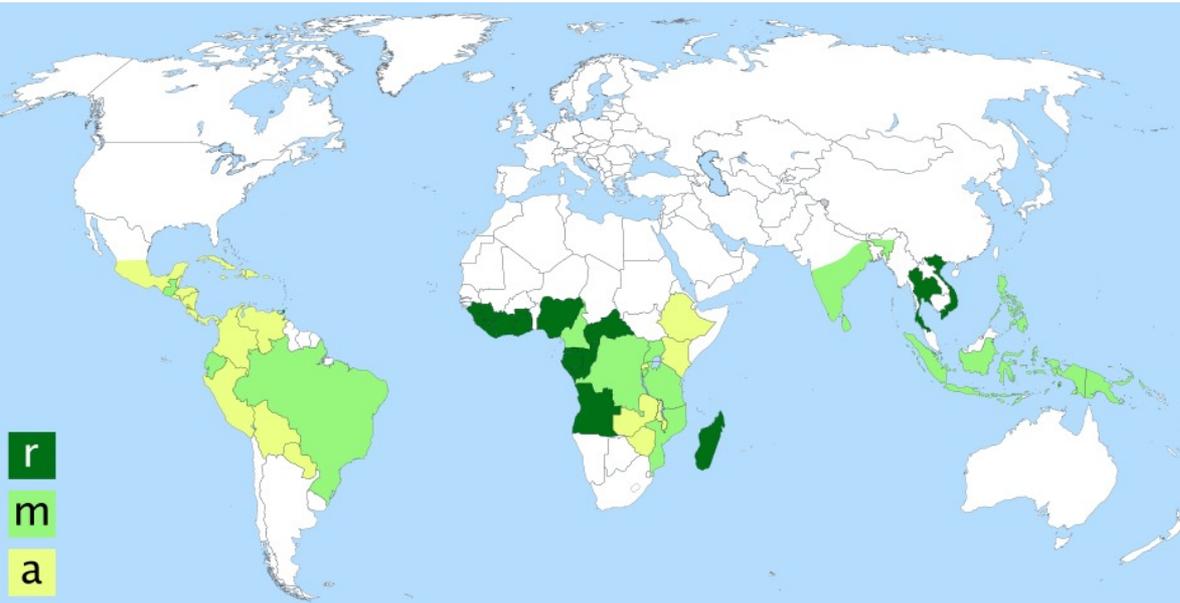
## ❖ Composition

- ✓ Caféine 1819 effets tonique, stimulant
  - ✧ mais excitant pour CV FC+TA
- ✓ Acide phénolique antioxydant
- ✓ K, Mg, P
- ✓ ~2cal/tasse



# Le café dans le monde

- ❖ Prod-Exportateurs Bra, Vnm, Idn, Eth, CH, D...
- ❖ Importateurs pays du nord → +++Transport
- ❖ Consommation 70% ds pays du nord kg/a
  - ❖ Fin<sub>12</sub>-S-N-Isl-CH-A-Can<sub>6,5</sub>-Aus-USA, L-D, I-F-B<sub>6</sub>, Autres<sub>1</sub>
- ❖ Cours du café
- ❖ Qq chiffres 200 Md\$ 50% aux producteurs, Nestlé 60€/kg



# Effets sur la santé 1/3

## système nerveux psychotrope

### ✧ Neurones groupés en réseau

- Communiquent/transmission du messenger chimique
- Passage du neurotransmetteur active le neurone suivant
- L'influx nerveux suit 1 rythme
  - » qui peut s'accélérer ou se ralentir

### ✧ Sommeil, adénosine se fixe/ce neurone, ralentit son activité → somnolence

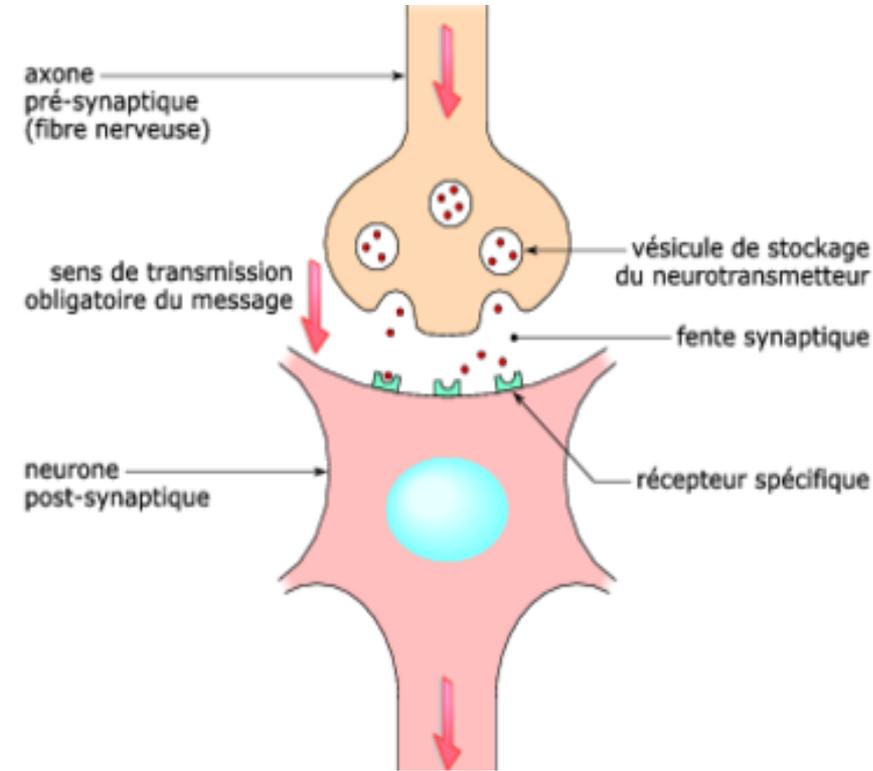
### ✓ Caféine café Graine Feuille fruit chocolat, thé

### ✧ Stimule SN en se substituant à adénosine → somnolence et attention

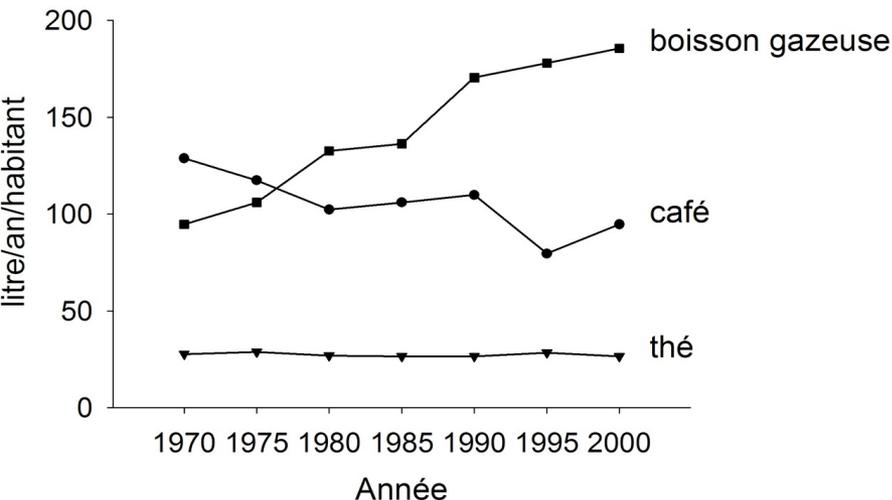
### ✧ HP → CoSur → Ad qui ↑(attention + É) mais pas la mémorisation

Vigilance +lgtps, fatigue retardée

### ✧ Addiction, Stress+, Nervosité+, Agressivité+ génétique



Evolution de la consommation des trois principales sources de caféine aux USA



# Effets du caféine sur la santé 2/3

- ❖ **Systeme CV stimulant FC+** → ne pas abuser **FDR IDM génétique**
  - ✓ **IDM+** Oui si excès café + tabac + chol + HTA + surpoids ? Univ Toronto
    - ✧ **Enz** dégradant caféine existe ss 2 formes génétique: Rapide IDM -22% Lente IDM +1,35%
    - ✧ **Éviter boissons énergisantes** ~500mg/canette vs 34/cola, 100/g<sup>de</sup> tasse
  - ✓ **AVC** ~ -21% étude publiée/AHA chez 83 000 Fe ~55a réalisée à Institut Karolinska
  - ✓ **HTA** risque+ si excès associé à d'autres FDR tabac, surpoids, chol
- ❖ **Mortalité** buveurs risque -16% vs non buveurs 2017
- ❖ **TDigestif** digestion+ sauf risque+ **RGO**
  - ✧ **Foie** Bile VB+, **Péas** enz+, **IG + GI** motricité+, bifidobacterium+
- ❖ **Anti-migraineux** lors de consommation modérée ~3expressos/j **Effets**
  - ✓ **Direct**/récepteur adénosine → VC et **Indirect**/antalgiques +40% Aspirine, Ibuprofène
- ❖ **DT2** -9% Ac chlorogénique ↘ charge G du repas + Lignane antioxydant

# Effets du caféine sur la santé 3/3

- ❖ **Cancers** sein, colon, peau... résultats controversés
  - ✧ Mais retiré de liste des substances cancérogènes 2016
- ❖ **M<sup>ie</sup> de Parkinson** via dopamine ? H>>F ?
- ❖ **M<sup>ie</sup> d'alzheimer** caféine dans sa prévention Inserm 2012
  - ✧ Mais risque+ démence si excès > 6tasses/j 2021
- ❖ **Femme enceinte** limiter l'apport
- ❖ **Enfant** attention au surdosage en caféine
- ❖ **Décaféinisation**
  - ✧ Caféine extraite du liq de trempage/solvant ou charbon activé
    - **Solvant chloré** chloroforme, trichlo **ou organique** benzène, acétate d'éthyle
  - ✧ **Grains** retrempés ds liq appauvri réabsorbent les autres composés
- ✓ Se fait aux dépens qualités gustatives ms n'est js totale
  - ✧ Reste 8,6-14mg caféine vs 85 suffisant pr dépendance physique

# Conclusion

- ❖ Excitant à consommer avec modération
  - ❖ EFSA 200mg caféine soit ~2tasses/j max 4tasses/j
- ❖ Arabica > Robusta pour goût et 2 fois moins de caféine
- ❖ Risque surdosage dans boissons énergisantes !!!
- ❖ Éviter café en capsule alu M<sup>ie</sup> neurodégénérative, cancer?

Merci de votre attention