

La Californie ordonne que le café soit désormais vendu en mentionnant les risques de cancer qu'il occasionne : faut-il avoir peur de celui que vous buvez ?

Boisson la plus quotidiennement consommée par les Français après l'eau, le café n'est pourtant pas sans risques consommé en trop grandes quantités. Il est donc plus que vivement conseillé de délaissé de temps en temps sa machine.

Avec Jean-Daniel Lalau

Avec Catherine Grangeard

Atlantico : Associated Press rapporte qu'un juge californien a imposé la mention " Produit possiblement cancérigène" pour les entreprises vendant du café, ce produit contenant de l'acrylamide, une substance chimique qui, à très forte dose peut être effectivement cancérigène. Est-ce bien sérieux comme décision selon vous ? Est-ce que la consommation de café pourrait faire courir le risque de développement d'un cancer pour ceux qui en boivent ?

Catherine Grangeard : C'est quand même fort de café : le café contient une faible dose d'acrylamide, l'acrylamide est classé parmi les agents possiblement cancérigènes, les industriels n'ont pu apporter la preuve aux yeux et aux oreilles du tribunal que l'on pouvait innocenter cet acrylamide ; et hop : le café est cancérigène ! Enfin, on se comprend : il est dit que le café est possiblement, potentiellement, sinon probablement, cancérigène, mais on sait bien que le public tend volontiers à transformer le degré en nature, le risque en danger ; en clair en oui, ou non : cancer ou pas cancer.

C'est quand même fort de café (bis), le moins et le moins, ça fait le plus ; quand on ne montre pas que ça n'est pas (cancérigène), ça fait le plus !

Une nouvelle étude de la "International Life Science Institute" vient nuancer celle menée en 2003 par "Health Canada" qui conseillait de ne pas excéder 400mg de caféine par jour. Au-delà, la consommation de café devenait excessive et mauvaise pour la santé. Selon vous, où doit se situer la limite et n'est-elle pas variable en fonction des individus ?

Jean-Daniel Lalau : Il y a plusieurs choses à dire à ce sujet. D'abord, « 400 mg » (de caféine), cela ne veut évidemment rien dire pour le consommateur. C'est comme si on ne présentait la consommation alimentaire que par la teneur en nutriments (et l'on aurait à convertir la teneur en zinc en huîtres dans l'assiette...). On comprend, certes, qu'il s'agit d'une consommation importante. Il faut donc

avoir la repère de la teneur moyenne d'une tasse de café : elle est de près de 40 mg. Mais quelle grandeur de tasse ? Et si c'est une capsule ?? On s'en sort difficilement... A savoir ainsi que c'est environ 3 fois plus pour une capsule. Mais ce qui est surtout important à dire, à redire, et à re-redire, c'est que l'information donnée concerne une population, a donc valeur de moyenne, et que l'individu n'est pas nécessairement « le sujet moyen ». Il n'y a donc pas de valeur seuil précise à l'échelon individuel. Confère l'alcool : nous avons un équipement enzymatique pour dégrader l'alcool d'efficacité variable : certains ne supportent pas bien un seul verre, d'autres... Ce n'est donc pas chez tous « 3 verres et bonjour les dégâts » !...

Pour résumer simplement : on confère une certaine nocivité à une consommation de café importante.

Quels autres effets positifs pour la santé peut-on relever lorsque l'on parle de consommation de café ?

Catherine Grangeard : Est-ce anecdotique de dire qu'au moment où le tribunal de Californie a rendu un tel jugement, on disposait d'une publication importante, émanant du très sérieux *New England Journal of Medicine*, objectivant sur la bagatelle de 400 000 personnes, suivies pendant rien moins que 14 ans, une réduction, si, de la mortalité globale ! Et s'il vous plaît, si, si, de façon dose-dépendante ! Avec plus encore de réduction de l'incidence du cancer de l'intestin avec plus de 6 tasses par jour ! Maintenant on peut tous voir la tasse demi-pleine, demi-vide : au-delà de 6 tasses, il y avait aussi un peu plus de cancer du pancréas et de la vessie ; mais, tout de même, ces cancers sont bien moins fréquents que le cancer de l'intestin.

Nous ne savons pas pour autant si l'effet donc protecteur est direct (que fait la caféine sur la cellule de l'intestin ?) ou indirect (une meilleure vigilance sur la route par exemple). Mais les faits sont là, l'effet n'en est pas moins là.

Quels sont les risques d'une surconsommation de café ?

Le risque se situe à plusieurs niveaux : la caféine est (comme l'alcool) diurétique ; il y a donc un risque de déshydratation chez le sujet fragile (le sujet âgé en particulier). En trop grande quantité, la caféine peut provoquer plusieurs troubles : un état d'excitation, d'anxiété ; des troubles du sommeil ; une irritation gastrique ; et, ce qui est un peu plus grave, une augmentation de la pression artérielle et une tachycardie, de sorte qu'une consommation importante réaliserait un « facteur de risque vasculaire ». Il fut un temps enfin où l'on parlait d'un surcroît de cancer du pancréas ; on en parle moins aujourd'hui. Enfin, il y a café et café : sucré ou non sucré ! Ça change tout dans le Maghreb, quand on se resserre n fois, et que l'on en prend n fois dans la journée. La ligne de démarcation de la fréquence du diabète est alors précise !