

Les 10 vrais risques que vous prenez à ne pas limiter votre consommation de café



Le café est-il bon ou mauvais pour la santé ? Le débat fait rage dans la communauté scientifique. Une chose est sûre : à très haute dose, la caféine peut avoir des effets dévastateurs sur la santé.

Avec Atlantico.fr

Petit noir ou grand crème ? Quel que soit la façon dont on le consomme, le café est tour à tour dangereux ou remède miracle, anxiogène ou catalyseur de concentration. Toutefois, les chercheurs tendent à s'accorder sur un point essentiel : les effets du café sur la santé dépendent de la dose consommée. Le site Business Insider a listé [les 10 risques](#) que vous prenez si vous en buvez trop :

1 - Une drogue psychoactive

D'après une étude de l'université de Melbourne (Australie), [relayée par le Daily Mail](#), la caféine serait "la drogue psychoactive la plus couramment utilisée" à travers le monde. A haute dose, soit plus de cinq tasses par jour, le café pourrait provoquer des hallucinations auditives, et même faire ressentir la présence de choses qui n'existent pas.

2 - Dangereux pour le foie

Selon plusieurs études réalisées [par l'Institut national du diabète et des maladies digestives et rénales](#), boire trop de café peut altérer le bon fonctionnement du foie. C'est particulièrement vrai si on suit un traitement médical régulier contre la douleur. Inversement, des scientifiques ont observé qu'une consommation modérée de café est associée à un risque réduit de cholangite sclérosante primitive (CSP), une maladie auto-immune du foie, responsable de cirrhose, d'insuffisance hépatique et de cancer des voies biliaires.

3 - Mauvais pour la tension artérielle

C'est ce qui ressort d'une étude [menée par l'université Carnegie Mellon](#). Cela explique aussi pourquoi le café peut stimuler le cœur et entraîner des difficultés à respirer.

4 - Des conséquences sur le comportement

Boire trop de café peut rendre irrationnel et irritable. Les difficultés à respirer causées par un excès de caféine peuvent gêner l'oxygénation du cerveau, et donc porter atteinte au processus décisionnel.

5 - Un facteur d'insomnie

Le café n'a évidemment pas le même effet sur tout le monde. Certaines personnes peuvent boire un expresso juste avant de se

coucher et dormir comme des loirs, tandis que d'autres ne peuvent pas fermer l'œil après avoir bu un café après 16h. En moyenne, l'effet du café dure six heures.

6 - Aussi addictif qu'une drogue

Selon une étude menée par l'université John Hopkins (Etats-Unis), [relayée par Forbes](#), le manque de caféine réduit les performances cognitives et a un impact négatif sur l'humeur. Seule solution pour revenir "à la normale" : alimenter le cercle vicieux en buvant du café. De plus, la caféine est un stimulant assez faible qui ne fait que restaurer momentanément un certain niveau d'éveil quand on est fatigué.

7 - Maux de tête

Lorsqu'on est "en descente" et qu'on n'a pas bu de café depuis longtemps (entre 12 et 24 heures), cela peut donner mal au crâne selon [une étude menée par l'American Heart Association](#) (la caféine resserre les vaisseaux sanguins dilatés).

8 - Déprime

Cela arrive parfois lorsqu'on est en manque de caféine. On peut ajouter à ce symptôme l'anxiété, et bien sûr la fatigue et la somnolence.

9 - Risque d'ostéoporose

C'est la conclusion d'une étude réalisée [par l'université de l'Oregon](#) (Etats-Unis). Pour éviter cette maladie de os, mieux vaut s'assurer qu'on a un apport suffisant en calcium et en vitamine D, et limiter sa consommation de café à trois tasses par jour. C'est particulièrement vrai pour les personnes âgées.

10 - Fuites urinaires

[Plusieurs études](#) ont montré que boire trop de café peut exacerber les problèmes de vessie qui existaient déjà.

Pour aller plus loin, Atlantico a interrogé [Jean-Daniel Lalau](#), médecin, professeur de nutrition au CHU d'Amiens.

médecin, professeur de nutrition au CHU d'Amiens

Read more at <http://www.atlantico.fr/users/jean-daniel-lalau#UBVhDz5PmWRkESfw.99>

Atlantico : Concernant le caractère addictif du café, les études sont contradictoires. Une étude de 2012 ([ici](#)) explique que l'amélioration des performances grâce au café serait une illusion due à l'effet de manque. Les performances, diminuées par le manque de caféine, reviendraient simplement à la normale lorsque l'on consomme du café, qui serait donc addictif. A l'inverse, d'autres spécialistes affirment que le café ne peut être considéré comme une drogue, car il n'y aurait pas de phénomène de tolérance aux effets de la caféine (on n'est pas obligé d'en consommer davantage pour obtenir les mêmes effets). Le café est-il une drogue ?

La caractéristique principale de la drogue est la dépendance. Comme pour la nicotine, il existe des récepteurs spécialisés dans la caféine qui demandent à être alimentés. Les grands buveurs de cafés sont donc bien "addicts" en ce sens.

La dépendance est cependant réversible. Les grands consommateurs de café qui cessent de consommer ressentent des effets très forts dès qu'ils reprennent une tasse ou deux. Il y a donc une atténuation des effets avec une consommation chronique importante, et une accentuation des effets après un arrêt. Balzac, qui était un grand consommateur de café, en aurait fait l'expérience. Il s'était sevré brutalement et aurait pris quelques temps plus tard une tasse ou deux, avec comme résultat des effets très importants.

A partir de combien de tasses est-on un "grand buveur" de café ?

L'effet de seuil est impossible à déterminer, et variable. Il faut distinguer les consommateurs modérés qui consomment une tasse ou deux par jour, le matin ou après déjeuner, des grands buveurs, comme ceux que je rencontre à l'hôpital, chez lesquels la cafetière coule du matin au soir.

La consommation de café entrainerait un risque d'obésité, au-delà de cinq tasses par jour, selon une étude australienne publiée dans le "Journal of Agricultural and Food Chemistry" ([voir ici](#)). Ces résultats ont-ils été confirmés ?

Il est très difficile de répondre véritablement. Car les études sur le café sont des études dites d'"association" : on compare des buveurs de café à des non buveurs. Il existe donc ce que l'on appelle des "facteurs confondants", qui induisent des biais expérimentaux. Par exemple, les consommateurs de café sont aussi ceux qui ont le plus tendance à fumer, boire de l'alcool, etc. Comment donc distinguer les effets du tabac de ceux du café ? De plus, les chercheurs effectuent des moyennes par groupe. Une moyenne de 5 tasses n'est pas représentative des cas particuliers, et la sensibilité de chacun peut beaucoup varier.

Les seules études vraiment fiables seraient des études d'"intervention" : des études prospectives qui compareraient des personnes qui ne boivent pas de café avec d'autres personnes ne buvant pas de café d'habitude, et commenceraient soudainement à en boire pour les besoins de l'étude. Mais ces études ne verront jamais le jour, en raison des coûts importants qu'elles impliquent. Pour les

produits pharmaceutiques, les grands laboratoires peuvent supporter des études de quatre à cinq ans, mais personne n'est susceptible de financer de grande étude sur le café. Le café n'est pas encore considéré comme un problème de santé publique suffisant pour que les études soient financées par l'Etat

On se contente donc la plupart du temps d'arguments de "présomption". Soit le café a un effet toxique fort et alors les résultats sont considérés comme des études épidémiologiques fiables, soit les effets sont modestes, comme dans la plupart des cas, et les données sont contradictoires.

Le café a un effet stimulant opportun dans certaines situations. En hiver par exemple, où la fatigue s'accumule car les journées raccourcissent mais par la charge de travail. Mais dans le cadre de mon métier de nutritionniste, je n'ai rien lu de convainquant qui prouve que le café provoque l'obésité.

Le café abimerait le foie, en particulier lorsqu'il est consommé en parallèle d'anti-douleurs. Est-ce vrai ?

Je n'ai rien lu au sujet d'un effet direct du café sur le foie. Il faut différencier café décaféiné ou non. Les solvants utilisés dans le décaféiné peuvent avoir un effet sur le foie. Mais il s'agit plus du solvant que du café lui-même.

Le café accentue-t-il la pression sanguine ?

Il y a un effet direct sur le système dit sympathique. Le café provoque une légère accélération du rythme cardiaque et une augmentation de la pression artérielle. Mais pour autant, il n'est pas démontré que l'on constate plus d'événements cardio-vasculaires chez les buveurs de café. C'est seulement si l'on constate une augmentation des événements cardio-vasculaires d'un élément est considéré comme un facteur de risque. A ce jour, le café n'est pas retenu comme un facteur de risque cardio-vasculaire. Le café est seulement un facteur dit "intermédiaire" d'athérosclérose.

Selon une récente étude de l'Inserm, une consommation de caféine chez la mère enceinte affecterait le cerveau du bébé, favorisant par la suite les crises d'épilepsie et les troubles de la mémoire. Que penser de cette nouvelle recommandation ?

Il est difficile d'extrapoler à l'homme les effets constatés chez la souris. Il s'agit d'études à court terme car la souris à une durée de vie limitée. Le seul risque sérieux qui se dégage à ma connaissance est le risque de glaucome chez les consommateurs adulte de café en quantité significative. Il y a une présomption forte.