

QUELQUES TASSES DE CAFE POUR PREVENIR L'INSUFFISANCE CARDIAQUE ET LE DIABETE DE TYPE 2.

Une mauvaise réputation en cardiologie

La caféine, par ses effets vaso-constricteurs est globalement perçue comme une substance aggravant le risque cardio-vasculaire dans l'hypertension artérielle, renforçant le stress et accentuant les dangers du tabac.

Elle est aussi considérée comme potentiellement dangereuse dans les pathologies cardio-vasculaires notamment dans l'infarctus du myocarde et l'insuffisance cardiaque. En 2008, les guidelines sur l'insuffisance cardiaque¹ indiquaient que le risque augmentait avec la consommation de café.

De nombreuses recommandations tant nationales qu'internationales tiennent ainsi un discours clairement négatif sur le café en pathologie cardiovasculaire.

Le café, bon pour le cœur

Une méta-analyse d'Elizabeth Mostofsky et al. du Beth Israel-Deaconess Medical Center et de la Harvard Medical School de Boston (USA), publiée récemment dans *Circulation (Heart Failure)*² met en avant des résultats qui vont à l'encontre des précédentes recommandations.

Elle note tout d'abord que les précédentes recommandations sur l'insuffisance cardiaque ne prenaient pas en compte les comparaisons entre consommateurs et non consommateurs de café dans le cadre de la prévention primaire.

La méta-analyse scrute 5 études, 4 réalisées en Suède et la 5^{ème} en Finlande.

Elle montre de manière évidente que le risque d'insuffisance cardiaque est diminué avec l'augmentation de la consommation de café. On note également une diminution du risque de diabète.

Les personnes évaluées n'avaient pas d'antécédent de maladie cardiovasculaire, ni d'hypertension artérielle. Les réductions constatées du risque relatif avec la prise de café n'étaient pas corrélées au sexe, ni aux antécédents d'infarctus du myocarde et de diabète et ce, dans aucun des sous-groupes étudiés.

¹ Schocken DD et al. Prevention of heart failure : a scientific statement from the American Heart Association (AHA) Councils of Epidemiology and Prevention, Clinical Cardiology, Cardiovascular Nursing and High Blood Pressure Research ; Quality of Care and Outcomes Research Interdisciplinary Working Group and Functional Genomics and Translational Biology Interdisciplinary Working Group. *Circulation* 2008 ; 117 : 2544-2565

² Mostofsky E et al. Habitual coffee consumption and risk of heart failure : a dose-response meta-analysis. *Circ Heart Fail* 2012 ; DOI : 10.1161/CIRCHEARTFAILURE.112.967299.

Le type de consommation référencée est celle du Nord de l'Europe. Le risque relatif le plus bas d'insuffisance cardiaque est constaté lors de la prise de 4 tasses servies en Scandinavie correspondant à 2 tasses selon les standards américains (2 « mugs » moyennement remplis).

Jusqu'à 10 tasses (5 aux USA), le risque relatif est diminué. Au-delà il est augmenté. Il y a donc une limite au delà de laquelle la consommation de café devient préjudiciable pour la prévention de l'insuffisance cardiaque.

Il est à noter que cet effet de diminution du risque s'exerce aussi sur la prévention primaire du diabète de type 2. Il avait déjà été montré que cette diminution se rencontrait aussi sur le café décaféiné. La caféine ne semble pas être l'élément central pour expliquer ce phénomène sur la prévention du diabète³.

En conclusion, la consommation de café favorise une diminution du risque d'insuffisance cardiaque et de diabète. Comme souvent en diététique, cela passe par une consommation raisonnable et raisonnée.

Nombre de tasses par jour	Risque Relatif (RR) (avec intervalle de confiance à 95%)
1 – 2	0,96 (0,90 – 0,99)
2 – 3	0,93 (0,86 – 0,99)
3 – 4	0,90 (0,82 – 0 ;99)
4 – 5	0,89 (0,81 – 0,99)
5 – 6	0,91 (0,83 – 1,01)
6 – 7	0,93 (0,85 – 1,02)
7 – 8	0,95 (0,87 – 1,05)
8 – 9	0,97 (0,89 – 1,07)
9 – 10	0,99 (0,90 – 1,10)
10 – 11	1,01 (0,90 – 1,14)
>11	1,03 (0,89 – 1,19)

³ Pereira MA et al. Coffee consumption and risk of type 2 diabetes mellitus. An 11-year prospective study of 28812 postmenopausal women. Arch Intern Med 2006 ; 166 : 1311-1316