



# Santé et Café News

Bulletin d'actualités destiné aux professionnels de l'information

## SOMMAIRE

### Echos de la recherche

- Café et maladie de Parkinson : un effet préventif ?
- Café et céphalées de tension : mieux soulagées lorsque de la caféine est associée à l'ibuprofène.
- Café et hépatologie : moins de risques de calculs biliaires avec la caféine.
- Café et conduite automobile : une meilleure vigilance au volant.
- Café et respiration : la caféine, bonne pour les bronches ?

Café et Santé News vous informe régulièrement des recherches réalisées sur le café et ses différents composants, notamment à travers la littérature scientifique internationale.

Les effets de la caféine sur le cerveau ont été largement étudiés. Les résultats de deux études récentes semblent montrer que l'absorption de café ou de caféine diminue le risque de maladie de Parkinson.

# Café et maladie de Parkinson

## Un effet préventif ?

Les résultats d'une vaste enquête épidémiologique sur le café et la maladie de Parkinson sont parus récemment dans JAMA, une grande revue médicale américaine. Cette étude fut menée durant 30 ans, chez 8004 hommes hawaïens, âgés de 45 à 68 ans. Elle accorderait au café, mais aussi à la caféine en supplément alimentaire, des vertus protectrices contre la maladie de Parkinson.

Cet effet protecteur de la caféine serait proportionnel à la dose ingérée. Ainsi, un taux élevé de caféine (au-delà de 4 tasses par jour) semble diminuer le risque de survenue de la maladie de Parkinson, dans sa forme typique, non génétique, à début tardif.

**Attention**, il ne s'agit que d'une étude d'observation qui ne peut découler, dans l'état actuel des recherches, vers des recommandations en terme de prévention ou de thérapeutique.

### Référence

Ross WG et al. Association of coffee and caffeine intake with the risk of Parkinson disease. JAMA 2000 ; 283 : 2674-79.

Une seconde étude, récemment publiée dans la revue **Neurology**, met également en évidence un effet "protecteur" du café sur l'apparition des symptômes liés à la maladie de Parkinson. Les chercheurs américains de la Mayo Clinic, à Rochester (Etats-Unis), ont mené cette étude épidémiologique sur 200 sujets ayant développé des signes de maladie de Parkinson durant les 20 dernières années. En comparant les habitudes de vie des malades et celles d'une population témoin, les auteurs ont mis en évidence une différence dans la consommation de café : il existe une relation dose-effet au profit des sujets sains, chez lesquels la consommation est plus importante ; on observe un retard d'apparition des symptômes de la maladie, jusqu'à 10 ans, chez les sujets qui en boivent régulièrement. Ces résultats suggèrent une association inversement proportionnelle entre la consommation de café et l'apparition de troubles parkinsoniens. Les auteurs restent cependant prudents quant à leur interprétation, et rappellent que d'autres études d'investigation sont nécessaires avant d'affirmer l'effet préventif du café contre la maladie de Parkinson.

### Référence

Benedetti MD et al. Smoking, alcohol, and coffee consumption preceding Parkinson's disease : a case-control study. Neurology 2000 ; 55 (9) : 1350-58.

La caféine potentialise l'effet de l'ibuprofène sur ce type de céphalées.

## Café et céphalées de tension

### Mieux soulagées lorsque de la caféine est associée à l'ibuprofène

On connaît déjà les effets positifs du café sur le "mal de tête", grâce aux propriétés vasoconstrictrices de la caféine (elle est d'ailleurs associée aux antalgiques dans certaines spécialités pharmaceutiques). Et des études précédentes ont également démontré que la caféine augmente l'effet de l'ibuprofène, un anti-inflammatoire non-stéroïdien très largement utilisé, sur la douleur.

Un effet potentialisateur identique a été mis en évidence par une équipe de la Diamond Headache Clinic de Chicago sur les céphalées dites "de tension". Ils ont évalué 301 personnes souffrant de ce type de céphalées, réparties en quatre groupes. Un groupe a reçu un placebo, un deuxième groupe l'association caféine + ibuprofène, et les deux autres groupes l'un de ces deux produits, administré seul. La douleur liée à la céphalée a été mesurée 6 heures après la prise de l'un de ces traitements.

Les meilleurs résultats ont été observés chez les personnes qui ont reçu l'association caféine + ibuprofène ; elles sont bien sûr mieux soulagées que celles qui n'ont reçu qu'un placebo mais aussi que les patients traités par l'ibuprofène seul.

#### Référence

*Diamond S et al. Ibuprofen plus caffeine in the treatment of tension-type headache. Clin Pharmacol Ther 2000; 68 : 312-9.*

Les consommateurs de café, ou de boissons caféinées, développent moins de calculs biliaires.

## Café et hépatologie

### Moins de risques de calculs biliaires avec la caféine

Un effet préventif de la caféine sur la formation des calculs biliaires (lithiases biliaires) avait déjà été démontré chez le chien, grâce à son action sur le métabolisme de la bile. Cet effet est maintenant appuyé par une étude épidémiologique chez l'homme.

Ce résultat intéressant a été mis en évidence à la suite d'une grande enquête réalisée de 1986 à 1996 aux Etats-Unis auprès d'une population de 46 008 hommes (âgés de 40 à 76 ans au début de l'étude), tous

professionnels de santé : la "Health Professionals Follow-up Study". Tous ces hommes étaient indemnes de calculs biliaires à l'entrée dans l'étude. La présence de calculs biliaires (symptômes confirmés par des examens complémentaires, nécessité d'une intervention chirurgicale ou "cholécystectomie") a été étudiée sur cette population à la fin de l'étude.

Les consommateurs de café ou de boissons caféinées avaient un risque significativement diminué d'avoir un calcul biliaire ; cette propriété étant d'autant plus importante que la quantité de café absorbée était plus élevée. A l'inverse, le café décaféiné n'avait pas cet effet positif.

#### Référence

*Leitzmann MF WG et al. A prospective study of coffee consumption and the risk of symptomatic gallstone disease in men. JAMA 1999 ; 22 : 2106-12.*

## Café et conduite automobile

### Une meilleure vigilance au volant

**Nuit blanche et conduite : 2 à 3 tasses de café avant de prendre la route diminuent les risques d'accident et de somnolence.**

**Les accidents de la route** qui surviennent tôt le matin sont très fortement liés à un défaut de sommeil. Une étude a cherché à évaluer les effets du café (la caféine est active sur la vigilance et la régulation veille-sommeil), ingéré juste avant de prendre le volant.

Des personnes ont été soumises à une privation de sommeil ou à une nuit écourtée, puis ont dû "conduire" pendant 2 heures (de 6 h à 8 h du matin) sur un simulateur de conduite relié à un ordinateur et divers appareils de mesure dans des conditions proches d'une conduite monotone (facteur de risque d'accidents). Juste avant cette "épreuve", les sujets ont absorbé (à 5 h 30) soit un placebo, soit 200 mg de caféine, c'est-à-dire l'équivalent de 2 à 3 tasses de café.

Chez les sujets qui ont eu une nuit écourtée, la caféine a permis de diminuer, pendant les 2 heures d'évaluation, le nombre d'incidents de conduite et les épisodes d'endormissement au volant. Ces sujets présentaient également une activité cérébrale plus intense (mesurée sur un électroencéphalogramme). Ces mêmes effets positifs ont été observés, mais seulement pendant les 30 premières minutes de conduite, chez les sujets complètement privés de sommeil.

#### Référence

*Reyner L.A. et al. Early morning driver sleepiness : effectiveness of 200 mg caffeine. Psychophysiology 2000 ; 37 (2) : 251-56.*

La caféine augmente, mais de façon modeste, les fonctions respiratoires.

## Café et pneumologie

### La caféine : bonne pour les bronches ?

La caféine possède une structure chimique proche de celle d'un bronchodilatateur couramment utilisé chez les asthmatiques, la théophylline. C'est pourquoi de multiples études ont été réalisées pour analyser un éventuel effet de la caféine sur les fonctions respiratoires.

Les auteurs de ce rapport ont analysé plusieurs de ces études qui ont inclus au total 55 personnes, certaines recevant de la caféine, d'autres un placebo.

La caféine a effectivement amélioré les capacités respiratoires jusqu'à quatre heures après son administration, mais d'une façon que les auteurs ont jugé "modeste", chez les personnes souffrant d'asthme.

Cela signifie aussi que, si vous devez subir des examens respiratoires, il faudra éviter de boire du café dans les 4 heures précédant l'examen.

#### Référence

Bara Al et al. Caffeine for asthma. *Cochrane Database Syst Rev*, 2000 (01); 2 : CD001112.



- Une nouvelle revue d'information sur le café et la santé
- Destinée aux médecins et professionnels de santé
- Distribuée trois fois par an
- Des mises au point  
Dans le n°1 :
  - Café, vigilance, apprentissage et attention
  - Cœur et café : en finir avec les idées reçues
- Des actualités sur les études publiées et les recherches en cours

Editée par Expressions Santé,  
en collaboration avec le Syndicat National de l'Industrie et du Commerce du Café (SNICC)