

<https://www.amessi.org/boire-quatre-cafes-par-jour-est-loin-d-etre-nocif-pour-la-sante>



# Boire quatre cafés par jour est loin d'être nocif pour la santé

- SANTE-MEDECINES-BIEN-ETRE



Date de mise en ligne : samedi 6 juin 2015

---

Copyright © AMESSI.Org® Alternatives Médecines Évolutives Santé et

Sciences Innovantes ® - Tous droits réservés

---

L'Autorité européenne de sécurité des aliments (EFSA) a officiellement recommandé que la consommation journalière de caféine ne dépasse pas les 400 milligrammes pour un adulte, soit l'équivalent d'un peu plus de quatre expressos. Pour les femmes enceintes, cette recommandation descend à 200 mg/jour, et pour les enfants et adolescents, on l'évalue à 3 mg/kilo. Au-delà de ce seuil, on peut considérer, selon l'EFSA, qu'il existe des risques de santé, notamment de troubles cardiovasculaires. L'EFSA explique que :  
« Le risque pour la santé n'est pas énorme, mais il existe. Le principal message est que les consommateurs doivent prendre en compte les différentes sources de caféine, outre que le café. »

## Sommaire

- [« Il ne faut pas boire plus de quatre cafés par jour. »](#)
- [Le café est un mélange complexe de produits chimiques](#)
- [La mauvaise réputation du café](#)
- [\\*\\*le café, bu avec modération, est inoffensif, voire parfois bénéfique.](#)
- [\\*\\*La consommation de café sur le long terme et les risques cardiovasculaires.](#)
- [La consommation de café et les accidents vasculaires cérébraux.](#)
- [La consommation de café et les maladies de Parkinson et d'Alzheimer.](#)

## Table des matières

- [« Il ne faut pas boire plus de quatre cafés par jour. »](#)
- [Le café est un mélange complexe de produits chimiques](#)
- [La mauvaise réputation du café](#)
- [\\*\\*le café, bu avec modération, est inoffensif, voire parfois bénéfique.](#)
- [\\*\\*La consommation de café sur le long terme et les risques cardiovasculaires.](#)
- [La consommation de café et les accidents vasculaires cérébraux.](#)
- [La consommation de café et les maladies de Parkinson et d'Alzheimer.](#)

'>

En effet, l'organisme européen s'est penché sur les risques posés par la caféine « provenant de toutes les sources alimentaires », et notamment les boissons énergisantes. Les conclusions ont été tirées après l'examen de 39 sondages réalisés dans 22 pays européens, concernant au final plus de 66 500 personnes.

## « Il ne faut pas boire plus de quatre cafés par jour. »

La phrase qu'on retiendra de cette méta-étude (faite sur la base de données obtenues dans d'autres études) pourrait bien être : « Il ne faut pas boire plus de quatre cafés par jour. » De l'autre côté de l'Atlantique, on préfère voir la tasse (de café) à moitié pleine.

Le Comité consultatif pour les recommandations alimentaires américain (Dietary Guidelines Advisory Committee) vient également de publier un document qui évoque également, pour la première fois, le café.

Il arrive, peu ou prou, aux mêmes conclusions que les Européens, mais il les formule différemment. Il note en effet qu'il existe un faisceau d'indices assez fort pour dire qu'une consommation de 400 milligrammes de caféine par jour n'est pas nocif pour la santé, et a même des effets positifs.

## Le café est un mélange complexe de produits chimiques

« Le café est un mélange complexe de produits chimiques, et ses bienfaits pour la santé ne sont pas encore clairs », rapporte le Guardian. Mais pour la première fois, cet organe de régulation américain dit officiellement que le café n'est pas foncièrement mauvais pour vous, malgré sa réputation.

## La mauvaise réputation du café

### **\*\*le café, bu avec modération, est inoffensif, voire parfois bénéfique.**

Les études scientifiques sur les effets du café sont légion. Sur le New York Times, le chercheur Aaron E. Carroll a tenté de les compiler, en recensant les méta-études, et il parvient à la conclusion que le café, bu avec modération, est inoffensif, voire parfois bénéfique.

« La plupart d'entre nous ne buvons pas de café parce que nous pensons que cela peut nous protéger. Or, il n'y a quasiment aucune évidence qui le prouve. »

Pour être bien clair, il énumère les études et leurs conclusions :

### **\*\*La consommation de café sur le long terme et les risques cardiovasculaires.**

La consommation de café sur le long terme et les risques cardiovasculaires. En 2014, une équipe s'est penchée sur 36 études portant sur plus de 1 270 000 personnes. Conclusion : « Les personnes qui ont une consommation modérée de café, de trois à cinq tasses par jour (selon le même Dr Carroll, une tasse représente 8 onces, soit 226 grammes), sont moins à risque. » Ceux qui en buvaient plus de cinq par jour n'étaient pas plus exposés à ce type de

problème que ceux qui n'en buvaient pas du tout.

## La consommation de café et les accidents vasculaires cérébraux.

En 2012, des données concernant 480 000 personnes montrent « qu'une consommation de deux à six tasses de café par jour est associée à un moindre risque d'AVC, comparé à une consommation nulle ».

La consommation de café et l'insuffisance cardiaque. Une méta-étude constate à nouveau « qu'une consommation modérée est associée à un risque moindre, et le risque le plus faible se situe chez ceux qui consomment quatre tasses par jour en moyenne ». Le seuil pour que « des mauvaises associations » apparaissent est de dix tasses par jour.

## La consommation de café et les maladies de Parkinson et d'Alzheimer.

En ce qui concerne les troubles neurologiques, les méta-études les plus récentes notent qu'une consommation modérée de café réduit les risques de Parkinson et a « un effet protecteur » contre celle d'Alzheimer.

« Personne ne suggère que vous devez boire du café pour votre santé, conclut le chercheur. Mais boire modérément du café est lié à des risques moindres pour quasiment toutes les maladies cardiovasculaires, contrairement à ce qu'on entend sur les dangers du café et de la caféine. J'ai du mal à penser à un autre produit qui a autant d'indications épidémiologiques positives. »



[bigbrowser.blog.lemonde.fr](http://bigbrowser.blog.lemonde.fr)