

### À PROPOS DU CAFÉ

RÉPONSES EN PAGE 44

PAR JOËL BRODEUR, INF., M.SC.

**Le café est un produit plus populaire que jamais, et c'est le stimulant le plus répandu dans le monde. Le café et la caféine ont engendré plusieurs mythes. Voyons si vous différenciez le vrai du faux dans les affirmations suivantes :**

#### VRAI ou FAUX

- |   |                       |                       |
|---|-----------------------|-----------------------|
| 1. La consommation de café est associée à une augmentation de la dépression.  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 2. Boire du café chaud est associé à une diminution du SARM nasal.  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 3. Afin de diminuer ma consommation de caféine, il est bien de remplacer mon espresso matinal par un café filtre régulier.                                | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 4. Le café permet d'éliminer les effets de l'alcool.  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 5. Il n'est pas recommandé que les enfants de 12 ans et moins consomment quotidiennement plus de 2,5 mg de caféine par kilogramme de leur poids corporel. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |



# À PROPOS DU CAFÉ

PAR JOËL BRODEUR, INF., M.SC.

VRAI ○ ou FAUX ○ RÉPONSES DE LA PAGE 19

Le café est un produit plus populaire que jamais, et c'est le stimulant le plus répandu dans le monde. Le café et la caféine ont engendré plusieurs mythes. Voyons si vous différenciez le vrai du faux dans les affirmations suivantes :



## 1. La consommation de café est associée à une augmentation de la dépression.

**Faux** - Une étude<sup>1</sup> menée durant plus de 10 ans fait état d'une diminution de 15 % de l'incidence de dépression chez les personnes buvant de deux à trois tasses de café par jour comparativement à celles en buvant une ou moins. Cette diminution atteint même 20 % chez celles qui en consomment quatre tasses et plus. L'étude n'a toutefois pas permis de constater de lien entre la consommation de café et la diminution du risque de dépression. D'autres études seront nécessaires avant de pouvoir expliquer ce phénomène.

## 2. Boire du café chaud est associé à une diminution du SARM nasal.

**Vrai** - Selon une étude publiée en 2011<sup>2</sup>, les personnes ayant déclaré consommer du thé ou du café chaud sont moitié moins susceptibles d'être porteurs du *Staphylococcus Aureus* Résistant à la Méthicilline, mieux connu sous le nom de SARM. Ces observations permettent aux auteurs d'entrevoir de nouvelles avenues prometteuses dans le traitement des bactéries résistantes.

## 3. Afin de diminuer ma consommation de caféine, il est bien de remplacer mon espresso matinal par un café filtre régulier.

**Faux** - Ce mythe s'explique probablement par le goût prononcé de l'espresso, associé à tort à la teneur en caféine. Selon une étude publiée en 2003<sup>3</sup>, une portion de café filtre contient 179 mg de caféine, contre seulement 89 mg pour un espresso.

## 4. Le café permet d'éliminer les effets de l'alcool.

**Faux** - L'augmentation de l'état de veille causé par le café est parfois perçue comme une diminution de l'état d'ébriété. Le taux d'alcool dans le sang demeure le même et la caféine n'améliore aucunement les facultés.

## 5. Il n'est pas recommandé que les enfants de 12 ans et moins consomment quotidiennement plus de 2,5 mg de caféine par kilogramme de leur poids corporel.

**Vrai** - Même si les enfants ne sont généralement pas de grands amateurs de café, il faut aussi considérer l'apport en caféine d'autres produits alimentaires plus appréciés par cette clientèle. Voici un tableau<sup>4</sup> indiquant la teneur en caféine de quelques-uns de ces produits.

PRODUIT	MILLIGRAMME / PORTION
Cola	36-46 mg / 355 ml
Lait au chocolat	8 mg / 237 ml
Gâteau au chocolat	36 mg / 80 g
Pouding au chocolat	9 mg / 145 g
Boisson énergisante de type Red-Bull <sup>MD</sup>	80 mg / 250 ml (en plus d'un autre stimulant, soit la Taurine)

### Références

- Lucas, M., F. Mirzaei, A. Pan, O.I. Okereke, W.C. Willett, É.J. O'Reilly *et al.* « Coffee, caffeine, and risk of depression among women », *Archives of Internal Medicine*, vol. 171, n° 17, 26 sept 2011, p. 1571-1578.
- Matheson, E.M. et D.E. King. « Tea and coffee consumption and MRSA nasal carriage », *Annals of Family Medicine*, vol. 9, n° 4, juill. 2011, p. 299-304.
- McCusker, R.R., B.A. Goldenberg et E.J. Cone. « Caffeine content of specialty coffees », *Journal of Analytical Toxicology*, vol. 27, n° 7, oct. 2003, p. 520-522. [En ligne : [www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=cafe\\_ps](http://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=cafe_ps)]
- Santé Canada. « Aliments et nutrition - La caféine dans les aliments », 2010. [En ligne : [www.hc-sc.gc.ca/fn-an/securit/addit/caf/food-caf-aliments-fra.php](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/securit/addit/caf/food-caf-aliments-fra.php)]

Ndlr : L'auteur est infirmier-conseil à l'OIIQ.