



La café est-il bon ou mauvais pour la santé ?

En matière de consommation de café, beaucoup d'affirmations contradictoires ont été faites annonçant tantôt que le café favorise les maladies cardiovasculaires et les décès précoces, tantôt qu'il réduit le risque de diabète et de cancer. Boire du café, est-ce bon ou mauvais pour la santé ?

Café et diabète – En regroupant les résultats de 9 études concernant près de 200.000 personnes durant 6 à 20 ans, les statisticiens ont observé une légère diminution de la fréquence du diabète chez ceux qui consommaient 6 à 7 tasses de café par jour. Ce simple constat statistique ne permet pas de conseiller le café comme moyen de prévention.

Café, cœur et vaisseaux - 20.000 adultes Finlandais tirés au sort ont été suivis pendant 10 ans, depuis 1972. Chez ceux qui ne buvaient pas de café et chez ceux qui en buvaient beaucoup (mais il s'agissait souvent aussi de fumeurs et de gros mangeurs), la mortalité par maladie cardiovasculaire a été un peu plus forte que chez les faibles consommateurs. Une autre étude menée aux USA depuis les années 80 chez 127.950 professionnels de santé n'a trouvé aucun effet cardiaque du café, ni bénéfique ni nocif. En pratique, on ne sait pas si le café a vraiment des effets cardio-vasculaires.

Café, inflammations et cancers - Le suivi de 41.836 femmes ménopausées entre 1986 et 2001 dans l'Iowa (USA) a montré une légère diminution de la fréquence des décès par maladies inflammatoires ou cancer chez les buveuses de café.

Caféine ou autre composant du café ? – Les résultats observés dans ces études sont les mêmes chez les consommateurs de café décaféiné et chez ceux qui consomment du « vrai café ». Les effets du café ne sont donc pas dus qu'à la caféine.

En pratique, le café n'est pas un médicament mais en boire raisonnablement ne semble pas nuisible.

Source : *Bibliomed n°520, 6 novembre 2008. Consommation de café : risque ou chance ?*



Le Doc du doc

Conditionnel

Mode de conjugaison qui, contrairement à « l'indicatif », exprime une incertitude.

Dans le domaine des liens entre polluant (ou aliment) et santé, mieux vaut ne pas mélanger indicatif et conditionnel. Quand des chercheurs cherchent à savoir si telle substance peut être dangereuse pour la santé, ils écrivent « il pourrait exister un effet de la substance X sur le risque de survenue de la maladie Y » ; le conditionnel signifie qu'il s'agit d'une hypothèse de travail. Quand on lit « l'exposition à l'amiante accroît le risque de cancer », c'est une certitude. Pour masquer les méfaits d'un polluant, il suffit de mettre au conditionnel quelques verbes jusque là à l'indicatif. Réciproquement, remplacer le conditionnel par l'indicatif permet à peu de frais de se poser en expert « qui ose dire la vérité ».

Quand on décortique une publication, un rapport ou une argumentation pour ou contre l'existence d'un lien entre la santé et un polluant, il faut soigneusement veiller aux temps des verbes et à la façon dont les auteurs les utilisent.

Ecologie, conjugaison, même combat !

Source : *Le médecin, le patient et l'environnement. Quelle information pour agir ?* Colloque SFTG, Sénat, Paris, 30 janvier 2009

Météo antibio

Risques

- | | |
|---------------------|-------------|
| - Grippe | épidémique |
| - Bronchiolite | en baisse |
| - Inf respiratoire | en baisse |
| - Gastro-entérite | épidémique |
| - allergies pollens | très faible |

Source : <http://www.grog.org>
et <http://www.pollens.fr>

Nutrition et santé

L'INCa (Institut National du Cancer) et la Direction Générale de la Santé (DGS) ont présenté et mis en ligne le 17 février 2009 un rapport résumant l'état des connaissances scientifiques en matière de risque de cancer lié à l'alimentation et aux boissons.

Avant d'en tirer des recommandations pratiques pour la vie de tous les jours, le Doc du jeudi préfère lire attentivement ce rapport et en analyser soigneusement le contenu pour ne pas mélanger le présent et le conditionnel. La peur du cancer est trop souvent exploitée sans discernement. A l'inverse, le discours officiel peut être très timoré face à des dangers majeurs. Ainsi, par exemple, pendant un demi-siècle, les Autorités sont restées très discrètes sur les mesures à prendre pour ne plus utiliser l'amiante alors qu'il était démontré que c'était un cancérigène puissant.

Vous pouvez vous procurer le document officiel sur le site www.e-cancer.fr.