



Comité de promotion et de développement
des marchés
16^e réunion
19 septembre 2018
Londres, Royaume - Uni

**Rapport de synthèse de l'atelier de
vulgarisation sur le café et la santé**

Contexte

1. Le Président du Comité de promotion et de développement des marchés de l'OIC présente le présent document, accompagné d'un rapport de synthèse de l'atelier de vulgarisation sur le café et la santé qui s'est tenu le 10 avril 2018 à Mexico pendant la 121^e session du Conseil international du Café et les réunions connexes.
2. Le but de l'atelier était de partager les dernières informations sur les effets du café sur la santé. Avec des orateurs de haut niveau sur le sujet, les participants représentaient des pays Membres de l'OIC, des organisations internationales, des organismes non gouvernementaux et le secteur privé du monde entier.
3. Les présentations de l'atelier de vulgarisation sur le café et la santé sont disponibles sur le site web de l'OIC à l'adresse suivante: <http://www.ico.org/Presentations-17-18.asp>

Mesure à prendre

3. Les Membres sont invités à examiner le rapport et à recommander des mesures pratiques que le Comité de promotion et de développement des marchés pourrait prendre pour aider les pays Membres de l'OIC à communiquer des messages positifs sur le café et, ce faisant, contribuer à accroître la consommation de café.

**RAPPORT DE SYNTHÈSE DE L'ATELIER DE VULGARISATION SUR LE CAFÉ ET LA SANTÉ TENU
PENDANT LA 121^e SESSION DU CONSEIL INTERNATIONAL DU CAFÉ
19 AVRIL 2018, MEXICO**

INTRODUCTION

1. L'objectif de l'atelier de vulgarisation sur le café et la santé était de partager les derniers développements relatifs à la consommation de café et à la santé, présentés par d'éminents intervenants dans ce domaine.

Programme

15h00 – 15h05 **Bienvenue et présentation**

Organisation internationale du Café : M. José Sette, Directeur exécutif

Modératrice: Mme Yunyune Martínez, Directrice du contrôle documentaire et Conseillère auprès du Sous-Secrétaire à l'agriculture, Secrétariat de l'agriculture, de l'élevage, du développement rural, de la pêche et de l'alimentation (SAGARPA), Mexique.

15h05 – 16h00 **Les effets du café sur la santé : Physiologie et pathologie**

- Mme Astrid Nehlig, Directrice de recherche, Institut national de la recherche médicale, France.

16h00 – 16h30 **Le café, la santé et la consommation : Atteindre les amateurs de café**

- M. Bill Muray, Président et PDG, National Coffee Association, États - Unis

16h30 – 17h00 **Pause-café**

17h00 – 17h45 **L'impact du café sur la santé mentale**

- M. Rui Daniel S. Prediger, Laboratoire expérimental des maladies neurodégénératives – LEXDON, Département de pharmacologie, Université fédérale de Santa Catarina (Brésil)

17h45 – 18h00 **Discussion**

Ouverture

2. L'atelier de vulgarisation sur le café et la santé a été officiellement ouvert par la modératrice, Mme Yunyune Martínez - Directrice du contrôle documentaire et Conseillère auprès du Sous-secrétaire à l'agriculture - Secrétariat de l'agriculture, de l'élevage, du développement rural, de la pêche et de l'alimentation (SAGARPA), Mexique.

3. Après l'animatrice, M. José Sette - Directeur exécutif de l'OIC - a souhaité la bienvenue aux participants à l'atelier sur un sujet toujours intéressant et en constante évolution. L'OIC a déjà facilité des discussions au sein du secteur sur le café et la santé, y compris une conférence en 2003 qui a conduit à l'élaboration de l'initiative *Positively Coffee* visant à informer les professionnels de la santé sur les bienfaits du café pour la santé. M. Sette a fait remarquer à quel point la perception publique du café et de ses effets a changé pour le mieux au fil des ans. Il craint toutefois que ces progrès ne soient de courte durée si les récents développements en Californie¹ conduisent à l'introduction d'étiquettes de mise en garde contre le cancer sur les tasses et les emballages de café en raison de faibles concentrations d'acrylamide.

Intervention liminaire : Effets du café sur la santé : Physiologie et pathologie Mme Astrid Nehlig, Directrice de recherche, Institut national de la recherche médicale, France

4. Mme Nehlig a expliqué que le café est la boisson la plus consommée après l'eau – 255 kg par seconde ou huit millions de tonnes par an. Par conséquent, la boisson est d'un immense intérêt, surtout en termes de ses effets potentiels sur la santé.

Les différents constituants du café

5. Le café contient des milliers de substances différentes, dont la caféine, l'acide chlorogénique, l'acide quinique, la trigonelline et des produits caramélisés, des lipides (diterpènes), des protéines, des minéraux (calcium, magnésium) et des vitamines (principalement du groupe B). Une consommation faible à modérée de caféine est considérée comme étant d'une à trois tasses par jour, et une consommation élevée de plus de cinq tasses par jour.

Consommation de caféine

6. Selon une étude réalisée en Autriche, 65 % de la caféine consommée provient du café, suivi des boissons énergétiques, du cola, du thé, du cacao et du chocolat. Selon l'Autorité européenne de sécurité des aliments (EFSA), la dose de caféine recommandée pour les adultes n'est pas supérieure à 200 mg en une fois (deux tasses), l'apport quotidien maximal ne dépassant pas 400 mg (quatre à cinq tasses) de café. Pour les adultes ayant une activité sportive intense, 200 mg peuvent être absorbés en toute sécurité en une seule fois, mais pas plus de 200 mg pour les femmes enceintes. Pour les enfants et les adolescents, il n'existe pas beaucoup de données, mais pas plus de 30 mg par jour, soit l'équivalent d'une boisson au cola.

¹ Proposition 65, également appelée *Safe Drinking Water and Toxic Enforcement Act*.

Effets généraux du café et de la caféine

7. Un apport faible à modéré est considéré comme étant de 50 à 200 mg en une seule fois (une petite à deux grandes tasses de café). Parmi les effets positifs, mentionnons un sentiment de bien-être, de détente, de bonne humeur, d'énergie, de vigilance accrue et une meilleure concentration. Un apport élevé à très élevé est de 400 à 800 mg en une seule fois (quatre à huit grandes tasses de café), avec des effets négatifs tels que nervosité, anxiété, agressivité, insomnie, tachycardie et tremblements. Une consommation modérée de café et de caféine (trois à quatre tasses par jour) n'est pas considérée comme présentant un risque pour la santé.

Différences individuelles

8. La consommation de caféine et ses effets diffèrent selon les individus, sous l'influence de l'expression de certains gènes, par exemple le taux d'élimination de la caféine de l'organisme est de 2,5 à 4,5 heures ou "demi-vie" (le temps nécessaire pour éliminer la moitié de ce qui a été ingéré). La "demi-vie" est influencée par l'expression variable du gène codant de l'enzyme responsable du métabolisme de 95 % de la caféine (cytochrome P450 isozyme 1A2-CYP1A2). La consommation spontanée de caféine est influencée par diverses variations génétiques (polymorphismes) du récepteur A2A de l'adénosine (principale cible cérébrale de la caféine). En conséquence, les individus ont tendance à ajuster leur consommation pour atteindre un équilibre entre les effets positifs et les effets négatifs éventuellement ressentis.

Le fonctionnement de la caféine

9. L'adénosine module l'excitabilité cérébrale, la caféine agissant comme antagoniste au niveau des récepteurs de l'adénosine et libérant des neurotransmetteurs excitateurs.

10. Des polyphénols antioxydants ont été trouvés dans le café. Selon une étude réalisée en France en 2011, 67% de la consommation de polyphénols chez les adultes français proviennent du café, suivi du thé (10%), du vin (9%), des légumes (8%) et des fruits (5%). La teneur en polyphénols est également plus élevée dans le café que dans les autres boissons. Les antioxydants aident à préserver l'intégrité des cellules et des membranes, à protéger contre les dommages cellulaires induits par les radicaux libres oxygénés, la peroxydation des lipides et des protéines, l'inflammation et l'infection, à activer les processus de désintoxication et à préserver l'intégrité de l'ADN.

Effets physiologiques du café sur le cerveau

- **Effet du café/caféine sur la vigilance, l'humeur et la performance**

11. De faibles doses de caféine (20 à 200 mg) ont des effets positifs sur l'humeur, la vigilance et l'énergie, y compris l'amélioration de la confiance en soi, de la capacité de concentration et de l'efficacité dans les tâches intellectuelles. Les effets de la caféine sur la performance et la mémoire sont plus indirects.

- **Céphalée/migraine**

12. La caféine contenue dans le café diminue l'intensité des maux de tête et des migraines. La caféine seule se retrouve dans les analgésiques et renforce les propriétés analgésiques de certains médicaments (aspirine, ibuprofène, paracétamol). 130 mg de caféine fournissent un traitement adjuvant important lorsqu'ils sont combinés avec de l'aspirine ou du paracétamol/aspirine dans une variété de symptômes douloureux, comme les rages de dents. Dans de telles circonstances, le conseil est de prendre un comprimé d'antalgique avec du café plutôt que de l'eau.

- **Sommeil**

13. Le sommeil est l'une des fonctions les plus sensibles à la consommation de café et de caféine. Une étude de 2007 a montré que 100 à 200 mg de caféine (une à deux tasses) au coucher augmentait la latence du sommeil et diminuait la qualité du sommeil (principalement le sommeil profond), alors que le sommeil paradoxal (état de rêve) n'était pas affecté. Cet effet persiste pendant trois à quatre heures, parfois plus longtemps. L'impact varie d'un sujet à l'autre et est lié à un polymorphisme du récepteur A2A de l'adénosine.

- **Anxiété**

14. Le café et la caféine peuvent générer de l'anxiété, mais habituellement seulement à des doses très élevées, bien au-dessus de la consommation habituelle. Cet effet peut se produire à des doses plus faibles chez certaines personnes sensibles (lié à un polymorphisme du récepteur A2A de l'adénosine). Cette sensibilité accrue peut également amener certaines personnes à réduire leur consommation de café.

Effets pathologiques du café sur le cerveau

- **Déclin cognitif lié à l'âge**

15. L'étude FINE, menée pendant dix ans sur 676 hommes en bonne santé nés entre 1900 et 1920 en Finlande, en Italie et aux Pays-Bas, a examiné les niveaux de cognition à l'aide de l'échelle MMSE (*Mini-mental State Examination*) (0-30). Les personnes qui ne buvaient pas de café ont enregistré un déclin cognitif de 2,5 points. Ce chiffre a été réduit à 0,5 lorsqu'un maximum de trois tasses étaient consommées quotidiennement. La consommation de café est inversement liée aux effets de l'âge sur la cognition. Cet effet est différent chez les hommes et les femmes.

- **Maladie de Parkinson**

16. La maladie de Parkinson résulte de la dégénérescence des neurones dopaminergiques sur la *substantia nigra* et le *striatum* du cerveau, ce qui entraîne des troubles moteurs. Une étude de 2010 a montré un lien de causalité entre la consommation de caféine et la diminution de la probabilité de développer la maladie de Parkinson, bien que ce lien soit moins marqué chez les femmes que chez les hommes.

- **Maladie d'Alzheimer**

17. Une méta-analyse de 2010 a montré une réduction de 16 % du risque de développer la maladie d'Alzheimer chez les consommateurs de trois à quatre tasses de café par jour, par rapport aux non-consommateurs. Toutefois, d'autres études doivent être menées car le mécanisme d'action n'est pas clair.

Autres effets du café

- **Mortalité**

18. De nombreuses publications établissant un lien entre la consommation de caféine et la mortalité sont disponibles. Chez les hommes et les femmes, toutes les causes de décès diminuent avec la consommation de café et de café décaféiné.

- **Système cardiovasculaire**

19. Le café réduit la mortalité due aux maladies cardiaques et aux accidents vasculaires cérébraux. Le café décaféiné est aussi efficace que le café non décaféiné. Selon une méta-analyse de 2014 portant sur plus d'un million de sujets et 36 352 cas, on constate une réduction non linéaire des maladies cardiovasculaires avec un apport maximal de trois à cinq tasses par jour. Parmi les autres constatations, mentionnons l'absence d'effets négatifs de doses plus élevées et une réduction de la mortalité.

- **Tension artérielle**

20. Le café n'affecte pas la tension artérielle, mais la caféine augmente la tension artérielle. Les antioxydants contenus dans le café peuvent aider à faire baisser la tension artérielle. Un certain nombre d'études ont montré que la consommation de café était inversement liée à l'hypertension.

- **Diabète de type II**

21. La consommation de café réduit de 29% le risque de développer un diabète de type II et ses complications. Ce phénomène a été observé chez les hommes et les femmes, ainsi que chez les sujets obèses et non obèses. Le café décaféiné a le même effet que le café ordinaire, d'où l'effet principalement médiatisé par les antioxydants contenus dans le café.

22. Des changements sur des périodes assez courtes (quatre ans) modifient le risque : l'augmentation d'une tasse de café/jour diminue le risque de 11 % pour les quatre années suivantes, tandis que chaque diminution d'une tasse de café/jour augmente le risque de 17 % pour les quatre années suivantes. La consommation quotidienne de trois à quatre tasses de café a agi sur l'évolution du diabète, empêchant les prédiabétiques de développer le diabète, à condition que le café soit consommé noir sans sucre ou crème.

- **Syndrome métabolique**

23. Le syndrome métabolique est la conjonction de divers problèmes liés aux glucides, aux lipides et à la régulation vasculaire, associés à l'embonpoint. Ces problèmes peuvent, à long terme, induire un diabète de type II et prédisposer à l'athérosclérose et aux accidents vasculaires cérébraux.

24. La consommation de café réduit de 25% le risque de syndrome métabolique et aide à réduire le tour de taille, l'accumulation de graisse abdominale, l'hypertension et la concentration de triglycérides dans le sang.

- **Le café et le cancer**

25. La Proposition 65 (officiellement intitulée *The Safe Drinking Water and Toxic Enforcement Act of 1986*) est une loi californienne, adoptée par une initiative directe d'électeurs en 1986, qui pourrait donner lieu à l'application des étiquettes de mise en garde contre le cancer sur les tasses et les emballages de café. L'État a estimé que chaque client devrait disposer d'un étiquetage sur les aliments et les boissons ayant des effets négatifs éventuels.

26. En raison de la présence d'acrylamide dans le café, qui se forme pendant le processus de torréfaction et qui est cancérigène si administré seul en grande quantité à des rongeurs, il est possible que l'application d'étiquettes de mise en garde contre le cancer sur les tasses et les emballages de café devienne obligatoire. Le café, cependant, est un mélange complexe de nombreux composés et n'est pas l'un des aliments ayant la plus forte concentration d'acrylamide, que l'on trouve également, par exemple, dans les céréales et les chips. Cette décision, si elle est appliquée, pourrait affecter l'ensemble de la chaîne du café et aller à l'encontre des preuves cliniques.

27. Il n'existe aucune preuve que la consommation de café ait un effet sur la mortalité liée au cancer. En fait, la consommation de café est associée à une réduction de 46 à 71% du risque de décès par maladie chronique du foie.

28. En 2016, le Centre international de recherche sur le cancer a classé le café dans le groupe 3, ce qui signifie qu'il n'est "pas classable quant à sa cancérogénicité pour l'homme". En effet, le café protège contre le cancer de certains organes (foie, sein, prostate, pancréas, colorectal et peau) et n'a aucun effet sur le cancer de la vessie, du rein, du larynx, de l'œsophage, de l'estomac et du poumon.

Limites : études d'observation vs études d'intervention

29. Une étude de 2017 a examiné les données probantes des méta-analyses d'observation et d'intervention des études sur la consommation de café et la santé. Il y a eu 201 études d'observation (échantillon de population) et 17 études d'intervention (échantillon sélectionné avec différentes doses). Le café est davantage associé à des effets bénéfiques qu'à des effets nocifs pour la santé. Les seuls effets négatifs potentiels de la consommation de café sont liés à la grossesse (faible poids à la naissance, naissance prématurée, perte de grossesse) et au risque de fracture chez les femmes et non chez les hommes.

30. Il y a un manque regrettable d'études d'intervention pour démontrer si le café est un facteur causal ; seules des associations ont été étudiées.

- **Digestion**

31. Le café accroît l'activité des enzymes hépatiques, en augmentant la fréquence des contractions de la vésicule biliaire, la sécrétion pancréatique et la contraction intestinale. Cependant, le café peut augmenter la sécrétion acide de l'estomac, mais seulement chez les personnes intolérantes au café. Il n'influence pas le développement des ulcères gastro-duodénaux et inhibe la formation de calculs biliaires.

- **Grossesse**

32. Chez les femmes enceintes, la consommation de caféine ne doit pas dépasser 200 mg/jour (deux tasses de café). Des études récentes indiquent que le café n'a aucun effet sur la fertilité, les malformations congénitales ou le développement postnatal. Le café peut toutefois accroître le risque d'insuffisance pondérale à la naissance, d'accouchement prématuré et d'interruption de grossesse. Dans l'ensemble, aucun effet négatif n'est associé à une consommation de 200 mg/jour.

33. Toutefois, la consommation doit être réduite vers la fin de la grossesse. La demi-vie de la caféine est prolongée au cours du troisième trimestre (10,5 heures contre 2,5-4,5 heures) et est très longue chez le fœtus (environ 100 heures).

- **Sports**

34. Des quantités modérées de caféine (3 à 6 mg/kg) ont des effets bénéfiques pour de nombreuses activités sportives, notamment les sports d'endurance.

Conclusions

35. Dans ses conclusions, Mme Nehlig a souligné que, selon les recherches publiées, le café a de nombreux bienfaits pour la santé, notamment :

- Amélioration de l'humeur et de la performance
- Vigilance accrue
- Prévention du déclin cognitif lié à l'âge, principalement chez les femmes.
- Prévention de la maladie de Parkinson et éventuellement de la maladie d'Alzheimer, du cancer et des maladies du foie, ainsi que du diabète de type II.
- Protection du système cardiovasculaire.

36. Elle a également souligné qu'une consommation modérée de café/caféine avait des effets positifs sur la santé et le bien-être et pouvait faire partie d'un régime alimentaire équilibré.

37. En réponse à la question d'un délégué, Mme Nehlig a indiqué n'était pas au courant des études sur les effets sur la santé de la fleur ou des cerises de café qui, selon le délégué, ont des effets positifs en termes de relaxation. Mme Nehlig a expliqué que la plupart des études ne font pas de distinction entre les différents types de café, mais elle pense que ce serait un sujet intéressant.

38. Mme Nehlig a terminé sa présentation avec les détails de son livre récemment publié (disponible en français seulement) : *Café et santé : Vrai/Faux sur ce breuvage divin.*

Café, santé et consommation : Tisser des liens avec les buveurs de café

William 'Bill' Murray, Président et PDG de l'Association nationale du café des États-Unis.

39. M. Murray a centré son exposé sur la communication stratégique des bienfaits du café pour la santé. Il a commencé par évoquer ce qu'il considère comme la décision regrettable du Gouvernement des États-Unis de se retirer de l'Accord international sur le Café (Accord de 2007), tout en promettant le soutien continu du secteur privé américain à l'OIC.

40. L'un des objectifs de l'Accord de 2007 est de "promouvoir le développement de la consommation et des marchés pour tous les types et toutes les formes de café..." Le monde de la médecine est compliqué, de même que l'effet du café sur le corps humain. La plupart des consommateurs américains savent très peu de choses à ce sujet, de sorte que le défi consiste à communiquer les effets positifs du café aux consommateurs et, ce faisant, à augmenter les niveaux de consommation de café. Rien qu'aux États-Unis, la consommation de café augmente chaque année, mais il y a encore de la place pour la croissance.

Qu'est-ce qui est important pour les consommateurs ?

41. Le secteur du café doit comprendre ce qui est important pour les consommateurs. Au cours des dix dernières années, un changement s'est produit dans la façon dont les consommateurs prennent leurs décisions. Aujourd'hui, les valeurs des consommateurs entraînent des changements dans le choix de produits, les comportements et les attitudes. Les tendances en matière de café sont liées à la commodité, la personnalisation, l'origine unique et le type de torréfaction. Les consommateurs apprécient de plus en plus l'approvisionnement éthique, la durabilité, la certification et les produits bénéfiques pour la santé. C'est en examinant les différences générationnelles que l'on a pu constater le plus clairement ces changements de valeurs. Selon une étude menée par l'Association nationale du café des États-Unis (NCA) sur le pourcentage de consommateurs qui seraient "beaucoup plus/un peu plus susceptibles d'acheter une marque", les 25 à 39 ans étaient plus susceptibles que tous les autres groupes d'âge d'acheter une marque de café : cultivé dans une plantation qui traite bien les travailleurs, sans OGM, cultivé de façon durable, certifié biologique, soutenu par des organismes de bienfaisance et ayant un emballage recyclé ou compostable.

42. L'une des autres valeurs est liée à la santé et aux modes de vie sains. Pour les personnes âgées, être en bonne santé peut signifier se soumettre à des dépistages et à des examens, alors que pour les plus jeunes, être en bonne santé est un mode de vie avec de bonnes habitudes alimentaires et de l'exercice régulier.

Que savent les consommateurs sur le café et la santé ?

43. Selon l'enquête *National Coffee Drinking Trends 2018* de la NCA, 26% des consommateurs aux États-Unis avaient entendu des discours négatifs sur le café, mais 69% n'avaient pas entendu parler des effets bénéfiques du café sur des maladies spécifiques.

44. Les maladies cardiaques sont la première cause de décès dans le monde. Aux États-Unis, 22 % des consommateurs avaient entendu dire que la consommation de café pouvait avoir un effet positif, et 47 % ont répondu qu'ils boiraient plus de café s'ils savaient que c'était bon pour le cœur.

Changement des comportements : les opportunités

45. Le café est l'un des aliments les plus étudiés de l'histoire. L'Organisation mondiale de la santé a étudié le café et le cancer en 2015-16 en examinant plus de 1 000 études portant uniquement sur le café et le cancer. Les analyses documentaires, les méta-analyses ou les études-cadres ont permis d'examiner cet ensemble de recherches.

46. Si les consommateurs connaissaient les bonnes nouvelles concernant le café, ils augmenteraient leur consommation. La difficulté est que le public est bombardé de messages contradictoires provenant d'une multitude de sources. Par exemple, en 2016, un article paru dans la presse a suscité beaucoup d'inquiétudes en affirmant que la consommation de café pouvait entraîner une perte auditive. Un examen plus détaillé a révélé que l'étude en question portait sur 24 cobayes albinos auxquels on avait fait boire de force 18 tasses de café par jour.

47. La Proposition 65 de la Californie pourrait donner lieu à des avertissements sur les tasses de café associant le café au cancer. Cependant, études après études ont montré que le café n'est pas cancérigène et peut en fait prévenir certains types de cancer. Il n'est pas étonnant que les consommateurs soient déconcertés.

Communiquer le message

48. En ce qui concerne la communication stratégique des effets du café sur la santé, le secteur devait tenir compte des éléments suivants :

- Adapter la communication aux publics cibles sous des formes/canaux accessibles et pratiques.
- Prévoir des messages simples et les répéter.
- Cibler les professionnels qui communiquent sur le café, y compris les professionnels de la santé, les médias, les consommateurs, les leaders d'opinion et l'industrie.
- Identifier et faire participer les experts indépendants et les alliés, par exemple les institutions de recherche.

49. Le message secondaire est que le café est également bon pour l'économie.

50. M. Murray a toutefois souligné que les exigences nationales en matière d'étiquetage étaient souvent strictes, de sorte qu'il est important de respecter les réglementations locales et de demander l'avis d'experts bien informés avant de communiquer des données scientifiques. Il est également important de faire la distinction entre des rapports sur la recherche et des déclarations sur la santé et le café.

Conclusions

51. Dans ses remarques finales, M. Murray a souligné que les attitudes des consommateurs étaient en train de changer, de sorte que le secteur avait besoin d'en savoir plus sur les aspects liés à la valeur de leur alimentation, y compris la santé. Les valeurs, telles que la promotion des bonnes nouvelles sur le café et la santé, pourraient contribuer à stimuler la consommation.

52. La communication sur le café et la santé doit faire la distinction entre la désinformation et la science crédible. La communication doit être factuellement exacte, simple et directe, et des messages clés doivent être développés et renforcés par des exemples, des experts tiers et des narratifs.

53. En réponse à des questions sur l'affaire juridique engagée en Californie, M. Murray craint que l'affaire puisse durer quelques années et avoir des répercussions qui dépassent la Californie et touchent d'autres marchés dans le monde entier. M. Murray a souligné qu'il y avait un narratif positif à raconter sur le café et la santé, et a appelé toutes les parties à aider toutes les parties de la chaîne d'approvisionnement du café à augmenter la consommation.

L'impact du café sur la santé mentale

M. Rui Daniel Prediger - Département de pharmacologie, Université fédérale de Santa Catarina (Brésil)

54. Après avoir remercié l'OIC de l'avoir invité à présenter un exposé, M. Prediger a exprimé ses remerciements à l'Association brésilienne de l'industrie du café (ABIC), l'organisation qui l'a aidé à créer un groupe de recherche chargé de diffuser des informations sur les bienfaits du café et de mener des études dans ce domaine.

55. La consommation régulière de café a des effets bénéfiques pour la santé humaine, en particulier en ce qui concerne les maladies neurodégénératives. Le cerveau est très complexe, avec 100 milliards de neurones qui peuvent avoir jusqu'à 15 000 connexions avec d'autres neurones via les synapses. Le café cible les récepteurs d'adénosine du cerveau. La caféine bloque les actions inhibitrices de l'adénosine conduisant à un sentiment de vigilance, permet une libération accrue d'adrénaline conduisant à une augmentation du sentiment d'éveil/énergie physique, et libère de la dopamine conduisant à des sentiments de plaisir et de bien-être.

56. Les troubles cérébraux comprennent les troubles mentaux et neurologiques. Aux États-Unis, avec une population de 325 millions d'habitants : 60 millions souffrent d'insomnie, 20 millions de dépression, 19 millions d'anxiété, 6,2 millions de trouble de déficit de

l'attention avec hyperactivité, 4 millions de la maladie d'Alzheimer, 3 millions de schizophrénie et 1,5 million de la maladie de Parkinson - tous des troubles du système nerveux central. Cela s'accompagne de coûts considérables, non seulement pour les patients et leurs familles, mais aussi pour les deniers publics. Les recherches sur les coûts des troubles du cerveau en Europe ont montré, par exemple, que 6,3 millions de sujets avaient reçu un diagnostic de démence, ce qui a coûté plus de 100 millions d'euros à l'économie.

57. L'étude de ces troubles présente un certain nombre de défis. À l'heure actuelle, les traitements sont palliatifs lorsque le trouble est assez avancé, de sorte que le traitement n'est pas conçu pour être préventif ou favoriser la guérison. Il est donc nécessaire de mener davantage d'études sur les biomarqueurs afin d'aider à poser un diagnostic précoce et de faire progresser le traitement des troubles cérébraux.

Dépression

58. Selon l'Organisation mondiale de la santé, plus de 350 millions de personnes dans le monde souffrent de dépression, qui touche des personnes de tous âges, nationalités, cultures, religions et situations financières. La dépression touche plus de femmes que d'hommes et est la principale cause d'incapacité fonctionnelle (impact sur l'emploi et la productivité). On a également constaté un échec du traitement antidépresseur chez 50 % des patients.

59. Une étude publiée en 2014 dans la revue *Nature* a révélé que 76,4 millions d'années ont été perdues en raison d'une invalidité causée par la dépression dans le monde entier, ce qui représente 10,3 % du fardeau total de la maladie.

60. Plusieurs études sur de grandes cohortes ont associé la consommation quotidienne de café (quatre tasses de café) à une diminution du risque de dépression (9 à 20 %) et de suicide (53 %). Cependant, une étude a montré qu'il y avait un risque accru de suicide (58 %) chez les personnes buvant plus de huit tasses de café par jour.

Vieillesse et maladies neurodégénératives

61. Dans un monde vieillissant, les maladies neurodégénératives sont un domaine d'intérêt croissant. Dans le monde, 1 à 2 % de la population âgée de plus de 65 ans est atteinte de la maladie de Parkinson, et 5 % des personnes âgées de plus de 65 ans atteintes de la maladie d'Alzheimer, ce pourcentage passant à 40 % pour les personnes âgées de plus de 80 ans.

62. Une étude réalisée en 2017 auprès de 521 330 adultes, recrutés dans 10 pays européens et suivis pendant 16 ans, a montré que la consommation d'au moins trois tasses de café par jour était associée à un risque plus faible (7 à 12 %) de mortalité toutes causes confondues. Des résultats similaires ont été constatés dans une étude de cohorte prospective multiethnique comprenant 185 000 sujets.

Maladie d'Alzheimer

63. Les deux tiers des cas de démence sont causés par la maladie d'Alzheimer, avec un nouveau diagnostic toutes les trois secondes, coûtant environ un billion de dollars par an. Selon les prévisions de divers rapports d'institutions et de gouvernements, ce nombre augmentera probablement en fonction de l'accroissement de la population vieillissante.

64. La plupart des études épidémiologiques suggèrent qu'une consommation régulière de café/caféine au cours de la vie réduit le risque (30 à 70 %) de développer la maladie d'Alzheimer. La caféine améliore l'attention et la mémoire, diminue la production de bêta-amyloïde (peptides de 36 à 43 acides aminés qui jouent un rôle crucial dans la maladie d'Alzheimer). Cependant, la consommation de café ne permet pas d'inverser les symptômes de la maladie d'Alzheimer.

65. Une étude portant sur 124 sujets âgés de 65 à 88 ans a montré que les personnes "passant d'un déclin cognitif modéré à la maladie d'Alzheimer au cours des deux à quatre années de suivi" présentaient des concentrations de caféine sanguine inférieures de 51 % à celles des personnes qui restaient à un déclin cognitif modéré.

Maladie de Parkinson

66. La maladie de Parkinson affecte les zones du cerveau associées à la fonction motrice, mais ses symptômes s'accompagnent souvent de symptômes non moteurs, y compris la dépression et les troubles de la mémoire et les effets secondaires des médicaments luttant contre la maladie. Des études précliniques ont montré que la caféine confère une neuroprotection contre la dégénérescence dopaminergique sous-jacente des neurones et pourrait influencer l'apparition et la progression de la maladie de Parkinson.

67. Dans un essai clinique, 121 patients atteints d'une maladie d'une durée d'un à huit ans ont été assignés aléatoirement à prendre une capsule de 200 mg contenant de la caféine deux fois par jour ou un placebo sur une période de 6 à 18 mois. La conclusion a été que la caféine n'apportait pas d'amélioration cliniquement importante aux manifestations motrices de la maladie de Parkinson, et les liens épidémiologiques entre la caféine et la diminution du risque de maladie de Parkinson ne semblent pas s'expliquer par des effets symptomatiques.

Trouble du déficit de l'attention avec hyperactivité

68. Le trouble du déficit de l'attention avec hyperactivité (TDAH) est un trouble neurocomportemental chronique qui commence dès l'enfance et se caractérise par un modèle persistant d'inattention, d'hyperactivité et d'impulsivité.

69. La prévalence mondiale estimée est de 5 % chez les enfants et de 2,5 % chez les adultes. Bien que les symptômes évoluent, ils persistent souvent jusqu'à l'adolescence et à l'âge adulte chez de nombreux patients, ce qui compromet la qualité de leur vie et leurs résultats.

70. Le TDAH est associé à des altérations structurelles et fonctionnelles ainsi qu'à des altérations des neurotransmetteurs dans de nombreuses régions du cerveau, y compris les structures corticales et sous-corticales. Les récepteurs de l'adénosine sont largement répartis dans les régions du cerveau souffrant d'altérations marquées du TDAH et, bien qu'il soit peu important, certaines études ont montré que la caféine avait un effet positif sur les symptômes du TDAH, même si d'autres recherches sont nécessaires.

Conclusions

71. M. Prediger a conclu que, selon la recherche, la consommation de caféine améliore l'attention, la mémoire et l'humeur, et diminue le risque de dépression et de suicide. La consommation de café/caféine tout au long de la vie permet d'éviter le déclin cognitif lié à l'âge et d'augmenter la longévité. Bien qu'elle ne soit pas aussi efficace dans l'amélioration des symptômes de la maladie d'Alzheimer et de la maladie de Parkinson, la consommation de café/caféine à vie diminue le risque de ces maladies et peut représenter un marqueur sanguin de la progression de la maladie. Les symptômes du TDAH chez les enfants, les adolescents et les adultes peuvent être améliorés par la consommation de café/caféine et de futurs essais contrôlés seraient les bienvenus.

72. En réponse à une question sur l'utilisation du Prozac et du café, bien qu'il y ait eu des recherches sur les effets positifs du café sur la dépression, le café ne remplace pas encore les médicaments ; il s'agit plutôt de co-administration. M. Prediger a également invité chaleureusement les délégués à visiter son centre de recherche au Brésil et à se familiariser avec les initiatives de l'ABIC pour diffuser des informations sur les avantages du café et mener des études dans ce domaine.

Remarques de clôture

73. Mme Martínez a officiellement clos l'atelier en remerciant tous les intervenants et les participants. L'atelier a clairement été d'un immense intérêt et d'une grande valeur, soulignant la nécessité de diffuser l'information au sein du secteur, de soutenir davantage d'études de recherche et d'explorer la meilleure façon de communiquer les résultats au consommateur afin d'augmenter la consommation de café à travers le monde.

BIOGRAPHIE DES INTERVENANTS

Mme Yunyune Martínez (Modératrice)



Mme Yunyune Martínez est titulaire d'un diplôme en relations internationales du Tecnológico de Monterrey, d'une maîtrise en conception stratégique et innovation de l'Universidad Iberoamericana et d'un diplôme en gestion intégrale de projets de la même université. Sa carrière s'est concentrée sur la conception, le développement et la mise en œuvre de projets dans le domaine législatif, l'administration publique, le développement international et la société civile.

Elle est actuellement Directrice du contrôle documentaire et Conseillère auprès du Sous-Secrétaire à l'agriculture au Ministère de l'agriculture, de l'élevage, du développement rural, de la pêche et de l'alimentation (SAGARPA), chargée des projets sur les questions de durabilité, de sécurité alimentaire, de migration interne et de suivi des objectifs de développement durable.

Mme Astrid Nehlig PhD (Oratrice principale)



Mme Astrid Nehlig, est titulaire d'une maîtrise en physiologie, d'un doctorat en physiologie et d'un diplôme scientifique en neurochimie fonctionnelle de l'Université Henri Poincaré à Nancy (France). Elle occupe actuellement un poste de Directrice de recherche émérite à l'Institut de recherche médicale de l'INSERM à Paris/Strasbourg.

Ses principaux intérêts de recherche sont le métabolisme cérébral, le développement du cerveau, l'épilepsie et les effets du café et de la caféine sur la santé. Elle est l'auteur ou le co-auteur d'environ 280 articles, livres et chapitres de livres et a publié trois ouvrages, un sur l'épilepsie et deux sur le café. Elle a été invitée à donner plus de 200 conférences, dont plusieurs sur le café et la santé. Elle a reçu plusieurs bourses pour ses travaux, principalement de fondations pour la recherche médicale, de l'OTAN et d'entreprises privées, un prix de l'American Epilepsy Society en 2002 et un prix de la Gordon Research Conference en 2006.

Elle a dirigé une équipe de recherche de l'INSERM de 10 à 15 personnes pendant 30 ans, formant environ 25 étudiants en médecine et doctorants et plusieurs boursiers postdoctoraux. Elle est co-rédactrice en chef de *Epilepsia*, le journal officiel de la Ligue internationale contre l'épilepsie (ILAE) et fait partie du comité de rédaction de plusieurs revues. Elle agit à titre d'experte pour un grand nombre de revues scientifiques et de sociétés internationales. Elle est également présidente de l'ASIC (Association pour la science et l'information sur le café), conseillère scientifique de l'ISIC SC (Institut pour l'information scientifique sur le café, Comité scientifique) et travaille comme experte pour l'Association française des torréfacteurs de café.

M. Bill Murray



M. William "Bill" Murray, CAE, est le Président et PDG de National Coffee Association (NCA), groupe professionnel représentant tous les segments de l'industrie, avec des membres provenant de petites et moyennes entreprises et représentant plus de 90% du commerce de café des États - Unis.

Auparavant, il a exercé les fonctions de PDG de Public Relations Society of America (PRSA), et de Vice-président exécutif et Directeur opérationnel de Motion Picture Association of America (MPAA.)

M. Rui Daniel Prediger PhD



M. Rui Daniel Prediger (PhD) est professeur titulaire au Département de pharmacologie (UFSC, Brésil). Il est le chef de l'équipe "Laboratoire des maladies neurodégénératives - LEXDON". L'objectif de son équipe de recherche est d'étudier les mécanismes pathologiques et les nouveaux agents thérapeutiques de la maladie de Parkinson et de la maladie d'Alzheimer, ainsi que l'étiologie et le traitement des troubles psychiatriques tels que la dépression, l'anxiété et l'addiction.

Il est membre associé de l'Académie brésilienne des sciences (ABC) et il est l'auteur de plus de 150 articles et analyses dans des revues internationales (h index=38). Les projets de l'équipe ont été et sont toujours soutenus par des agences de financement nationales et internationales. Il a mené à bien la supervision de plus de 40 étudiants en doctorat et en maîtrise. Il est actuellement consultant auprès de la Michael G. Fox Foundation et de l'Alzheimer's Association. Il est rédacteur en chef du Journal of Alzheimer's disease and Frontiers in Pharmacology.

* * *

Mention légale : Les opinions exprimées dans ce document sont celles des orateurs et ne reflètent pas nécessairement les vues de l'OIC. Ce document a été produit sur la base de l'enregistrement et des présentations de l'atelier de vulgarisation sur le café et la santé. Les appellations employées dans le présent document et la présentation des données qui y figurent n'impliquent pas l'expression d'une quelconque opinion de la part du Secrétariat, ou de leur système économique et degré de développement. La mention de noms ou de produits ne constitue pas une approbation de l'OIC. Ce document a été produit sans révision officielle de l'OIC.