***Attention aux « études d’observation » !***

**Ce qui se cache derrière les titres à sensation de la presse :**

Ce que je vais vous expliquer est un tout petit peu technique, mais cela vaut VRAIMENT le coup de le savoir.

Car après cela, je vous assure que plus jamais vous ne lirez les titres santé de la presse de la même manière !

Vous devez savoir que TOUTES les études sur le café, ci-dessous, sont des **études « d’observation »**.

Cela veut dire qu’on s’est contenté « d’observer » ce qui se passe dans la société : c’est ainsi qu’on a découvert que les buveurs de café ont moins de risque de décès et de certains cancers.

Mais cela ne prouve pas que ce soit bien le café qui cause tous ces bienfaits !

Peut-être tous ces gens auraient-ils eu la même santé et longévité sans boire la moindre goutte de café !

Pourquoi ? Tout simplement parce que les buveurs de café ont peut-être des caractéristiques personnelles différentes des non-buveurs.

Peut-être font-ils en moyenne plus de sport, ou font-ils plus attention à leur assiette.

Dans ce cas, ce n’est pas le café qui expliquerait tous les bienfaits trouvés dans les études... mais leur mode de vie plus sain !

Par la même logique, il est possible aussi que ces études sous-estiment l’impact positif du café.

Imaginez que les grands buveurs de café aient plus tendance à fumer des cigarettes que les non-buveurs.

Dans ce cas, les grands buveurs de café devraient avoir plus de maladies en moyenne pas à cause du café, mais de la cigarette !

Vous voyez le problème ?

Avec des études « d’observation », on ne peut jamais être sûr des résultats trouvés !

Si on vous dit que les végétariens sont en meilleure santé que les non-végétariens, n’en concluez pas immédiatement que vous devez arrêter la viande : peut-être que les végétariens ont un mode de vie plus sain *en général* que les non végétariens !

C’est pourquoi vous devez toujours vous méfier de ce que vous lisez.

Cela dit, les chercheurs connaissent parfaitement ce biais. Et ils cherchent toujours à le contourner autant que possible.

C’est pourquoi les statisticiens demandent aux buveurs de café (ou aux végétariens) s’ils fument, s’ils ont du diabète, de l’hypertension, etc.

Ils s’efforcent de comparer des populations comparables : la santé de buveurs de café qui ne fument pas avec celle de non-buveurs non-fumeurs, etc.

Le problème, c’est qu’ils ne peuvent pas TOUT demander aux gens. Ils ne peuvent jamais tout savoir de leurs habitudes.

Et c’est pourquoi vous ne pouvez jamais croire une étude d’observation « sur parole ».

La seule méthode scientifique qui donne des résultats vraiment solides, ce sont **les études « d’intervention »**.

Là, on ne se contente pas « d’observer », on « intervient » activement.

Typiquement, on prend 50 ou 100 personnes volontaires, on les divise en deux groupes tirés au hasard, et on donne pendant plusieurs mois du café à l’un des deux groupes et un placebo à l’autre groupe.

Si le groupe « café » est en meilleure santé à la fin de l’étude, on est sûr que c’est bien grâce au café !

Malheureusement, on a peu d’études de cette qualité sur le café (ça coûte cher !).

Mais il faut reconnaître que celles qui existent sont plutôt encourageantes.

***Les « études d’observation » sur le café :***

**Le café est-il la nouvelle « potion magique » ?**

Pour ou contre le café ?

Drogue dangereuse ou remède miracle ?

Pendant 40 ans, le débat sur le café a fait rage dans le monde médical.

Mais aujourd’hui, quand on lit les gros titres des journaux, on a l’impression que cette question est définitivement « réglée ».

À en croire l’accumulation d’études scientifiques, le café serait un « super médicament » !

**Une avalanche de « bonnes nouvelles » sur le café**

Prenez cette gigantesque recherche, publiée tout récemment.

Des chercheurs ont suivi pendant des années plus de 520 000 personnes venant de 10 pays européens différents (dont la France). [1]

Et ils ont découvert que les grands buveurs de café avaient 12 % de risque de mourir en moins que les non-buveurs.

Les mêmes résultats étonnants ont été trouvés sur 185 000 personnes issues d’Afrique, d’Amérique latine ou du Japon : 18 % de risque de mourir en moins pour ceux qui buvaient au moins 2 ou 3 tasses par jour. [2]

Même le café décaféiné aurait cet incroyable bénéfice pour la santé !

D’autres études récentes vont exactement dans le même sens :

* Selon une grosse analyse de l’Ecole de santé publique de Harvard [3], 3 à 5 tasses de café par jour (caféiné ou décaféiné !) pourraient suffire à réduire fortement le risque de décès par maladie cardio-vasculaire, de maladie neurologique ou même de diabète ;
* D’autres chercheurs ont rassemblé les quelque 10 000 études sur le café déjà publiées (excusez-du peu) et en ont conclu que la consommation de 4 tasses de café par jour n’avait aucun effet négatif sur la santé [4] - et plutôt de réels bénéfices !

Soyons honnêtes : tout cela semble un peu trop beau pour être vrai  et je vais dire dans un instant ce que je pense réellement de toutes ces études « miracles ».

Mais vous devez savoir qu’on a trouvé encore d’autres vertus au café :

**Boire du café contre le cancer ?**

À en croire les dernières « découvertes », le café serait aussi une **superbe boisson anti-cancer**:

* Pour ces messieurs, boire 4 à 6 tasses par jour conduirait à une baisse de 60 % de cancers avancés de la **prostate**! [5] [6]
* Pour ces dames, plus de 5 tasses de café protégeraient des formes les plus agressives du **cancer du sein** [7], et 2 tasses réduiraient le risque de récidive ; [8]
* Même le **cancer de la peau** serait impacté par le café : 4 tasses de café sont associées avec 20 % de risque en moins ! [9]
* Pour le **cancer** de la gorge (oropharyngé), 4 tasses de café par jour sont associées à un risque réduit de 49 % de décès ! [10]

Et n’oublions pas que le café réduit le risque de **cancer colorectal**: moins 50 % de risque pour ceux qui boivent plus de 2,5 tasses de café par jour [11] !

En apparence, que des bonnes nouvelles pour les buveurs de café, non ?

Surtout que ce n’est pas fini :

**Même la sexualité !**

Je ne veux pas vous assommer d’études, mais sachez qu’il y en a d’autres qui vantent les bienfaits du café sur le **foie** et le **cerveau**.

On a même trouvé un impact impressionnant sur la **sexualité**!

Amis lecteurs masculins, même si cela ne vous est jamais arrivé (*clin d’œil*), sachez tout de même que 3 tasses de café réduiraient de 40 % le risque de dysfonction érectile  les fameuses « pannes » [12].

L’effet pourrait venir d’une augmentation du flot sanguin dans le bas-ventre, une région qui en a fort besoin en cas d’activité sexuelle !

Bref, si vous lisez la presse, on dirait que vous n’avez pas le choix : même si vous détestez le café, vous devriez vous y mettre sans attendre !

Cela paraît évident, non, avec tous ces bénéfices miracles ?

Eh bien non, car ce n’est pas si simple :

**Ce qui se cache derrière les titres à sensation de la presse**

Ce que je vais vous expliquer est un tout petit peu technique, mais cela vaut VRAIMENT le coup de le savoir.

Car après cela, je vous assure que plus jamais vous ne lirez les titres santé de la presse de la même manière !

Vous devez savoir que TOUTES les études dont je vous ai parlé sont des **études « d’observation »**.

Cela veut dire qu’on s’est contenté « d’observer » ce qui se passe dans la société : c’est ainsi qu’on a découvert que les buveurs de café ont moins de risque de décès et de certains cancers.

Mais cela ne prouve pas que ce soit bien le café qui cause tous ces bienfaits !

Peut-être tous ces gens auraient-ils eu la même santé et longévité sans boire la moindre goutte de café !

Pourquoi ? Tout simplement parce que les buveurs de café ont peut-être des caractéristiques personnelles différentes des non-buveurs.

Peut-être font-ils en moyenne plus de sport, ou font-ils plus attention à leur assiette.

Dans ce cas, ce n’est pas le café qui expliquerait tous les bienfaits trouvés dans les études... mais leur mode de vie plus sain !

Par la même logique, il est possible aussi que ces études sous-estiment l’impact positif du café.

Imaginez que les grands buveurs de café aient plus tendance à fumer des cigarettes que les non-buveurs.

Dans ce cas, les grands buveurs de café devraient avoir plus de maladies en moyenne pas à cause du café, mais de la cigarette !

Vous voyez le problème ?

Avec des études « d’observation », on ne peut jamais être sûr des résultats trouvés !

Si on vous dit que les végétariens sont en meilleure santé que les non-végétariens, n’en concluez pas immédiatement que vous devez arrêter la viande : peut-être que les végétariens ont un mode de vie plus sain *en général* que les non végétariens !

C’est pourquoi vous devez toujours vous méfier de ce que vous lisez.

Cela dit, les chercheurs connaissent parfaitement ce biais. Et ils cherchent toujours à le contourner autant que possible.

C’est pourquoi les statisticiens demandent aux buveurs de café (ou aux végétariens) s’ils fument, s’ils ont du diabète, de l’hypertension, etc.

Ils s’efforcent de comparer des populations comparables : la santé de buveurs de café qui ne fument pas avec celle de non-buveurs non-fumeurs, etc.

Le problème, c’est qu’ils ne peuvent pas TOUT demander aux gens. Ils ne peuvent jamais tout savoir de leurs habitudes.

Et c’est pourquoi vous ne pouvez jamais croire une étude d’observation « sur parole ».

La seule méthode scientifique qui donne des résultats vraiment solides, ce sont **les études « d’intervention »**.

Là, on ne se contente pas « d’observer », on « intervient » activement.

Typiquement, on prend 50 ou 100 personnes volontaires, on les divise en deux groupes tirés au hasard, et on donne pendant plusieurs mois du café à l’un des deux groupes et un placebo à l’autre groupe.

Si le groupe « café » est en meilleure santé à la fin de l’étude, on est sûr que c’est bien grâce au café !

Malheureusement, on a peu d’études de cette qualité sur le café (ça coûte cher !).

Mais il faut reconnaître que celles qui existent sont plutôt encourageantes.

Xavier Bazin

**Vous pourrez lire les résultats d’« études d’intervention » dans l’article « Le Café ».**

**Sources :**
[1] [Coffee Drinking and Mortality in 10 European Countries: A Multinational Cohort Study, M. Gunter et al., Annals of Internal Medicine, juillet 2017](http://click2.sante-corps-esprit.fr/t/EQ/AAZKoA/AAZ-ng/I-k/HFY/AAVzhA/AQ/0Phg)
[2][Association of Coffee Consumption With Total and Cause-Specific Mortality Among Nonwhite Populations, SY. Park et al., Annals of Internal Medicine, juillet 2017](http://click2.sante-corps-esprit.fr/t/EQ/AAZKoA/AAZ-ng/I-k/HFY/AAVzhQ/AQ/nGgB)
[3] [Association of Coffee Consumption with Total and Cause-Specific Mortality in Three Large Prospective Cohorts, M. Ding et al., Circulation, 2015](http://click2.sante-corps-esprit.fr/t/EQ/AAZKoA/AAZ-ng/I-k/HFY/AAVzhg/AQ/MySl)
[4] [Why review caffeine safety? International Life Sciences Institute, juin 2017](http://click2.sante-corps-esprit.fr/t/EQ/AAZKoA/AAZ-ng/I-k/HFY/AAVzhw/AQ/AE9L%22%20%5Ct%20%22_blank)
[5] [Coffee Consumption and Prostate Cancer Risk and Progression in the Health Professionals Follow-up Study, K. Wilson et al., Journal of the National Cancer Institute, 2011](http://click2.sante-corps-esprit.fr/t/EQ/AAZKoA/AAZ-ng/I-k/HFY/AAVziA/AQ/bt-d)
[6] [Reduction by coffee consumption of prostate cancer risk: Evidence from the Moli-sani cohort and cellular models, G. Pounis et al., International Journal of Cancer, avril 2017](http://click2.sante-corps-esprit.fr/t/EQ/AAZKoA/AAZ-ng/I-k/HFY/AAVziQ/AQ/Ao2k%22%20%5Ct%20%22_blank)
[7] [Coffee consumption modifies risk of estrogen-receptor negative breast cancer, J. Li et al., Breast Cancer Research, 2011](http://click2.sante-corps-esprit.fr/t/EQ/AAZKoA/AAZ-ng/I-k/HFY/AAVzig/AQ/zCbG)
[8] [Caffeine and Caffeic Acid Inhibit Growth and Modify Estrogen Receptor and Insulin-like Growth Factor I Receptor Levels in Human Breast Cancer, A. Rosendahl et al., 2015](http://click2.sante-corps-esprit.fr/t/EQ/AAZKoA/AAZ-ng/I-k/HFY/AAVziw/AQ/DVrH%22%20%5Ct%20%22_blank)
[9] [Coffee Drinking and Cutaneous Melanoma Risk in the NIH-AARP Diet and Health Study, E. Loftfield et al., Journal oft he National Cancer Institute, 2015](http://click2.sante-corps-esprit.fr/t/EQ/AAZKoA/AAZ-ng/I-k/HFY/AAVzjA/AQ/VL6y)
[10] [Coffee, Tea, and Fatal Oral/Pharyngeal Cancer in a Large Prospective US Cohort, J. Hildebrand et al., American Journal of Epidemiology, 2012](http://click2.sante-corps-esprit.fr/t/EQ/AAZKoA/AAZ-ng/I-k/HFY/AAVzjQ/AQ/ERL-)
[11] [Coffee Consumption and the Risk of Colorectal Cancer, S. Schmit et al., Cancer Epidemiology, Biomarkers & Prevention, 2016](http://click2.sante-corps-esprit.fr/t/EQ/AAZKoA/AAZ-ng/I-k/HFY/MzU3MjYyfGh0dHA6Ly9jZWJwLmFhY3Jqb3VybmFscy5vcmcvY29udGVudC8yNS80LzYzND9zaWQ9NTQxYjMyMGEtMDMxMi00NDVkLTg3OTEtNjE1MDFmYmU1ZjIz./AQ/8ZZD)