

Avertissement: Notes prises au vol, erreurs possibles, prudence...

Mardi 29 novembre 2011

Hôpital cantonal de Genève

Flash: [Un petit café pour le moral](#)

Dr D. Rentsch

Plusieurs auteurs ont essayé de voir s'il y avait une corrélation entre la consommation de café et la survenue d'un état dépressif. Les résultats sont controversés même si Ruusunen en 2010 avait montré qu'en Finlande, la consommation de café avait plutôt un effet antidépresseur.

Le papier discuté ce jour paru dans les Arch.of Int. Med. 2011 : 171 (17) 1571-78. s'intitule Coffee caffeine and risk of depression among women... Il s'appuie sur la nurses health study qui tous les 2 ans envoie un questionnaire par poste à plus de 50000 infirmières de plus ou moins 63 ans en moyenne.

Pendant le suivi de 10 ans (1996-2006) il y a eu 2607 états dépressifs diagnostiqués et traités sur les 50'739 femmes suivies.

Si l'on boit plus de 3 tasses de café par jour le risque relatif d'avoir un état dépressif est de 0,8 par rapport au groupe qui boit 1 tasse / semaine...

Mais ça ne marche pas si l'on prend du «deca» et ça ne marche pas non plus si on prend de la caféine d'autre origine (Coca p.ex.)

Evidemment ça ne veut pas dire grand chose, et on imagine que les personnes à tendance dépressive, qui ont des problèmes de sommeil, renoncent au café car elles ont peur de dormir encore moins...

Ça voudrait dire que la prévalence de la dépression chez les non buveurs de café est plus importante que chez les buveurs de café... Le lien de causalité est loin d'être assuré...

De toutes façons, pour éviter un état dépressif il faudrait faire boire du café à 1500 femmes non buveuses de café, ce qui ferait plus ou moins 2 millions de tasses de café pour éviter un état dépressif (à condition qu'il y ait un lien de causalité)...

Intéressant pour Nespresso..... mais rien ne remplace la «Moka» de Bialetti

Compte-rendu du Dr Eric Bierens de Haan
transmis par le laboratoire MGD

ericbdh@bluewin.ch
colloque@labomgd.ch

