

Le café en capsule est-il davantage cancérigène ?

Compte Test - 2011-04-18 08:48:00 - Vu sur pharmacie.ma

Le café en capsule est-il davantage cancérigène ? Plusieurs études ont montré par le passé les effets bénéfiques du café, consistant en une réduction du risque des accidents vasculaires cérébraux, ou encore du développement d'un diabète de type 2. Mais les nouveaux modes de préparation du café (dosettes ; capsules ;...) imposaient une remise à jour de la connaissance de la composition chimique du café. Des scientifiques de l'Université de Barcelone en Espagne ont réalisé une étude comparative entre les différents types de café actuellement disponibles à la consommation. Les résultats de cette étude ont été publiés dans le dernier numéro de la revue Food Chemistry. Pour cela, ils ont utilisé une méthode analytique automatisée (microextraction en phase solide couplée à une chromatographie en phase gazeuse et à une spectrométrie de masse) pour mesurer la concentration en furane de cinq types de cafés : préparé dans une machine à filtre (normal ou décaféiné), instantané (soluble), préparé au percolateur et le plus récent de tous, le café issu d'une capsule. Les mesures ont montré que la concentration en furane dans les expresso (43 à 146 nanogrammes par millilitre) dépasse celle du café préparé à la machine à filtre, où seuls 20 à 78 nanogrammes de furane par millilitre sont retrouvés, voire 14 à 65 dans le décaféiné. Le café instantané est encore un peu moins concentré, avec seulement 12 à 35 nanogrammes de furane par millilitre. En revanche, le café préparé à partir d'une capsule bat tous les records, avec 117 à 244 nanogrammes de furane par millilitre de café ! Le chercheur Javier Santos, chercheur à l'Université de Barcelone et auteur de l'article explique : « Ces hauts niveaux sont dus au fait que les capsules, hermétiquement closes, empêchent le furane qui est très volatile, de s'échapper, tandis que la machine à café à capsule utilise de l'eau à haute pression, ce qui mène à l'extraction du composé dans la boisson ». Pour faire diminuer la concentration en furane du café, il existe toutefois des astuces : laisser la boisson dans la tasse quelques instants pour que le furane s'évapore, ou encore préparer le café avec de l'eau moins chaude. Se basant sur la consommation de café moyenne, les chercheurs ont estimé un apport quotidien moyen de furane d'environ 0,03 à 0,38 microgramme par kilogramme de poids corporel, soit largement en dessous de la dose maximale recommandée (2 microgrammes par kilogramme de poids corporel). Les effets sur la santé ne seraient alors ressentis qu'en consommant 20 tasses de café en capsule, 30 expressos ou 200 cafés instantanés (pour des tasses de 40 millilitres et un consommateur de 70 kilogrammes). Pour rappel, le furane, un composé organique hétérocyclique (un cycle à quatre atomes de carbone et un atome d'oxygène) qui se forme durant le traitement thermique des aliments, s'est avéré être cancérigène lors d'études réalisées en laboratoire sur des animaux. Le furane est donc un peu l'homologue de l'acrylamide, une molécule qui se forme dans les aliments grillés (et leur donne leur goût et leur odeur), et qui est également cancérigène.

Pharmacies.ma 18 mars 2011