

Le café et le thé réduiraient le risque de démence

Compte Test - 2026-02-16 10:34:48 - Vu sur pharmacie.ma

Une nouvelle étude de cohorte publiée dans le JAMA suggère qu'une consommation régulière et modérée de café et de thé est associée à une baisse du risque de démence ainsi qu'à de modestes améliorations des performances cognitives, indépendamment de la prédisposition génétique, notamment du génotype APOE4 et des scores polygéniques de risque de maladie d'Alzheimer. Les données utilisées proviennent de deux grandes cohortes américaines totalisant plus de 130 000 participants suivis durant une période pouvant atteindre 43 ans. Au cours du suivi, 11 033 cas de démence ont été recensés. Les résultats révèlent que la consommation d'environ deux à trois tasses de café (caféiné) par jour est associée à une réduction de 18 % du risque de démence, tandis qu'une consommation d'une à deux tasses de thé par jour est liée à une diminution du risque de 16 %. En revanche, le café décaféiné n'a été associé à aucune baisse du risque de démence. Ces observations suggèrent un rôle potentiel de la caféine, même si les auteurs rappellent que le café et le thé contiennent également de nombreux composés comme les polyphénols et l'acide chlorogénique, susceptibles de réduire le stress oxydatif, d'améliorer la fonction vasculaire et de limiter les lésions cérébrales. Les auteurs de l'étude indiquent que les consommateurs de café décaféiné peuvent présenter des caractéristiques de santé particulières qui compliquent l'interprétation des résultats. L'étude met en évidence une diminution du déclin cognitif subjectif chez les consommateurs modérés de café et de thé, ainsi que de légères améliorations des scores cognitifs objectifs. L'écart observé entre les plus forts et les plus faibles consommateurs de café correspond à environ 0,6 année de vieillissement cognitif en moins, un effet modeste au niveau individuel mais potentiellement significatif à l'échelle de la population. Les bénéfices semblent surtout présents avant l'âge de 75 ans, sans effet supplémentaire au-delà d'une consommation modérée. Les auteurs insistent sur le fait que ces résultats doivent être interprétés avec prudence en raison du caractère observationnel de l'étude, de l'absence d'informations détaillées sur les types de thé et les modes de préparation du café, ainsi que d'une population majoritairement composée de professionnels de santé blancs, ce qui limite la généralisation des conclusions. Les auteurs soulignent que la consommation modérée de café ou de thé peut s'inscrire dans une stratégie globale de prévention incluant l'activité physique, le contrôle des facteurs de risque vasculaires, la qualité du sommeil et une alimentation équilibrée. Des experts indépendants rappellent que les bénéfices observés pourraient également refléter des habitudes de vie plus favorables chez les consommateurs de caféine et appellent à poursuivre les recherches pour mieux comprendre les mécanismes impliqués.