Compte-rendu

Faut-il encore culpabiliser devant son espresso ?

Mots-clés

café, caféine, tension artérielle
Habitual coffee consumption and office, home, and ambulatory blood pressure: results of a 10-year prospective study

F. Quarti Trevano et al., Journal of Hypertension, 06.2024

DOI: 10.1097/HJH.0000000000003709

Introduction

Le sens commun veut que la consommation de café, et notamment sa substance active, la caféine, soit fréquemment corrélée à une élévation de la pression artérielle au vu de ses effets sur le métabolisme. La littérature reste toutefois controversée et hétérogène à ce sujet. Cette étude est la première à analyser l'association longitudinale sur une période de 10 ans entre consommation de café habituelle et le profil/variabilité de la pression artérielle en clinique, à domicile et sur une période de 24h.

Méthode

Étude prospective longitudinale (ville de Monza en Italie ; de 1993 à 2003). **Inclusion** : Patient·e·s consommateurs/-trices et non consommateurs/-trices de café, suivi·e·s sur une période de 10 ans, avec mesure de la pression artérielle en clinique (dans le cadre d'une consultation ambulatoire par sphygmomanomètre à mercure), à la maison (mesure manuelle automatisée à 7h et 19h) et en ambulatoire sur 24 heures (appareil automatisé avec mesure chaque 20 minutes sans limite des activités, avec endormissement avant 23h et réveil après 7h). **Exclusion** : consommateurs de café décaféiné, de thé et autres boissons caféinées. Issue primaire : élévation statistiquement significative de la pression systolique ou diastolique.

Résultats

1'176 participants (1074 consommateurs, 102 non-consommateurs). Divers facteurs ont été pris en compte, tels que les caractéristiques démographiques, les habitudes de vie, les paramètres métaboliques, les antécédents médicaux et la consommation quotidienne de café (0, 1, 2 ou ≥ 3 cafés). L'étude ne retrouve globalement aucune différence significative de pression artérielle systolique ou diastolique entre les différentes catégories de consommation (0, 1, 2 et > 3 cafés), que ce soit en clinique, à domicile ou sur 24h. Une exception : une légère mais significative diminution de la pression systolique chez les patients consommant >3 cafés a été observée lors de la mesure de pression artérielle en clinique. Constat non objectivé chez les non-consommateurs ou consommateurs de 1 à 2 cafés par jour. Les autres facteurs pris en compte n'ont en revanche pas démontré d'impact significatif sur la pression artérielle au travail, à domicile et sur 24 heures.

Discussion

Cette étude ne démontre **aucune élévation statistiquement significative de la pression artérielle systolique ou diastolique entre consommateurs et non-consommateurs de café**, ni entre les différents sous-groupes décrits ci dessus. La force de l'étude réside dans son caractère prospectif longitudinal, avec un suivi prolongé d'environ 10 ans (le plus long à ce jour) et son analyse de la pression artérielle en clinique, à domicile et sur 24h. Les principaux

biais et limitations incluent : 1) l'auto-déclaration de la consommation de café (fiabilité, quantité, teneur en caféine, timing), 2) la représentativité limitée de la population (habitants de Monza uniquement, avec des variations génétiques possibles), 3) le manque de données sur les éventuels changements alimentaires au fil du temps, bien que rapportés comme constants par les participants.

Conclusion

La consommation de café exerce un effet neutre sur les valeurs de pression artérielle systolique et diastolique, indépendamment de la prise de cette dernière en clinique, à domicile ou en ambulatoire sur 24h et indépendamment de multiples variables. Ce constat reste également valable pour les nouveaux diagnostics d'hypertension artérielle détectés durant le suivi de cette étude.

Date de publication	Auteurs
28.02.2025	Loris Canton