



Institut national
de la santé et de la recherche médicale

Paris, le 6 août 2007

Information presse

Chez les femmes, la caféine a un effet protecteur pour la mémoire

La consommation d'au moins trois tasses de café (ou de 6 tasses de thé) par jour protège les femmes de plus de 65 ans du déclin cognitif, comparée aux femmes qui boivent une tasse ou moins. Ce sont les conclusions des travaux de l'unité Inserm 888 « Pathologies du système nerveux : recherche épidémiologique et clinique » dirigée par Karen Ritchie en collaboration avec Alex de Mendonça du laboratoire de neurosciences de l'Université de Lisbonne. Dans cette étude, la relation entre consommation de caféine et performance cognitive a été examinée chez 4197 femmes et 2820 hommes âgés de 65 et plus durant 4 années. Ces travaux sont publiés le 7 août 2007 dans Neurology.

Karen Ritchie et son équipe travaillent sur les facteurs en cause dans le vieillissement cognitif. De fortes présomptions pesaient sur la caféine depuis qu'il avait été suggéré par des études sur les animaux que la caféine, en agissant sur les récepteurs d'adénosine, minimisait les dommages au cerveau. A partir d'une étude de cohorte baptisée 3C, menée à Montpellier, Dijon et Bordeaux (Karen Ritchie coordonne le centre de Montpellier), les chercheurs ont étudié le lien entre consommation de caféine et performances cognitives (mémoire, langage, logique...). A partir des données recueillies pendant 4 années auprès de 7000 personnes, 4197 femmes et 2820 hommes âgés de 65 et plus, ils ont créé un modèle statistique. Après l'avoir ajusté en fonction des autres facteurs pouvant influencer les performances cognitives (âge, éducation, pression artérielle, maladies cardiovasculaires, dépression, incapacités...), ce modèle mathématique a permis de montrer que la caféine avait un effet protecteur, chez les femmes seulement.

« Notre modèle indique très clairement que la caféine a un impact sur le fonctionnement du cerveau des femmes », explique Karen Ritchie, directrice de l'Unité Inserm 888. « Nos résultats montrent que plus les femmes s'éloignent de la ménopause, plus le bénéfice de la caféine est important ». Par contre, la caféine n'a pas d'effet sur l'apparition de la maladie d'Alzheimer. « Nous avons besoin de poursuivre cette étude encore deux ans pour mieux étudier la relation entre caféine et Alzheimer. Il est probable que la consommation de caféine ne joue pas de rôle sur l'apparition de la maladie mais sur sa progression. » Reste à comprendre pourquoi la caféine ne protège que les femmes. « Il est possible que les hommes et les femmes métabolisent différemment la caféine ou bien encore qu'il y ait une interaction hormonale ».

Pour Karen Ritchie, « en tant qu'épidémiologistes, notre objectif est d'ouvrir de nouvelles pistes de recherche et cette nouvelle voie doit maintenant être explorée plus en détail par les neurobiologistes. Il faut élucider le mécanisme biologique afin d'évaluer si une thérapie à base de caféine pourrait être utile. »

- Pour en savoir plus

Source:

« *The neuroprotective effects of caffeine : A prospective population study (the 3C Study)* »

Ritchie K., Carrière I., Portet F., de Mendonça A., Dartigues J.F., Rouaud O., Barberger-Gateau P, Ancelin M.L.

Neurology, 7 Août 2007

Contact chercheur :

Karen Ritchie

Directrice équipe 888 « Pathologie du système nerveux : recherche épidémiologique et clinique »,

Montpellier

Tel : 04 99 61 45 60 // 06 08 83 39 87

Mel : ritchie@montp.inserm.fr