

http://xelvmje.cluster028.hosting.ovh.net/spip.php?page=article&id_article=11



Est-ce vrai que le café au lait est un poison ?

- Santé/Médecine -



Date de mise en ligne : jeudi 3 octobre 2013

Date de parution : 3 octobre 2010

Copyright © Est-ce vrai ? - Tous droits réservés

Réponse : c'est apparemment FAUX, je n'ai trouvé aucune étude scientifique démontrant un effet toxique de l'addition de lait ou de crème au café, il s'agit vraisemblablement d'une rumeur sans rationnel scientifique.

C'est une question qui m'a donné du fil à retordre.

Malgré les prises de position rageuses* de nombreuses personnes sur internet et dans des magazines, avec force détails sur la caséine qui "flocule avec les tannins du café", il est très difficile de trouver des études scientifiques évaluant une éventuelle toxicité du mélange café / lait (ou crème). À ma connaissance aucune publication n'étaye de façon formelle cette interaction, et surtout je n'ai trouvé aucune étude faisant état d'une quelconque conséquence sur la digestion ou la santé. Tout au plus, en effet, un phénomène de floculation de la crème dans le café gêne-t-il les spécialistes de la restauration rapide, d'où l'usage de crème sans caséine. Peut être la crème retarderait-elle un peu l'assimilation des anti-oxydants du café (1, 2) ? Pas de quoi fouetter un chat (ni une crème). Enfin, en creusant un peu, on peut même trouver des auteurs qui suggèrent que l'ajout de lait dans le café ou le thé devrait être recommandé afin de lutter contre les carences en fer dans certains pays. En effet, ces auteurs (3) constatent que la caséine du lait peut s'opposer aux effets négatifs des tanins du café ou du thé sur l'absorption du fer.

En fait la théorie du "café au lait = poison" est très ancienne et, je pense, spécifiquement française. Dans un livre de 1864 consacré au café(4), voici ce que l'auteur rapporte :

"On a accusé le café au lait de bien des maux : il cause la leucorrhée chez les femmes pour les uns, l'anémie et la débilité pour les autres. On a dit du café au lait ce qu'on a dit du café : c'est un poison. On l'a accusé de n'être pas bienfaisant à cause du mauvais lait, avec lequel on le prépare. Sans nul doute le lait de Paris et des grandes villes laisse beaucoup à désirer, car, pour le conserver, sur tout en été, les marchands y ajoutent du bicarbonate de soude..."

J'émet donc l'hypothèse que nous sommes en présence d'une véritable rumeur qui est transmise depuis des décennies. Pourquoi le café au lait suscite-t-il une telle rumeur ? Voici une tentative d'explication, qui n'engage que moi :

- le café est source de nombreuses rumeurs (il rend cardiaque, il est addictif,...) et le lait aussi (il est responsable de tous types de maladies et de cancers,...). On peut donc imaginer que le mélange des deux est un sujet idéal de rumeur !
- le lait est parfois mal digéré par les adultes (voire décrié par certains, mais je ne rentrerai pas dans ce débat pour cet article), phénomène qui peut entretenir la rumeur
- le café au lait n'est consommé que par une minorité de personnes. Or, le mécanisme même d'une rumeur se base sur une crédibilité minimale. Imaginez que j'essaye de faire courir la rumeur que l'oxygène, ou le sel, ou le poivre sont cancérigènes : tout le monde voit bien que l'humanité est encore en vie et que tout le monde n'a pas le cancer : la rumeur ne trouve aucun écho, même chez les gens les plus crédules. En revanche, des millions de personnes qui ne boivent pas de café au lait (et trouvent ça très mauvais) sont prêtes à accepter l'idée que ceux qui en boivent sont des fous suicidaires. A contrario, des sujets trop élitistes ne feront jamais une bonne rumeur : "les vieux vins de Madère donnent des cystites". Allez faire une rumeur avec ça... (et bien sûr, c'est purement inventé !)

Est-ce vrai que le café au lait est un poison ?

- si le "crime" (imposer au monde un produit toxique et empêcher toute recherche sur le sujet) peut profiter à quelqu'un (par exemple un grand groupe industriel), ceci peut crédibiliser une rumeur. Dans notre cas, par exemple, on pourrait suspecter les producteurs de café et de lait de nous cacher des informations sur la toxicité combinée de ces deux breuvages.

Enfin, comme dans toute rumeur, la charge de la preuve est inversée : celui qui propage la rumeur n'a pas besoin de la prouver, c'est aux autres de démontrer qu'il se trompe. Exemples : "Prouvez-moi que les extra-terrestres n'ont pas déjà envahi la terre ?" "Prouvez-moi que l'esprit ne peut pas tordre le métal ?", ou bien "Prouvez-moi que le café au lait n'est pas nocif ?"

Voici les résultats de mes recherches et la réponse à la question "le café au lait est-il un poison ?". Je vais continuer à suivre les publications scientifiques sur le sujet pour mettre à jour cet article dès qu'il y aura du nouveau.

** Et parfois surprenantes : on trouve même un internaute qui dit que boire du café au lait provoque une "douleur de l'épaule gauche sauf en cas de trouble du transit et de l'estomac où elle se localise à droite" ! En gros, dès qu'on a mal quelque part : c'est le café au lait !*

MISE À JOUR : 1er août 2018

IMPORTANT

Comme je le supposais, cet article génère énormément de messages. Il y a des messages qui sont des témoignages ou des interrogations que je respecte et auxquels je m'efforce d'apporter un point de vue neutre. Hélas, il y a aussi des messages avec des allégations non référencées, arbitraires, vagues, totalement farfelues... souvent issues de "gourous" qui prétendent tout savoir et avoir la réponse définitive à tout (par exemple "manger des bananes pour contrecarrer l'effet du calcium du lait") pure invention de personnes pas très sérieuses, bref tout le contraire de la philosophie de estcevrai.fr. Je préfère ne pas les publier et ne pas perdre mon temps à apporter des réponses sérieuses, motivées, équilibrées à ce genre de propos qui ne demandent aucun effort et aucun sens critique à leurs auteurs. Donc, merci de bien vouloir référencer (SÉRIEUSEMENT bien sûr, avec plusieurs études convergentes et en citant précisément vos sources, pas "une étude dit que") toutes les allégations que vous proposez, et si vous pensez tout savoir et avoir la réponse définitive à ce sujet car elle vous a été transmise par une pensée supérieure que vous ne pouvez pas citer, passez votre chemin, il y a de nombreux endroits sur le web où vous pourrez déverser ces inepties, et si ça vous peut vous aider à assumer votre ambivalence ("j'utilise des termes scientifiques trouvés sur google quand ça m'arrange, mais je déteste quand on me contredit avec de vrais arguments scientifiquement valables : pffff les études scientifique ça ne sert à rien") et valoriser votre ego, c'est déjà bien.

Post-scriptum :

Références :

1. Renouf M, Marmet C, Guy P, Fraering AL, Longet K, Moulin J, Enslin M, Barron D, Cavin C, Dionisi F, Rezzi S, Kochhar S, Stelling H, Williamson G. Nondairy creamer, but not milk, delays the appearance of coffee phenolic acid equivalents in human plasma. *J Nutr.* 2010 Feb ;140(2):259-63. Epub 2009 Dec 9.
2. Duarte GS, Farah A. Effect of simultaneous consumption of milk and coffee on chlorogenic acids' bioavailability in humans. *J Agric Food Chem.* 2011 Jul 27 ;59(14):7925-31. Epub 2011 Jun 15.
3. Farkas CS, Harding le Riche W. Effect of tea and coffee consumption on non-haem iron absorption : some questions about milk. *Human nutrition. Clinical nutrition.* 1987 ;41(2):161-163.

Est-ce vrai que le café au lait est un poison ?

4. Auguste Penilleau. *Etude sur le café, au point de vue historique, physiologique, hygiénique & alimentaire.* Adrien Delabaye Ed, Paris, 1864 - 90 pages.