

## Etudes probantes du « Department of Population Health » sur les boissons:

### Comment le café, le thé et les boissons gazeuses influent sur notre santé

*Avec deux nouvelles études en nutrition, le Dr Ala'a Alkerwi, chercheuse senior à l'unité de recherche en épidémiologie et santé publique (Epidemiology and Public Health Research Unit, Department of Population Health, Luxembourg Institute of Health), apporte des preuves quant à l'effet de différentes boissons sur le risque de développer des maladies cardio-vasculaires. La première étude a examiné l'effet de la consommation régulière de café et de thé sur la tension artérielle, tandis que la seconde s'est penchée sur la question d'une possible association entre la consommation de boissons gazeuses non alcoolisées et l'apparition du syndrome métabolique.*

#### L'effet protecteur du thé

L'étude du Dr Alkerwi et de ses collaborateurs sur la consommation de café et de thé s'est basé sur les données de l'enquête nationale ORISCAV-LUX (Observation des Risques et de la Santé Cardio-Vasculaire au Luxembourg) menée en 2007-2008 avec 1432 participants adultes résidents au Luxembourg. Les résultats révèlent que le thé a un réel effet protecteur sur la santé. De fait, la consommation régulière de thé a été associée à des valeurs basses de pression artérielle systolique et de pression pulsée, qui est la différence entre la pression artérielle systolique et diastolique. En revanche, la consommation de café n'a pas d'effet notable sur la pression artérielle.

« Une consommation quotidienne d'un décilitre de thé, ce qui correspond à une demi-tasse, permet de réduire la pression artérielle systolique de 0,6 mm Hg et la pression différentielle de 0,5 mm Hg », explique le Dr Alkerwi. « Une telle réduction est relativement modeste du point de vue d'un individu, mais elle est pertinente si l'on considère la santé cardiovasculaire au niveau de la population. Malheureusement le thé n'est pas la boisson chaude préférée de la population résidente au Luxembourg. 88% des participants à ORISCAV-LUX sont des amateurs de café. Seulement 36% boivent régulièrement du thé » affirme-t-elle.

#### Boissons gazeuses non alcoolisées et syndrome métabolique

Dans la seconde étude, une analyse comparative de la consommation de boissons gazeuses non alcoolisées a été réalisée au Luxembourg (ORISCAV-LUX, 1323 participants) et aux États-Unis, plus précisément dans les États de Maine et de New York (Maine-Syracuse Longitudinal Study, 803 participants). « Nous avons testé l'association entre la consommation régulière de boissons gazeuses et la présence du syndrome métabolique », explique le Dr Alkerwi. « Une personne est atteinte du syndrome métabolique si elle présente au moins trois de cinq facteurs de risque cardio-métabolique: obésité abdominale, taux élevé de glucose à jeun, hypertension artérielle, taux élevé de triglycérides et taux bas de HDL, ce qui est le « bon » cholestérol » précise-t-elle.

#### Luxembourg et Etats-Unis - une analyse comparative

Cette étude a identifié des similitudes et des différences entre les deux échantillons géographiquement éloignés et culturellement distincts en ce qui concerne les habitudes nutritionnelles et les styles de vie. Contrairement aux attentes, plus de personnes ont consommé

des boissons gazeuses non alcoolisées dans l'échantillon du Luxembourg (60%) que dans celui des Etats-Unis (43%). Cependant, pour ceux qui ont consommé régulièrement des boissons gazeuses, les quantités consommées étaient plus élevées dans la population américaine. En outre, la prévalence du syndrome métabolique était considérablement plus élevée dans l'échantillon des États-Unis (44%) par rapport à celui du Luxembourg (26%).

Dans les deux populations, il a été trouvé que les individus qui consomment au moins une boisson gazeuse non alcoolisée par jour avaient un risque deux fois plus élevé pour le syndrome métabolique par rapport à ceux qui n'en consomment pas. «Un résultat assez surprenant de notre étude est que les personnes buvant des boissons gazeuses diététiques présentent également un risque plus élevé» souligne le Dr Alkerwi.

### **Un travail de collaboration**

Pour ses recherches sur les effets de la nutrition sur le risque cardio-vasculaire, le Dr Ala'a Alkerwi travaille en étroite collaboration avec des partenaires internationaux. Ainsi, les deux publications apparues en mai 2015 sur l'impact de la consommation de différentes boissons sont le résultat d'une collaboration à long terme avec le professeur Merrill Elias de l'Université de Maine aux Etats-Unis et le Dr Georgina Crichton de l'Université d'Australie du Sud.

### **Contact presse :**

Dr Malou Fraiture  
Scientific writer  
Luxembourg Institute of Health  
Service Communication  
Tel: 26970-895  
Courriel: [malou.fraiture@lih.lu](mailto:malou.fraiture@lih.lu)