

# Une étude suggère que le café avec modération peut réduire le risque d'anxiété et de dépression (Intermédiaire)

Health

French

Intermédiaire

## Article

Une grande étude suggère que boire du café avec modération peut être lié à une meilleure santé mentale. Les chercheurs ont suivi 461 586 adultes de la UK Biobank pendant une médiane de 13,4 ans. Au départ, les participants n'avaient pas de troubles mentaux. L'équipe a comparé les habitudes de consommation de café avec l'apparition ultérieure d'anxiété, de dépression et d'autres problèmes liés au stress.

Les résultats ont montré un schéma en forme de J. Les personnes qui buvaient environ 2 à 3 tasses de café par jour avaient le risque le plus faible de développer de l'anxiété ou une dépression. Les personnes qui ne buvaient pas de café avaient un risque plus élevé que les buveurs modérés. Une consommation très élevée semblait moins utile. Boire 5 tasses ou plus par jour était lié à un risque plus élevé de troubles mentaux.

Le schéma était similaire pour le café instantané, moulu et décaféiné. Les chercheurs pensent que les composés bioactifs du café peuvent aider à expliquer ces résultats. Des travaux antérieurs suggèrent que ces composés peuvent avoir des effets antioxydants, anti-inflammatoires et neuroprotecteurs, ce qui pourrait soutenir les voies cérébrales liées à l'humeur.

Malgré cela, il s'agissait d'une étude observationnelle. Cela signifie qu'elle montre une association, et non une preuve que le café réduit directement l'anxiété ou la dépression. D'autres facteurs, comme le sommeil, le stress ou la tolérance personnelle à la caféine, peuvent aussi compter. Les experts disent que la meilleure conclusion reste la modération. Pour beaucoup d'adultes, 2 à 3 tasses par jour peuvent être une quantité raisonnable, tandis que les personnes anxieuses ou qui dorment mal pourraient profiter d'une consommation plus faible.

**Liste de mots de vocabulaire**

|                     |                                                   |
|---------------------|---------------------------------------------------|
| <b>étude</b>        | un projet de recherche mené avec soin             |
| <b>café</b>         | une boisson faite avec des grains torréfiés       |
| <b>modéré</b>       | ni trop, ni trop peu                              |
| <b>santé</b>        | l'état du corps et de l'esprit                    |
| <b>données</b>      | des faits et des chiffres recueillis              |
| <b>adultes</b>      | des personnes pleinement développées              |
| <b>années</b>       | des périodes de douze mois                        |
| <b>tasses</b>       | la quantité contenue dans une tasse               |
| <b>risque</b>       | la possibilité qu'un problème arrive              |
| <b>anxiété</b>      | une forte inquiétude ou peur                      |
| <b>dépression</b>   | un trouble mental avec tristesse durable          |
| <b>instantané</b>   | préparé rapidement                                |
| <b>décaféiné</b>    | avec la plus grande partie de la caféine retirée  |
| <b>composés</b>     | des substances faites de plusieurs éléments       |
| <b>lien</b>         | une relation entre deux choses                    |
| <b>chercheurs</b>   | des personnes qui étudient une question avec soin |
| <b>participants</b> | des personnes qui prennent part à une étude       |
| <b>troubles</b>     | des maladies ou problèmes de santé                |
| <b>stress</b>       | une pression mentale ou émotionnelle              |
| <b>schéma</b>       | une forme ou tendance répétée                     |
| <b>développer</b>   | commencer à avoir ou faire apparaître             |

|                            |                                                |
|----------------------------|------------------------------------------------|
| <b>moulu</b>               | café fait avec des grains écrasés              |
| <b>bioactifs</b>           | capables d'agir sur un tissu vivant            |
| <b>association</b>         | une relation ou un lien, pas une preuve        |
| <b>preuve</b>              | une évidence claire que quelque chose est vrai |
| <b>tolérance</b>           | la capacité à supporter une substance          |
| <b>antioxydants</b>        | qui aident à protéger les cellules             |
| <b>anti-inflammatoires</b> | qui réduisent l'inflammation                   |
| <b>neuroprotecteurs</b>    | qui aident à protéger le cerveau ou les nerfs  |
| <b>modération</b>          | une quantité équilibrée, sans excès            |

## Pratique à trous

Une grande \_\_\_\_\_ suggère que boire du \_\_\_\_\_ avec \_\_\_\_\_ peut être lié à une meilleure \_\_\_\_\_ mentale. Les \_\_\_\_\_ ont suivi 461 586 \_\_\_\_\_ de la UK Biobank pendant une médiane de 13,4 ans. Au départ, les \_\_\_\_\_ n'avaient pas de \_\_\_\_\_ mentaux. L'équipe a comparé les habitudes de consommation de \_\_\_\_\_ avec l'apparition ultérieure d' \_\_\_\_\_ , de \_\_\_\_\_ et d'autres problèmes liés au \_\_\_\_\_ .

Les résultats ont montré un \_\_\_\_\_ en forme de J. Les personnes qui buvaient environ 2 à 3 \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ par jour avaient le \_\_\_\_\_ le plus faible de \_\_\_\_\_ de l' \_\_\_\_\_ ou une \_\_\_\_\_ . Les personnes qui ne buvaient pas de \_\_\_\_\_ avaient un \_\_\_\_\_ plus élevé que les buveurs modérés. Une consommation très élevée semblait moins utile. Boire 5 \_\_\_\_\_ ou plus par jour était lié à un \_\_\_\_\_ plus élevé de \_\_\_\_\_ mentaux.

Le \_\_\_\_\_ était similaire pour le \_\_\_\_\_ , \_\_\_\_\_ et \_\_\_\_\_ . Les \_\_\_\_\_ pensent que les \_\_\_\_\_ du \_\_\_\_\_ peuvent aider à expliquer ces résultats. Des travaux antérieurs suggèrent que ces \_\_\_\_\_ peuvent avoir des effets \_\_\_\_\_ , \_\_\_\_\_ et \_\_\_\_\_ , ce qui pourrait soutenir les voies cérébrales liées à l'humeur.

Malgré cela, il s'agissait d'une \_\_\_\_\_ observationnelle. Cela signifie qu'elle montre une \_\_\_\_\_ , et non une \_\_\_\_\_ que le \_\_\_\_\_ réduit directement l' \_\_\_\_\_ ou la \_\_\_\_\_ . D'autres facteurs, comme le sommeil, le \_\_\_\_\_ ou la \_\_\_\_\_ personnelle à la caféine, peuvent aussi compter. Les experts disent que la meilleure conclusion reste la \_\_\_\_\_ . Pour beaucoup d' \_\_\_\_\_ , 2 à 3 \_\_\_\_\_ par jour peuvent être une quantité raisonnable, tandis que les personnes anxieuses ou qui dorment mal pourraient profiter d'une consommation plus faible.

## Quiz de rétention du vocabulaire

1. Combien de personnes ont été suivies dans cette grande étude ?
2. Quel type de schéma les chercheurs ont-ils observé entre le café et le risque de santé mentale ?
3. Quelle quantité de café était liée au risque le plus faible d'anxiété et de dépression ?
4. Les résultats ont-ils changé selon le type de café ?
5. Pourquoi les chercheurs disent-ils que les résultats montrent une association et non une preuve ?

## Questions de discussion

- ? Buvez-vous du café ou une autre boisson caféinée ? Quel effet cela a-t-il sur vous ?
- ? Pourquoi la modération est-elle importante dans les conseils de santé ?
- ? Quelles autres habitudes quotidiennes pourraient soutenir une bonne santé mentale ?
- ? Comment faut-il utiliser des résultats d'étude qui ne prouvent pas un lien de cause à effet ?

Try this article in other languages and difficulties:

English (Beginner) , English (Intermediate) , Spanish (Beginner) , Spanish (Intermediate) , French (Beginner) , Italian (Beginner) , Italian (Intermediate) , German (Beginner) , German (Intermediate)