

Boire du café pendant la grossesse

Erik Gustafsson, www.sciencepourparents.fr

Dernière mise à jour 10 janvier 2018



Concernant les risques de fausse couche, plusieurs études trouvent que consommer jusqu'à trois tasses par jours n'augmente pas le risque de fausses couches. La probabilité de faire une fausse couche reste d'environ 10%, comme chez les femmes qui ne consomment pas de café¹⁻³. Toutefois, la littérature est parfois contradictoire sur cette question. Le plus gros souci concerne le lien entre les nausées, qui contre-intuitivement sont le signe d'une bonne grossesse, et la consommation de café qui est affectée par le niveau des nausées. Il est alors en effet presque impossible de distinguer si une fausse couche est due à l'absence de nausée ou à une forte consommation de café^{4,5}.

En savoir plus :

Par exemple, une étude trouve un taux de fausse couche de 25% chez les femmes buvant plus de deux tasses de café par jour contre environ 13% pour celles buvant moins de 2 tasses⁶. Mais, cette étude ne montre aucun effet négatif du café sur les femmes réduisant leur consommation au cours de leurs grossesses, et ce quelle que soit la quantité de café finale ingérée. La seule explication semble être que les femmes ayant des nausées ont diminué leur consommation et que ce sont donc les nausées qui expliqueraient ces résultats indépendamment de la consommation de café. Cette conclusion est renforcée par une étude montrant des résultats similaires avec du thé dont la consommation est également affectée par les nausées mais qui ne contient pourtant pas de caféine⁷. Enfin, il est intéressant de constater que le thé et les boissons type cola dont la consommation est bien moins affectée par les nausées ne semblent avoir que peu d'effet sur le taux de fausse couche^{1,6}. Pourtant ces boissons contiennent aussi de la caféine.

Concernant les risques de naissance prématurée ou de retard de croissance, boire moins de trois tasses de café par jour ne semble pas avoir d'effet sur le poids et la taille de naissance, l'âge à l'accouchement et le périmètre crânien⁸⁻¹⁰. Certaines études révèlent même que la consommation de café mais pas celle de caféine provenant d'autres sources augmentait la durée de la grossesse^{10,11}.

Quid d'une consommation plus importante de café ?

Concernant les fausses couches tardives (après la 16ème semaine) une étude trouvait un taux de fausse couche de 1.9% pour les femmes consommant plus de huit tasses de café par jour par rapport à un taux de 1.2% pour les femmes ne consommant pas de café¹. Une autre étude trouvait que les femmes buvant plus de 5 tasses par jour avaient deux fois plus de chance de perdre leurs bébés¹².

Concernant la taille et le poids de naissance, boire plus de trois tasses par jour augmentait légèrement le risque d'avoir une faible taille et un faible poids de naissance¹¹ mais n'avait aucun effet dans une autre¹⁰. Une fois encore, ces résultats sont à prendre avec précaution car ils reflètent peut-être des différences entre les femmes consommant beaucoup de café et les autres ou l'effet des nausées (les femmes consommant une grande quantité de café étant probablement les moins nauséuses, et donc les plus à risques).

Références

- 1 Bech, Bodil Hammer, Nohr, Ellen Aagaard, Vaeth, Michael, Henriksen, Tine Brink and Olsen, Jørn (2005) 'Coffee and Fetal Death: A Cohort Study with Prospective Data'. *American Journal of Epidemiology*, 162(10), pp. 983–990.
- 2 Pollack, Anna Z., Buck Louis, Germaine M., Sundaram, Rajeshwari and Lum, Kirsten J. (2010) 'Caffeine consumption and miscarriage: a prospective cohort study'. *Fertility and Sterility*, 93(1), pp. 304–306.
- 3 Savitz, David A., Chan, Ronna L., Herring, Amy H., Howards, Penelope P. and Hartmann, Katherine E. (2008) 'Caffeine and Miscarriage Risk'. *Epidemiology*, 19(1), pp. 55–62.
- 4 Oster, Emily (2013) *Expecting Better: Why the Conventional Pregnancy Wisdom is Wrong and What You Really Need to Know*, London, Orion.
- 5 Peck, Jennifer David, Leviton, Alan and Cowan, Linda D. (2010) 'A review of the epidemiologic evidence concerning the reproductive health effects of caffeine consumption: A 2000–2009 update'. *Food and Chemical Toxicology*, 48(10), pp. 2549–2576.
- 6 Weng, Xiaoping, Odouli, Roxana and Li, De-Kun (2008) 'Maternal caffeine consumption during pregnancy and the risk of miscarriage: a prospective cohort study'. *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, 198(3), p. 279.e1-279.e8.
- 7 Fenster, Laura, Hubbard, Alan E., Swan, Shanna H., Windham, Gayle C., et al. (1997) 'Caffeinated Beverages, Decaffeinated Coffee, and Spontaneous Abortion.' *Epidemiology*, 8(5), p. 515.
- 8 Bech, B. H., Obel, C., Henriksen, T. B. and Olsen, J. (2007) 'Effect of reducing caffeine intake on birth weight and length of gestation: randomised controlled trial'. *BMJ*, 334(7590), pp. 409–409.
- 9 Mills, James L. (1993) 'Moderate Caffeine Use and the Risk of Spontaneous Abortion and Intrauterine Growth Retardation'. *JAMA: The Journal of the American Medical Association*, 269(5), p. 593.
- 10 van der Hoeven, Timothy, Browne, Joyce L., Uiterwaal, Cuno S. P. M., van der Ent, Cornelis K., et al. (2017) 'Antenatal coffee and tea consumption and the effect on birth outcome and hypertensive pregnancy disorders' Krukowski, R. A. (ed.). *PLOS ONE*, 12(5), p. e0177619.

- 11 Sengpiel, Verena, Elind, Elisabeth, Bacelis, Jonas, Nilsson, Staffan, et al. (2013) 'Maternal caffeine intake during pregnancy is associated with birth weight but not with gestational length: results from a large prospective observational cohort study'. *BMC Medicine*, 11(1). [online] Available from: <http://bmcmmedicine.biomedcentral.com/articles/10.1186/1741-7015-11-42> (Accessed 8 November 2017)
- 12 Cnattingius, Sven, Signorello, Lisa B., Annerén, Göran, Clausson, Britt, et al. (2000) 'Caffeine Intake and the Risk of First-Trimester Spontaneous Abortion'. *New England Journal of Medicine*, 343(25), pp. 1839–1845.

