

# Le café turc, élixir de jouvence ?

[Accueil](#) > [Actualités](#) > [Nouvelles](#)



21-03-2013

**Les anciens de l'île grecque d'Ikaria affichent une longévité parmi les plus impressionnantes au monde, et des scientifiques auraient percé leur secret. En plus du célèbre régime méditerranéen, leur consommation de café pourrait bien en être la clé.**

Une étude, publiée dans la revue *Vascular Medicine*, menée par des chercheurs de l'école de médecine de l'université d'Athènes, a montré que la bonne santé cardiovasculaire des seniors de l'île pouvait être liée à leur consommation quotidienne d'une tasse de café à la turque ou à la grecque.

Seulement 0,1% des Européens vivent au-delà de 90 ans, mais les chercheurs ont noté que les habitants d'Ikaria étaient 1%, notant au passage qu'ils tendaient à vieillir en meilleure santé que la moyenne.

Sur un échantillon de 673 Ikarieus âgés de plus de 65 ans qui vivaient à l'année sur l'île, les chercheurs ont choisi au hasard 71 hommes et 71 femmes pour participer à l'étude. Le personnel médical a noté l'**hypertension** artérielle, le diabète et d'autres maladies, alors que les participants devaient répondre à des questionnaires sur leur santé, leurs habitudes quotidiennes et leur consommation de café.

De plus, les chercheurs ont testé leur fonctionnement endothélial (l'endothélium est une couche interne des vaisseaux sanguins pouvant être affectée par le vieillissement ou le fait de fumer).

Les chercheurs soulignent que le rôle de la consommation de café par rapport aux maladies cardiovasculaires reste un point de controverse, mais notent que des études précédentes ont suggéré qu'une consommation modérée de café pouvait non seulement réduire les risques coronaires, mais aussi avoir un impact positif sur plusieurs aspects de la santé endothéliale.

Des chercheurs ont analysé tous les types de cafés consommés par les participants à l'étude, mais il en ressort que 87% d'entre eux buvaient du café grec (ou turc) en décoction, chaque jour. Les sujets qui buvaient principalement du café non filtré enregistraient un meilleur fonctionnement endothélial que ceux qui consommaient d'autres types de café. Même chez les personnes souffrant d'**hypertension**, le café turc tendait à améliorer les fonctions vasculaires.

"Le café grec bouilli, qui est riche en polyphénols et antioxydants et contient une dose modérée de caféine semble réunir des bienfaits en comparaison avec d'autres boissons au café", note le chercheur en charge de l'étude, Gerasimos Siasos.

© 2013 Relaxnews

Crédits photo : Dimitrios Rizopoulos/shutterstock.com

En cas de malaise ou de maladie, consultez d'abord un médecin ou un professionnel de la santé en mesure d'évaluer adéquatement votre état de santé. En utilisant ce site, vous reconnaissez avoir pris connaissance de l'avis de désengagement de responsabilité et vous consentez à ses modalités. Si vous n'y consentez pas, vous n'êtes pas autorisé à utiliser ce site.

La reproduction totale ou partielle de textes, images, extraits vidéo et audio de PasseportSanté.net, sur quelque support que ce soit, de même que l'utilisation du nom de PasseportSanté.net ou toute allusion à PasseportSanté.net à des fins publicitaires sont formellement interdites sous peine de poursuites.

Reproduction et droit d'auteur © 1998-2013 Oxygem

Ce site respecte les principes de la charte HONcode. [Vérifiez ici.](#)

RECHERCHE