

Le café

Une pause café ? Difficile de refuser ! Le plaisir du grain moulu, de la tasse chaude, des arômes enivrants, du goût subtil et, souvent, du moment partagé, car oui, prendre un café – hors intimité du matin – est un moment d'échange.

Il partage votre vie, mais savez-vous vraiment quels sont ses effets ? Alors que les consommateurs font de plus en plus attention à leur impact environnemental, le café reste la boisson exotique dont on ne pourrait se passer. Paradoxal non ?



Un stimulant à consommer avec modération

Un petit coup de mou ? Direction la machine à café. Eh oui, cette boisson est connue pour sa molécule d'intérêt, la **caféine**, qui est la substance psychotrope la plus répandue au monde !

Mais on la trouve aussi dans de nombreux autres aliments tels que le thé, le chocolat, la noix de cola... ou ajoutée dans des boissons (souvent énergétiques) pour ses propriétés anti-fatigue.

Comment ça marche ? La caféine est un antagoniste du récepteur de l'adénosine, une molécule favorisant le sommeil. En l'empêchant de se lier à son récepteur, la caféine permet ainsi le retardement de la fatigue. Un peu de caféine stimule donc le cerveau et permet de mieux exécuter les tâches cognitives simples et les tâches physiques qui demandent de l'endurance¹.

L'Efsa a validé les allégations selon lesquelles une consommation journalière d'au moins 75 mg de caféine augmente la vigilance et l'attention².

Trop de café, c'est risqué ?

Une accumulation de caféine peut rendre nerveux⁷, car à force de réprimer la fatigue, le corps active ses systèmes de régulation, d'où l'apparition possible d'anxiété, d'insomnies, avec une accélération du rythme cardiaque. Le café est également connu pour son effet diurétique (dès deux tasses), et peut parfois provoquer des nausées et de la transpiration chez certains.

L'huile de café contient deux diterpènes particuliers, le cafestol et le kahweol, qui seraient liés à l'augmentation du taux de cholestérol dans le sang⁸. Mais tous les cafés n'en contiennent pas la même quantité : il y en a très peu dans les cafés filtre (qui les retiennent) mais on en retrouve un peu plus lorsque l'on bout directement les graines, avec un

Autres nutriments d'intérêt

Le café contient également des **antioxydants**, plus spécifiquement des polyphénols et des acides chlorogénique et caféique³. D'ailleurs, trois boissons contribuent à 44 % des apports en polyphénols dans les populations occidentales (le café, le thé et le vin rouge)⁴. Il est riche en **vitamine B3** (15 mg/100 g de café moulu), **potassium** (2020 mg/100 g) et **magnésium** (240 mg/100 g), dont il est l'une des principales sources⁵.

Des effets santé sous-estimés ?

Alors que l'on a longtemps critiqué le café pour ses effets dits néfastes sur la santé cardiovasculaire, il semblerait finalement qu'il n'y ait pas d'associations entre les deux et qu'à dose modérée, le café aurait plutôt des effets bénéfiques.

Ainsi, le café serait associé à une réduction de l'incidence des diabètes de type 2 et de la maladie de Parkinson (surtout chez les hommes)⁶. Il faudrait toutefois des études de grandes ampleurs pour valider ces propos.

piston ou avec une cafetière italienne. Cependant, pour une consommation modérée, cet effet est minime.

Cela est propre à chacun, mais consommer du café peu de temps avant d'aller se coucher (100 mg de caféine) est associé à des difficultés d'endormissement et à une réduction de la durée de sommeil⁹. Plus spécifiquement, une étude (menée sur peu de sujets) souligne que la consommation de caféine 6 heures avant d'aller se coucher réduirait le temps de sommeil d'une heure¹⁰.

A long terme, la consommation de l'équivalent de 4 tasses à café par jour s'accompagne d'un risque d'ostéoporose¹¹, le risque étant particulièrement élevé chez les femmes ménopausées.

¹www.canh.ca/fr/info-sante/index-sur-la-sante-mentale-et-la-dependance/la-cafeine

²<https://efsa.onlinelibrary.wiley.com/doi/pdf/10.2903/j.efsa.2011.2054>

³Cano-Marquina et al., 2013, The impact of coffee on health, Maturitas, 75, 7-21

⁴Perez-Jimenez et al., 2011, Dietary intake of 337 polyphenols in French adults, Am J Clin Nutr 93:1220-8

⁵Ciqual, 2021

⁶Cano-Marquina et al., 2013, The impact of coffee on health, Maturitas, 75, 7-21

⁷<https://theconversation.com/quels-sont-les-effets-du-cafe-sur-votre-corps-130344>

⁸Cano-Marquina et al., 2013, The impact of coffee on health, Maturitas, 75, 7-21

CONSULTATION NUTRITION

Vous pensez : « je peux boire 6 cafés et pourtant, ça ne me fait rien », qu'il en soit ainsi ! En effet, chaque organisme réagit différemment, notamment en lien avec l'existence de différentes formes du récepteur à l'adénosine, récepteurs qui se situent un peu partout dans l'organisme¹². D'autre part, certaines personnes ne peuvent pas transformer la caféine¹³. Essayez toutefois de ne pas en abuser.

Alors, combien en consommer¹⁴?

Accros au café

Oui, on peut développer une dépendance physique à la caféine si on en consomme trop ou trop régulièrement, liée à l'effet de compétition de la caféine sur les récepteurs adénosiniques. Elle se manifeste par un état de manque au

Jusqu'à **400 mg de caféine** (environ 4 cafés), l'Efsa considère qu'il n'y pas de risques. Pour les femmes enceintes, il est recommandé de ne pas dépasser 200 mg de caféine.

Attention aux mix : prendre un café avant une soirée alcoolisée n'est pas une bonne idée. En effet, la caféine peut masquer les signes d'intoxication par l'alcool ce qui peut nous pousser à consommer davantage¹⁵.

début, se traduisant par de l'irritabilité, de la fatigue et des maux de tête. Le rythme de l'horloge biologique peut également être affecté.

Tous les cafés ne se valent pas !

Produit	Caféine (mg)
Café moulu	95
Espresso	63
Instantané	65
Décaféiné	3



Nescafé NES - Café instantané



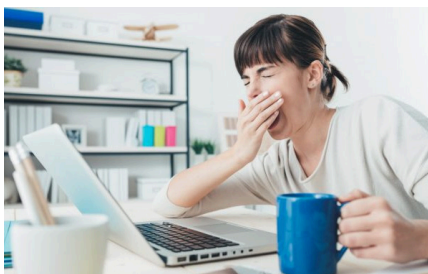
Illy Decaf - Café décaféiné - DR

Le café corsé contient moins de caféine que des cafés plus légers, car le procédé de torréfaction brûlerait en partie la caféine¹⁷.

Quand prendre son café pour éviter le coup de barre post-déjeuner¹⁸ ?

La caféine commence à agir après 5 minutes et atteint son pic en 30 à 60 minutes environ. Pour métaboliser la moitié d'une quantité donnée de caféine (demi-vie), il faut 3 à 5 heures.

Les femmes métabolisent en général la caféine plus rapidement que les hommes et les fumeurs deux fois plus vite que les non-fumeurs.



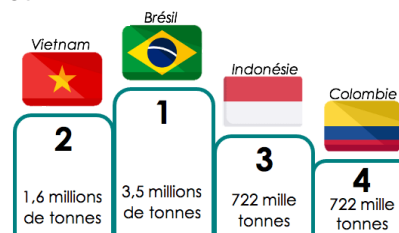
Vie Pratique - DR

Sur les traces du café

Origine¹⁹

Pour compléter votre culture, sachez que l'étymologie vient de l'arabe qahweh révélant de son origine éthiopienne, où il aurait été connu depuis la préhistoire. Il aurait ensuite été cultivé au Yémen dès le VI^e siècle avant d'arriver en Europe occidentale au XVII^e. Au XX^e, le café est devenu la plus importante culture de rente au monde.

Pays Producteurs



Faostat 2019 - DR

⁹Efsa, 2015, Scientific Opinion on the safety of caffeine

¹⁰American Academy of sleep Medicine, Sleep and caffeine, <https://sleepeducation.org/sleep-caffeine/>

¹¹Efsa, 2015, Scientific Opinion on the safety of caffeine

¹²Cano-Marquina et al, 2013, The impact of coffee on health, Maturitas, 75, 7-21

¹³<https://theconversation.com/quels-sont-les-effets-du-cafe-sur-votre-corps-130344>

¹⁴Efsa, 2015, Scientific Opinion on the safety of caffeine

¹⁵Anses, 2016, Caféine et santé

¹⁶<https://www.camh.ca/fr/info-sante/index-sur-la-sante-mentale-et-la-dependance/la-cafeine>

¹⁷<https://www.npr.org/templates/story/story.php?storyId=6155178&t=1631178212104>

¹⁸Benowitz N L, 1990, Clinical Pharmacology of Caffeine, Annual Review of Medicine, vol 41:277-288

¹⁹<https://www.camh.ca/fr/info-sante/index-sur-la-sante-mentale-et-la-dependance/la-cafeine>

CONSULTATION NUTRITION

Viennent ensuite le Honduras, l'Éthiopie, le Pérou, l'Inde, le Guatemala et l'Ouganda²⁰. Au total, on compte 25 millions de producteurs, en majorité sur de petites exploitations de moins de 5 hectares. En 2018, ils ont produit 10,3 millions de tonnes²¹.

Comment obtient-on du café ?

Il faut d'abord récolter les baies rouges du caféier.

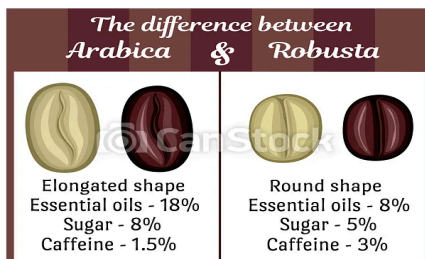


Café Trotter - DR

On leur retire ensuite le péricarpe (partie du fruit qui enveloppe la graine) en les trempant dans l'eau ou en les faisant sécher puis par l'abrasion de cette enveloppe. Ces procédés permettent d'accéder aux grains de café verts, qui sont torréfiés (c'est là que la réaction de Maillard a lieu, permettant de développer les arômes caractéristiques), et adoptent la couleur chocolatée qu'on leur connaît, avant d'être finalement moulus.

Variétés^{22,23}

Seules deux espèces de café sont comestibles : le *Coffea Arabica*, possédant de nombreuses variétés, et le *Coffea Canaphora*, dont la variété la plus cultivée est le Robusta. L'Arabica représente 60 à 70 % de la production mondiale de café (Pérou, Colombie, Éthiopie), c'est aussi le plus réputé, notamment grâce à sa palette de variétés, aux différentes qualités aromatiques (vous avez sûrement entendu parler du fameux Blue Mountain). Cependant, il est plus sensible aux conditions environnementales. Au contraire, le Robusta est plus résistant, mais sa qualité est moindre, c'est pourquoi on le trouve dans les cafés solubles, moins attractifs et moins chers que les autres. Le Vietnam est le principal producteur de Robusta. L'Arabica contiendrait environ 1,5 % de caféine contre 3 % pour le Robusta. Le premier est également plus riche en lipides que le second (8 à 18 % dans la matière sèche en général).



123 RF - DR

Consommation de café

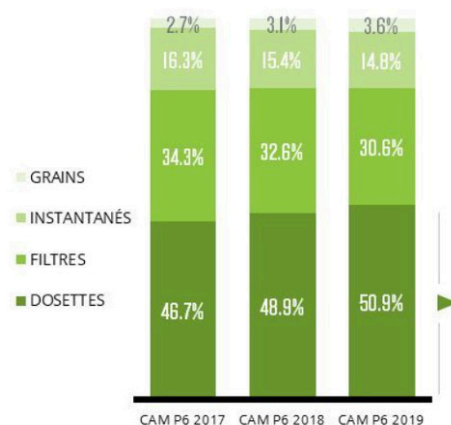
Dans le monde, plus de deux milliards de tasses de café sont consommées par jour. Le marché du café est estimé à plus de 100 milliards d'euros et son chiffre d'affaires annuel moyen devrait croître de 4,3 % (période 2021-2028)²⁴.

Les plus gros consommateurs de café sont les Européens, avec en tête la Finlande (plus de 12 kg de café consommé par an par personne). Pas si étonnant dans ce pays où il fait bon d'avoir toujours une boisson chaude à portée de main ! Les Finlandais sont suivis par les autres pays nordiques, tandis que la France arrive un peu plus loin (5,4 kg/an/personne), derrière l'Allemagne (6,4 kg) ou les Pays-Bas (8,7 kg).

En France, en 2018, le chiffre d'affaires du marché du café était de 2,7 milliards €. En 8 ans (2010-2018), l'ensemble des cafés a progressé de 34 % en valeur²⁵. 83 % de la population adulte consomme du café, dont 62 % au petit-déjeuner. Au-delà du petit dej, plus d'1/3 des Français en consomme hors domicile, principalement sur le lieu de travail (76 %, la fameuse pause café !)²⁶. Et, même si le marché du café en grains augmente, on aime particulièrement les dosettes : la France est le premier marché mondial du café portionnable (faut-il s'en réjouir ?).

Mais n'y aurait-il pas un paradoxe ? Les Français se disent de plus en plus attentifs à l'origine de leurs produits, à leur empreinte sur l'environnement, sur les producteurs, mais en parallèle, ces mêmes personnes augmentent leur consommation de café... qui vient de loin et dont la culture

Part de marché valeur des segments de café



Part de marché valeur des segments de café
Nielsen Scantrack et Nielsen Homescan, 2019 - DR

est intensive et pas toujours très équitable. Un impact assez peu en adéquation avec nos dites aspirations. Quel est le revers de la médaille et surtout, comment mieux consommer ?

²⁰Atlasbig.com

²¹Faostat, 2019

²²<https://cafebeville.com/blogs/bloguer/les-differences-entre-especes-et-varietes-de-cafe>

²³Basic, 2018, Café : la success story qui cache la crise. Etude sur la durabilité de la filière du café.

²⁴Mordor Intelligence, Coffee market, 2020

CONSULTATION NUTRITION

L'avenir incertain de nos tasses fumantes²⁷

Impact environnemental²⁸

La production de café est menacée, mais elle représente elle aussi une menace. Le réchauffement climatique entraîne diverses conséquences : hausses des températures, altération des régimes de pluie, apparition de ravageurs et maladies qui nuisent grandement à la culture de l'Arabica, particulièrement sensible. Si l'on ne prend pas de mesures pour lutter contre le changement climatique, on estime que la superficie mondiale adaptée à la production de café pourrait être réduite de 50 % d'ici 2050, avec une disparition de certaines variétés à plus long terme et une baisse de rendement de 20 % d'ici 2050. Or, il y a assez peu de solutions existantes à ce jour pour faire face à cet avenir incertain.

Ces observations semblent incompatibles avec la hausse de la demande, qui pour être satisfaite, demanderait de multiplier par 2,5 la surface actuellement disponible pour la caféiculture.



Ravages causés par la rouille orangée du caféier - ici.radio-canada.ca - DR

D'ailleurs, une partie de la déforestation mondiale est liée à l'expansion des surfaces pour satisfaire cette demande, ce qui donne le jour à des monocultures sans ombres censées augmenter le rendement, mais menant à la perte de tous les services écosystémiques, pourtant primordiaux.

De même, ceux misant sur la modernisation pour lutter contre le réchauffement climatique, ne font que s'enfermer dans un cercle vicieux. En effet, le recours aux intrants chimiques pour accroître les rendements et limiter les maladies pollue les sols et menace la biodiversité... C'est par exemple le cas en Colombie où des politiques incitatives sont menées par les pouvoirs publics. Toutefois, il en résulte de très fortes émissions de gaz à effet de serre, ainsi qu'une importante pollution des eaux aux nitrates. Au contraire, l'usage d'intrants chimiques est plus limité au Pérou ou en Ethiopie, où les systèmes sont plus agroforestiers, car ces produits sont trop chers pour les producteurs.

D'après une étude utilisant des données de 116 exploitations de café d'Amérique latine utilisant des systèmes de production différents, la polyculture a l'impact carbone le plus faible : 6,2-7,3 kg d'équivalent CO₂ par kg de



Caféiers en agroforesterie
www.cirad.fr - DR

grains de café verts produit (avant torréfaction, qui est énergivore) alors que la monoculture a un impact supérieur (9-10,8 kg eq CO₂/kg). Il est important de souligner que la polyculture traditionnelle permet aussi de stocker du carbone²⁹.

Impact sociétal³⁰

Le problème de ce type de production, dépendant de pays en développement, est le système oligopolistique mis en place. On a de très nombreux producteurs, mais ces derniers ont un très faible pouvoir de négociation. Leurs revenus restent très faibles, largement inférieurs aux seuils de pauvreté au Pérou et en Ethiopie par exemple, alors que les coûts de production augmentent et que les risques pour leur santé sont importants, en lien avec l'utilisation de produits chimiques.

Ainsi, au Pérou et en Ethiopie, les producteurs ne captent qu'environ 10 % du prix de vente moyen du café au consommateur. Ce chiffre est de 16 % en Colombie, grâce à l'intervention publique de l'Etat, mais reste toutefois insuffisant. Paradoxalement, les producteurs concentrent entre 68 et 92 % des coûts sociétaux associés. Et on sait que ce seront les plus touchés par les événements climatiques... les inégalités sont encore loin de s'effacer. C'est clair : boire du café a un impact non négligeable sur l'Homme et l'environnement (avec des résultats pas toujours compatibles). Cependant, il est facile de commencer par faire de meilleurs choix.

Comment faire le meilleur choix ?

Afin de proposer des alternatives qui prennent mieux en compte les problématiques sociales et environnementales, plusieurs cahiers des charges existent.

Les cafés durables

En termes d'engagements, les cafés portant un label équitable (et bio) représentent le meilleur choix. En effet, l'organisation collective permet aux producteurs d'être plus autonomes avec de plus grandes capacités de négociation. Un prix minimum est garanti avec une obligation de respect des conventions fondamentales de l'OIT (Organisation Internationale du Travail).

La démarche de labellisation Fairtrade/Max Havelaar est la plus développée, bien qu'il y en ait de plus en plus sur le marché. En France, en 2017, le café était le produit issu du commerce équitable le plus vendu avec 51 % des

²⁵LSA, 2019, Retour en chiffres sur le succès du rayon café

²⁶Irop, infographie, la consommation de café en France en 2018

²⁷Basic, 2018, Café : la success story qui cache la crise. Etude sur la durabilité de la filière du café.

²⁸Van Rikxoort et al., 2014, Carbon footprints and carbon stocks reveal climate-friendly coffee production, Agron. Sustain., Dev.

²⁹Van Rikxoort et al., 2014, Carbon footprints and carbon stocks reveal climate-friendly coffee production, Agron. Sustain., Dev.

³⁰Basic, 2018, Café : la success story qui cache la crise. Etude sur la durabilité de la filière du café.

CONSULTATION NUTRITION

ventes en valeur. Conséquences : au Pérou par exemple, les producteurs ont gagné 24 % de plus dans les filières équitables que dans la filière conventionnelle. De plus, ce modèle est souvent associé à l'agriculture biologique, permettant de préserver les modèles de production agroforestiers. Privilégiez donc cette double labellisation ! Gardez tout de même en tête que ce n'est pas la solution miracle : les rapports de force sont toujours inégaux et le système dépend des volumes vendus.



Ethiquable - Café Fairtrade



Lobodis - Café Fairtrade - DR

Les cafés durables

Ils misent sur la réduction des impacts environnementaux et la protection de la biodiversité, ils respectent les règles de l'OIT, mais il n'y a pas d'exigence en matière de régulation des prix ni de renforcement du pouvoir de négociation des producteurs. Les informations sont encore insuffisantes pour connaître leur réel impact.

De plus, comme en Colombie, la labellisation RainForest Alliance est souvent mise en place par des exploitations plus productives / intensives et de taille supérieure à la moyenne, donc l'impact des aides aux producteurs est indissociable de l'appui fourni par les autorités.

Côté cuisine, privilégiez le café moulu. Certes, il vous en faudra un peu plus, mais les producteurs seront mieux rémunérés : ces derniers toucheraient de 11 à 24 % du prix final d'un paquet de café moulu contre 2,7 à 4,8 % dans le cas d'un café portionné. De plus, vous utiliserez moins d'emballages et votre impact environnemental sera plus faible (pas besoin de

produire ni de traiter l'aluminium). Si vous restez sur les dosettes, utilisez du biodégradable (que vous ne jetterez pas à la poubelle classique bien sûr) ou investissez dans des dosettes en inox



Jacques Vabre Sélection - Lavazza Expert Aroma Top
Café certifié Rainforest Alliance - DR

réutilisables. C'est long, c'est moins bon ? Eh bien, choisissez une cafetière italienne ou à piston ! Également : le gobelet en plastique (et même en carton) c'est fini ! On vous a forcément offert des tasses que vous ne saviez plus où entasser. En voici déjà une sur votre bureau.

Et pour tout ce marc de café utilisé, la poubelle n'est pas sa destinée : fertilisez, nettoyez, exfoliez, gommez ou faites même pousser des champignons !

Oui, nous pouvons mieux choisir notre café, alors faisons le dès aujourd'hui. Cependant, nous pouvons aussi réduire notre consommation, ce qui limitera notre impact sur l'environnement. On ne vous demande pas d'arrêter (quoique...) mais de réfléchir : avez-vous vraiment besoin de ce café ? Ne pouvez-vous pas prendre autre chose à la place ?

Et si vous reveniez à la chicorée de mamie ? Si vous testiez le café d'orge ou d'épeautre, aux goûts assez proches ? Oui, c'est nouveau, mais c'est aussi plus écolo !



Orgé - Café d'orge - DR

Pour aller plus loin : et si le café in vitro était une solution ? Ce n'est qu'une première étape, mais les finlandais ont développé un café in vitro. L'innovation nous réserve encore des surprises ! www.foodingredientsfirst.com/news/lab-grown-coffee-brewing-in-finland-as-scientists-develop-cells-from-plant-biotechnology.html#.YUMk6zShN3I.linkedin

Source

Ciquel, 2021

Efsa, 2015, Scientific Opinion on the safety of caffeine

Anses, 2016, Caffeine et santé

Basic, 2018, Café : la success story qui cache la crise.

Mordor Intelligence, Coffee market, 2020

LSA, 2019, Retour en chiffres sur le succès du rayon café

DEPARTEMENT NUTRITION NUTRIMARKETING

Rédacteur en chef : Béatrice de Reynal Rédacteur : Camille Berrocal

Conception graphique : Douchane Momcilovic Mise en page : Alix de Reynal

contact@nutrimarketing.eu www.nutrimarketing.eu T : 01 47 63 06 37

Crédit photographique : 123 RF - Café Trottet - Ethiquable - Innova Market Insight - Illy - Jacques Vabre - Lavazza - Lobodis - Nescafé - Nielsen Scantrack - Nielsen Homescan - NutriMarketing - Orgé - DR

Média d'information pour les professionnels de santé - N°119 - Octobre 2021 - Tous droits réservés
NutriMarketing - RCS Paris 412 053 621