

Les alternatives au café

Inflation, pénurie ou crainte de toxicité, le café est un Janus aux deux visages : on l'adore, mais il nous trouble. Il a des atouts sur notre organisme, mais on craint ses méfaits. Et si on se laissait tenter par les nombreux plans B qui nous sont proposés ?

La boisson préférée du matin

« Sans café, je ne fais rien ! »

Boisson chaude la plus consommée en France¹, le café fait partie de notre quotidien. On pourrait croire que c'est également le cas pour le reste du monde, mais pas du tout.

C'est l'eau bien sûr, puis le thé qui domine².

On le consomme régulièrement en capsule ou avec un filtre, en expresso, en cappuccino, frappé, glacé, avec de la chantilly, du caramel (merci à nos amis les Américains !)...

Bref, on a tous consommé du café dans notre vie.

L'histoire du café³

Selon plusieurs sources, le café serait originaire d'Éthiopie. Mais on retrace le début de la culture du caféier au XVe siècle, au Yémen. Très rapidement, sa consommation s'est propagée dans l'Empire Ottoman. Il faut attendre le XVIIe pour que celui-ci arrive en Europe... chez les Italiens. C'est seulement vers 1669 que le café fait son entrée à Versailles, où il fut consommé par Louis XIV et sa cour. Sous le règne de Louis XV, on commença la culture du café dans les îles françaises (Réunion, puis Guadeloupe et Martinique), garantissant la production nécessaire au Royaume de France.

Aujourd'hui, on cultive le café dans des zones climatiques adaptées à sa pousse, appelées « la ceinture de café ». Elle comprend des pays d'Amérique du Sud, comme la Colombie, le Brésil... l'Amérique centrale avec le Mexique, le Honduras, le Nicaragua... l'Afrique avec l'Éthiopie, la Côte d'Ivoire... et l'Asie avec le Vietnam, l'Indonésie, etc.

Le caféier *Coffea* est un arbre dont on maintient la taille assez basse pour la récolte. Il donne des fleurs, qui produisent des drupes ou « cerises » vertes puis rouges, preuve de leur mûrissement. Elles contiennent chacune, deux graines qui sont précisément les grains de café : elles sont vert clair à ce stade. Elles sont récoltées et immédiatement mises à sécher pour

éviter le pourrissement.

On aura *Coffea arabica*, *Coffea canephora* (robusta), puis l'hybride *Coffea liberica*. Le marché du café se fait avec des grains verts, qui n'ont pas de saveur.

Préparer le café

Le torréfacteur joue un rôle fondamental : il va rôtir les grains tout en les agitant afin d'avoir une torréfaction uniforme, sans point de brûlure, qui apporterait une amertume désagréable (empyreumatique). Le grain passe du vert clair au blond, caramel puis brun pouvant aller à jusqu'au noir.



Grainsdecafe49 - DR

Chacun a son coup de main, et certains cafés sortent très aromatiques, ou plus fruités, ou plus havanés... Il y en a pour tous les goûts.

La torréfaction, réalisée entre 180 et 200 °C pendant 10 à 20 minutes, transforme profondément le café. Sous l'effet de la chaleur, les arômes se développent grâce à diverses réactions chimiques : la caramélisation de certains sucres (réaction de Maillard), leur interaction avec des acides aminés (réaction de Strecker), ou encore la transformation des phénols amers et astringents en tanins plus ronds et doux.

¹<https://fr.statista.com/themes/10144/le-cafe-en-france/>

²<https://shouka-chamonix.fr/le-cafe-est-il-la-boisson-la-plus-consommee-au-monde/>

³<https://cafesati.com/histoire-du-cafe-entre-legende-et-realite/>

³www.maisonducafe.com/cafes/histoire/

CONSULTATION NUTRITION

La préparation du café peut se réaliser de plusieurs manières, mais la méthode de référence reste la **lixiviation** : il s'agit de dissoudre les molécules grâce au passage d'un solvant, en l'occurrence l'eau chaude ou la vapeur. Le liquide extrait par ce procédé correspond à une percolation, c'est-à-dire le café tel que nous le consommons.

Il y a beaucoup d'autres méthodes, notamment en laissant bouillir la poudre de café dans l'eau (« café à la turc »), la cafetière à l'italienne, au piston, à froid (infusion), par machine sous pression de vapeur... Ces diverses méthodes permettent de faire différentes extractions de caféine, et aromatiques.

Les effets du café

Les effets du café sont de deux ordres, physiologiques et psychologiques. Les effets stimulants sont dus à la caféine, l'effet de la boisson chaude réconfortante et stimulante ; les effets psychologiques sont liés au premier geste du matin qui permet au cerveau de reprendre une activité d'éveil, le tout donnant l'impression d'un coup de fouet.

Le café est également riche en polyphénols (acide chlorogénique), aux propriétés antioxydantes. Selon une revue de Gross et al. (2017)⁴, la caféine présente dans le café pourrait être associée à une diminution probable du risque de maladie de Parkinson et de diabète de type 2.

Mais on lui prête aussi un risque accru de fausse-couche, et une augmentation de la pression artérielle, voire de tachycardie.

L'ANSES⁵ rappelle aussi que la caféine peut retarder l'endormissement, et diminuer la durée et la qualité du sommeil. Ces effets varient toutefois selon l'individu, en fonction de l'âge, du sexe et des habitudes de consommation.

Les chiffres de consommation en France

Selon Statista⁶, 8 Français sur 10 consommaient du café en 2022, avec une consommation moyenne estimée à 500 tasses par an et par personne. Un chiffre assez fou ! Ce n'est pas pour rien que le café est la boisson la plus consommée en France après l'eau...

D'après l'ANSES⁷, pour une population d'adulte en bonne santé : des apports en caféine inférieurs à 400 mg/j ne sont pas susceptibles de présenter de risque pour la santé. Pour les enfants : les apports devraient

être limités à 2,5 mg/kg de poids corporel/jour. Enfin, pour les femmes enceintes ou ayant un projet de grossesse : les apports devraient être limités à 300 mg/j.

En 2022, toujours d'après l'ANSES, environ 30 % de la population adulte et 1 à 2 % des enfants et adolescents dépassaient le seuil de consommation de caféine considéré comme facteur potentiel d'anxiété (400 mg/ jour soit 4 à 5 tasses expresso).

Par ailleurs, 11 % des enfants âgés de 3 à 10 ans et 7 % des 11 à 14 ans dépassent le seuil, favorisant le développement d'une tolérance à la caféine (dose très inférieure au seuil des adultes, mais non précisée par l'ANSES).

Enfin, près de 7 % des adultes excèdent le niveau de consommation au-delà duquel une toxicité chronique plus générale est suspectée, pouvant affecter la santé osseuse et cardiovasculaire, le risque de cancer ou la fertilité masculine. Les seuils sont très individu-dépendants.

Caféine : attention à l'excès



Une consommation excessive de caféine expose à des **problèmes de sommeil, de risque cardiaque, d'anxiété**. Elle peut aussi être à l'origine de **retard de croissance pour les fœtus**.

Limiter sa consommation de caféine, surtout pour :

- les **femmes enceintes** ou allaitantes,
- les **enfants et adolescents**,
- les personnes **sensibles aux effets** de la caféine ou présentant certaines **pathologies** (troubles cardio-vasculaires, insuffisance rénale ...)

Ne pas associer la caféine avec l'alcool ou une activité physique.

Le café n'est pas la seule boisson contenant de la caféine
2 cafés expresso = 1 canette de boisson énergisante = 2 canettes de boisson au cola.



Anses - Caféine, attention à l'excès - DR

⁴<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28826374/>

⁵www.anses.fr/fr/content/la-cafeine-nos-conseils-pour-eviter-des-effets-indesirables

⁶<https://fr.statista.com/themes/10144/le-cafe-en-france/>

⁷www.anses.fr/system/files/NUT2012sa0212.pdf

⁸www.anses.fr/fr/content/la-cafeine-nos-conseils-pour-eviter-des-effets-indesirables

CONSULTATION NUTRITION

Les alternatives au café

Le prix du café s'est enflammé ces derniers temps, avec une augmentation des prix de l'Arabica et du Robusta de respectivement 75 % et 84 % entre 2024 et 2025 (janvier). Une autre conséquence du changement climatique dans les pays producteurs impactant fortement les récoltes.

Selon Intelligence RH, le prix d'une tasse a déjà augmenté de 15 % en un an.

Pour cette raison, mais également pour trouver une solution aux troubles du sommeil qui touchent une partie de la population, de nombreuses alternatives voient le jour.



Bonjour - Alternative au café à la formule unique. 100 % naturelle, aux extraits concentrés de champignons adaptogènes.



Lupi coffee - Alternative au café à base de lupin bio torréfié (seul ingrédient)



Cerecino - Préparation de céréales, fruits et racines (chicorée, orge, seigle et gland). C'est une boisson issue de l'agriculture biologique, nutritive, digeste, source de fibres, avec un goût corsé et floral.



BIBO - Le sarrasin torréfié
100 % origine France, cultivé de manière durable. Naturellement sans caféine. Riche en antioxydants, magnésium et phosphore. Favorise la digestion, la circulation et le bien-être digestif.



Maison Aimi - Café d'orge, de sarrasin ou d'épeautre, sans caféine, riche en minéraux, avec des notes de café, cacao, caramel. Céréales françaises Bio, torréfaction artisanale, conditionné à la main.



Compound Foods - Café sans café, à base de graines de dattes, de chicorée, de graines de tournesol, de caroube et de pépins de raisin, qui offre le goût, l'arôme et l'effet que les consommateurs attendent sans le coût environnemental, ni la volatilité des prix du café traditionnel. Son niveau de caféine est personnalisable.

Conclusion

Bien que le café reste un incontournable pour de nombreux Français, on observe l'émergence croissante d'alternatives. Celles-ci offrent non seulement une réponse à la hausse des coûts économiques et écologiques liée à sa consommation, mais aussi aux enjeux sanitaires souvent pointés du doigt.

Maintenant que vous disposez de toutes ces informations, allez-vous rester fidèles à votre rituel quotidien ou tenter l'expérience de ces nouvelles options ?

www.intelligence-rh.com/cafe-aliment-quotidien-voit-son-prix-senvoler-freiner-sa-consommation

DEPARTEMENT NUTRITION NUTRIMARKETING

Rédacteur en chef : Béatrice de Reynal - Rédactrice : Céleste Paris

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

alix@nutrimarketing.fr · www.nutrimarketing.eu · T : 01 47 63 06 37

Crédit photographique : ANSES - Bibo Torréfié - Bonjour - Cerecino - Compound Foods - Grainsdecafe49 - Lupi Coffee - Maison Aimi - NutriMarketing - DR

Tous droits réservés - NutriMarketing - RCS Paris 412 053 621

Média d'information pour les professionnels de santé - N°163 - Septembre 2025 - Tous droits réservés.