

CAFÉ ET SANTÉ

Stop aux idées reçues !



QU'EST CE QU'IL Y A DANS MON CAFÉ ?

UNE TASSE DE CAFÉ CONTIENT NOTAMMENT : ^(1,2)

DES ANTIOXYDANTS

dont les polyphénols : protègent les cellules contre le stress oxydant, à l'origine du vieillissement de celles-ci

DE LA CAFÉINE

responsable de l'action stimulante du café : elle contribue à l'augmentation de la vigilance



DE L'EAU

qui participe à l'hydratation

MAIS AUSSI DES MINÉRAUX, DES VITAMINES, DES FIBRES

Et pas de calories : c'est l'ajout de crème/lait et sucre qui en apporte.

LA QUANTITÉ DE CAFÉINE VARIE SELON :


• Sa variété : Robusta : **2 fois** plus que l'Arabica ⁽³⁾

• La préparation du café ⁽⁴⁾ :

Caféine (mg) médiane

24 CAFÉ DÉCAFÉINÉ  (100ml)

40 CAFÉ EXPRESSO  (30ml)

52 CAFÉ INSTANTANÉ  (100ml)

68 CAFÉ FILTRE  (100ml)

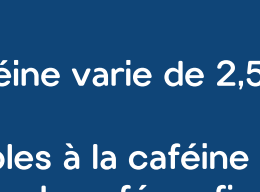
RECOMMANDATION DE SANTÉ PUBLIQUE = max 400 mg/j de caféine ≈ 4 tasses de café ⁽⁵⁾

LE CAFÉ EMPÊCHE DE DORMIR

 **VRAI**

Des difficultés d'endormissement peuvent survenir jusqu'à 3 h après la consommation d'1 à 2 tasses de café. ⁽¹⁾

POURQUOI ?



La caféine agit en se liant aux récepteurs de l'adénosine, une molécule anti-stimulante, et libère ainsi des neurotransmetteurs excitateurs.

À NOTER :

• La demi-vie de la caféine varie de 2,5 à 4,5 h selon les individus.

• Les personnes sensibles à la caféine doivent éviter de consommer du café en fin de journée.



LE CAFÉ REND DÉPENDANT

 **FAUX**


POURQUOI ?  Les circuits cérébraux de la dépendance ne sont pas activés.



• Mais la caféine est **psychoactive** : elle peut chez certaines personnes sensibles modifier des fonctions comme la perception, les sensations, l'humeur.

• En cas d'arrêt brutal de la consommation de caféine, chez 10 à 20 % des consommateurs, des symptômes tels que **céphalées, fatigue ou anxiété** apparaissent ⁽¹⁾ et s'estompent au bout de 48 h.

LES FEMMES ENCEINTEES OU ALLAITANTES NE PEUVENT PAS CONSOMMER DE CAFÉ

 **FAUX**

mais consommation à modérer

POURQUOI ?

• Dans le cas de consommation importante de caféine, des études ont montré un risque augmenté de retard de croissance fœtal, ce qui conduit à en limiter la consommation sans toutefois l'exclure. ⁽⁶⁾


• Aucune relation avec un risque de fausse couche ou de naissance prématurée n'a été démontrée en cas de consommation modérée de café. ⁽⁷⁾



RECOMMANDATION FEMMES ENCEINTEES OU ALLAITANTES :

200 mg/j de caféine ≈ 2 tasses de café ⁽⁵⁾

LE CAFÉ PEUT FAVORISER L'APPARITION DE CANCER

 **FAUX**

• Aucune relation avec une augmentation du risque de cancer n'a été démontrée.

• Sa consommation exercerait même une réduction du risque de développer certains cancers (foie, endomètre). ⁽⁸⁾

POURQUOI ?

• Le café contient de nombreux antioxydants (polyphénols). ⁽¹⁾



CONSEIL :

LAISSEZ REFROIDIR VOTRE CAFÉ QUELQUES MINUTES AVANT DE LE BOIRE POUR PROTÉGER L'ŒSOPHAGE. ⁽⁸⁾



LE CAFÉ PROTÈGE DE LA MALADIE D'ALZHEIMER

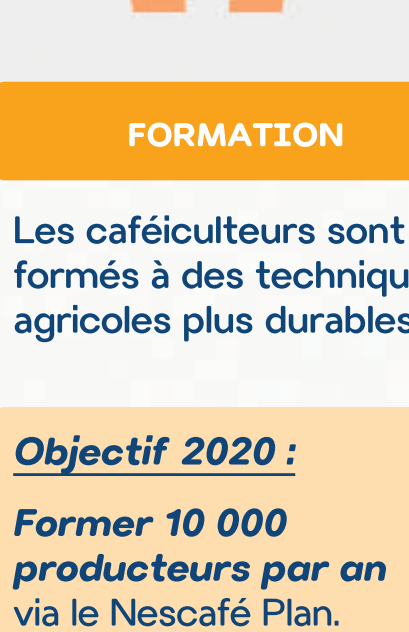
 **PEUT-ÊTRE**

• Les études en cours suggèrent que le café aurait un effet protecteur sur le risque de maladie d'Alzheimer et préserverait plus longtemps le potentiel cognitif. ^(9,10)

• Mais les effectifs étudiés restent limités et d'autres études sont nécessaires.



ET LA PLANÈTE DANS TOUT ÇA ?



Le dérèglement climatique dans les pays producteurs de café impacte sa production et engendre des retombées économiques et sociales. ⁽¹²⁾ Consommer un café responsable permet de préserver sa culture et ses producteurs. Nestlé s'engage pour la production d'un café durable :

FORMATION

Les caféiculteurs sont formés à des techniques agricoles plus durables.

Objectif 2020 :

Former 10 000 producteurs par an via le Nescafé Plan.

SOUTIEN DES PRODUCTEURS

Des programmes sont mis en place pour améliorer les conditions de vie des caféiculteurs.

Exemple :

46 % de revenus en plus pour les agriculteurs adhérents au programme AAA Nespresso.

INNOVATION

La recherche Nestlé au centre R&D de Tours travaille sur la sélection agronomique de plants de café combinant résistance aux maladies et productivité.

Enjeu :

Fournir ces plants aux caféiculteurs pour contribuer à améliorer les rendements.

Objectif 2020 :

Distribuer 220 millions de plants pour aider les agriculteurs.