

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 ?

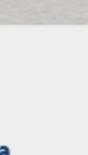


La caféine agit en se liant aux récepteurs de l'adénosine, une molécule anti-stimulante, et libère ainsi des neurotransmetteurs excitateurs.

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 ENCEINTES 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 ENCEINTES 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. (9)



LE CAFÉ PROTÈGE DE LA MALADIE D'ALZHEIMER

✓ PEUT-ÊTRE

• Les études en cours suggèrent que le café aurait un effet protecteur sur le réservoir 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.

LE CAFÉ FAVORISE LA DIGESTION



✓ VRAI

• Le café aide à digérer en stimulant les sécrétions gastriques, biliaires et pancréatiques. (11)

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 :

AGRICULTURE RÉGÉNÉRATRICE

Depuis 2022, NESCAFE accélère son engagement pour la filière café avec le plan NESCAFE Plan 2030, en faveur d'une agriculture régénératrice pour lutter contre le changement climatique.

Objetif 2030 :

50% de l'approvisionnement Nestlé en café issu de l'agriculture régénératrice.

INNOVATION

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

Enjeu :

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

270 millions de plants de café ont déjà été distribués.

(1) Café et Médecine - sous la direction de Astrid Nehling INSERM, Strasbourg. Éditions Expressions Santé.

(2) EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies (NDA). Scientific Opinion on the substantiation of health claims related to caffeine and increased fat oxidation leading to a reduction in body fat mass (ID 735, 1484), increased energy expenditure leading to a reduction in body weight (ID 1487), increased alertness (ID 736, 1101, 1187, 1485, 1491, 2063, 2103) and increased attention (ID 736, 1485, 1491, 2375) pursuant to Article 13 (1) of Regulation (EC) No 1924/2006. EFSA Journal 2011 : 9 : 2054.

(3) Barel M., Jacquet M. La qualité du café : ses causes, son appréciation, son amélioration. 1994.

(4) www.coffeeandhealth.org

(5) EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies (NDA) - Scientific Opinion on the safety of caffeine.

(6) ANSES - Dossier "Caféine et santé" disponible en ligne : <https://www.anses.fr/fr/content/caféine-et-santé>

(7) Peck JD et al. A review of epidemiologic evidence concerning the reproductive health effects of caffeine consumption: a 2000-2009 update. Food Chem Toxicol 2010; 48: 2549-76.

(8) Communiqué de presse n° 244 CIRC/OMS : Les Monographies du CIRC évaluent la consommation de café, de maté et de boissons très chaudes.

(9) Barranco Quintana JL et al. Alzheimer's disease and coffee: a quantitative review. Neurol Res 2007 ; 29 : 91-5.

(10) Santos C et al. Caffeine intake and dementia: systematic review and meta-analysis. J Alzheimers Dis 2010 ; 20 Suppl 1 : S187-204.

(11) Boekema PJ et al. Coffee and gastrointestinal function: facts and fiction. A review Scand J Gastroenterol 1999 ;99 : 35-9.

(12) e-rse.net - Dossier "Qu'est-ce qu'un café responsable ?" : <https://e-rse.net/definition-cafe-responsable-nespresso-26866/>.



Nestlé

Good Food, Good Life
Bien Manger, Bien Vivre