

CAFÉ ET CHICORÉE,

les deux meilleurs amis du petit déjeuner, et pas que !

Café et chicorée sont 2 boissons largement consommées en France. Comprenons ensemble leurs intérêts respectifs et leur complémentarité.

QUELQUES INFORMATIONS CLÉS



CAFÉ^{2,3}



CHICORÉE^{1,4}

Graine séchée, torréfiée puis broyée.

Racine torréfiée et broyée pour obtenir une poudre.

Brésil

1^{er} pays producteur

France

10 000 000
de tonnes en 2023

Quantité produite/an

90 000
tonnes en 2023

4 Français sur 5
consomment plus
de 2 tasses/jour

Consommation
en 2024

+ 1 foyer français sur 5
consomment de la chicorée

COMPOSITION D'UNE TASSE

CAFÉ⁵

Eau
Hydratation*

Caféine
Composé majeur du café
75-100 mg par tasse (~250 mL)

Antioxydants
Polyphénols agissant sur le stress oxydatif subi par les cellules

Minéraux
Potassium, magnésium, manganèse



CHICORÉE⁶

Eau
Hydratation

Inuline
Fibre soluble de la chicorée (jusqu'à 45 g pour 100 g de poudre de racine de chicorée)

Sucres naturels
Majoritairement du fructose.
Goût peu sucré, légèrement caramel

Vitamines et minéraux
Phosphore, magnésium, vitamines B3 et B9

EFFET SANTÉ ET IMPACT ENVIRONNEMENTAL

SANTÉ

LA CAFÉINE^{7,8}



Performances cognitives :
attention, mémoire, réactivité

Performances physiques :
endurance, énergie

**En cas de consommation en excès
(au-delà de 4 tasses)**



Hausse de la pression artérielle
Troubles du sommeil et de l'anxiété

L'INULINE^{9,10}



Participation à la **prolifération des bactéries bénéfiques** au niveau du microbiote intestinal car fibre de nature fermentescible

Régulation du transit*



En cas de consommation en excès

Effet laxatif et **inconfort intestinal** (effet propre aux fibres, quelle que soit leur origine)

CONSOMMATION LIMITE RECOMMANDÉE



400mg/j soit
4 tasses chez l'adulte
bien portant.



200 mg
pour les femmes
enceintes.



La consommation
est déconseillée
chez l'enfant.

* pour une consommation supérieure à 12g d'inuline/jour

ENVIRONNEMENT

LE CAFÉ^{11,12}



de café
filtre



= 96 g
eq CO₂

Privilégier les **cafés labélisés** pour réduire l'impact
environnemental lié à l'exportation

LA CHICORÉE^{1,12}



de chicorée



= 26 g
eq CO₂

Produit local avec de très nombreuses
cultures en France

ASSOCIATION CAFÉ ET CHICORÉE

Un mélange aux multiples intérêts

Un **effet boost** grâce
à la caféine

Une contribution
à l'**apport en fibres**



Une **réduction de l'impact
environnemental**

Un **goût unique** associant
la force du café avec
la douceur de la chicorée