

## NUTRITION



Lundi 30 septembre 2013

## Bien boire son café

Peu de spécialistes de la médecine naturelle recommandent de boire du café. Les médecins quant à eux, formés à la lutte contre les « addictions » en tout genre, mettent en général la caféine sur le banc des accusés, à côté de l'alcool, du tabac voire de la drogue, de la cocaïne !

Mais malgré la méfiance persistante dont est victime le café, aucune étude n'est encore parvenue à démontrer qu'une consommation raisonnable augmente le risque d'hypertension, les maladies cardiaques ou toute autre maladie grave.

Au contraire, il commence à paraître que le café pourrait avoir de nombreux effets favorables sur la santé. Certains naturopathes, jusqu'à présent fortement opposés au café, sont en train de revoir leurs recommandations<sup>1</sup>.

La grande étude EPIC sur le cancer et la nutrition en Europe a déterminé que, contrairement à ce qu'on croyait jusque là, il n'y a aucun lien entre la consommation de café et la hausse du risque de maladie chronique, comme le cancer, les maladies cardiaques et le diabète<sup>2</sup>. Elle a en revanche constaté, comme plusieurs études auparavant, que le café pourrait diminuer le risque de diabète de type 2.

Le café pourrait aussi diminuer fortement votre risque de maladie de Parkinson. Une étude publiée dans le très sérieux *Journal of the American Medical Association* indique même une réduction du risque de 80 % chez les gros buveurs de café<sup>3</sup>!

Le café réduirait également le risque de cancer de la prostate<sup>4</sup>, du foie<sup>5 6</sup>, du rein<sup>7</sup> et du côlon<sup>8</sup>, le risque d'arythmie cardiaque<sup>9</sup> et les problèmes pulmonaires<sup>10</sup>.

Toutefois, pour profiter des bienfaits du café, encore faut-il respecter les quelques règles suivantes :

## Consommez du vrai café

Une étude publiée dans une revue médicale spécialisée sur la maladie d'Alzheimer, le *Journal of Alzheimer Disease*, a comparé l'effet de la caféine seule avec celui de la caféine mélangée aux autres ingrédients présents dans le café. Seul le café entier, avec tous les ingrédients naturels qu'il contient, a eu des effets positifs sur la mémoire.

Ce n'est pas étonnant : le café contient un mélange naturel de polyphénols antioxydants (dont des acides chlorogéniques) et des bioflavonoïdes. Le café serait même la source alimentaire la plus importante d'antioxydants dans les pays développés comme la France. Les différents composés chimiques présents dans le café se comptent littéralement par milliers, et la science laisse supposer que leurs effets se combinent pour apporter tous ces bénéfices<sup>11</sup>.

Évitez donc tous les succédanés de café : ce ne sont pas les extraits, et encore moins la caféine pure, qui font de l'effet, mais le produit entier, si possible biologique, et aussi proche que possible de sa forme naturelle.

Attention toutefois : contrairement à une idée fausse mais très répandue, ce n'est pas le café vert qui est bon pour la santé, mais le café noir, torréfié (grillé). Et je dirais même plus : plus votre café est torréfié, meilleur il est pour la santé.

En effet, plus le café est torréfié, et donc noir, moins il contient de caféine. La cuisson des grains de café décompose la caféine qui se dégrade sous l'effet de la chaleur. Mais ce n'est pas tout : un café plus noir est aussi plus riche en antioxydants en raison d'un effet de concentration qui se produit lors du processus de décaféination. Une étude a montré que le café bien torréfié est plus neuroprotecteur que le café vert<sup>12</sup>. Une autre étude a montré qu'il était plus efficace pour restaurer les niveaux cellulaires de vitamine E et de glutathion (deux antioxydants très importants), ainsi que pour réduire le poids<sup>13</sup>.

De la même façon, le café filtre, préparé dans une cafetière électrique, est *plus riche en caféine* que l'expresso, car le temps d'infusion est beaucoup plus long. Enfin, plus votre grain est moulu fin, plus il y aura de caféine dans votre café.

Résumons-nous, car cette lettre contient décidément beaucoup d'éléments contre-intuitifs : le café le plus fort en caféine est le café peu torréfié (brun), moulu finement et préparé dans une cafetière à filtre.

Le café le moins fort en caféine est le café très torréfié (noir), moulu grossièrement, et préparé dans une machine à expresso.

## Le problème de la caféine

La caféine n'est absolument pas un poison et un homme en supporte facilement 400 mg par jour, sauf hypersensibilité, ce qui correspond à 4 tasses.

Elle a un effet stimulant bien connu mais ce n'est pas pour autant une drogue, loin de là.

Elle est légale dans tous les pays et la FDA, l'autorité de santé américaine, qui est excessivement tatillonne, la classe parmi les « *substances alimentaires à buts multiples généralement reconnues comme sans danger* ».

Elle peut provoquer des difficultés de sommeil mais il suffit alors, généralement, de ne pas en consommer au-delà de 16 heures.

Et contrairement à une idée populaire, la caféine n'est pas un diurétique : plusieurs études ont

démontré que son impact sur nos fluides corporels n'était pas différent de l'eau seule<sup>14 15</sup>.

En revanche, il peut provoquer tremblements, crampes d'estomac et palpitations, à haute dose. Mais si vous avez des réactions adverses au café, la caféine n'est pas toujours coupable.

Vous pourriez aussi avoir une intolérance aux sucres brûlés et aux huiles produites lors de la torréfaction, à des moisissures ou à des toxines provoquant des allergies. C'est pourquoi il est important de s'assurer que votre café est issu d'une production biologique et réalisé avec le plus grand soin.

Les effets positifs du café semblent de toutes façons compenser largement les effets négatifs chez la plupart des gens. Notez toutefois que je recommande tout de même aux femmes enceintes d'éviter complètement la caféine.

## Et quid de la théine ?

La caféine, extraite des graines du caféier, est chimiquement quasi-identique à :

- la guaranine, extraite de graines de guarana,
- la matéine, contenue dans les infusions de feuilles de yerba maté,
- et la théine, contenue dans les infusions de feuilles et bourgeons de théier.

Il y a donc peu de différence entre la théine et caféine ! On retrouve cette molécule dans les graines, les feuilles et les fruits de différentes plantes car elle agit comme insecticide naturel, paralysant ou tuant les insectes qui s'en nourrissent.

Toutefois, thé et café n'agissent pas de la même façon sur les humains parce que dans le thé, la caféine est associée aux tanins du thé, qui retardent son assimilation dans l'organisme, et a ainsi des effets plus lissés dans le temps que le café.

Ajoutons à cela qu'une tasse de thé contient quatre fois moins de caféine qu'une tasse de café, cela explique qu'on parle d'un **effet stimulant** de 3 à 6 heures pour le thé et d'un **effet excitant « coup de fouet »** plus court pour le café.

Boire un thé permet d'augmenter sa concentration et sa vigilance sur une période plus longue, sans pour autant être énervé, ce qui explique le succès du thé auprès des moines, en particulier dans les religions orientales, qui appréciaient ses effets stimulants pour méditer plus longtemps.

Le thé a également un effet relaxant apporté par la **théanine**, qui détend le cerveau.

## 5 trucs à retenir sur le café

Seul un café de qualité vous permettra de maximiser les effets thérapeutiques du café. –**Choisissez du café bio** : le café est une des cultures les plus aspergées de pesticides. Veillez donc bien à ne sélectionner que des grains de café certifiés biologiques, car tous les bienfaits pour la santé énoncés ci-dessus seront nettement diminués si votre café contient des traces de pesticides. Quand c'est possible, achetez du café cultivé en zone forestière afin de contribuer à réduire la destruction des forêts tropicales et les oiseaux qui les habitent. Le goût de ce café est aussi considéré comme meilleur par beaucoup d'amateurs ;

- **Café en grain** : achetez du café en grain, et veillez à ce que son odeur et son goût soient puissants et agréables. Les grains de café torréfiés sont riches en huile et peuvent rancir. Le café a alors un goût acide. Le café moulu rancira beaucoup plus rapidement ;
- **Buvez votre café noir** : évitez la crème, le sucre, le lait dans le café. Utilisez de l'eau pure.

- **Filtre à café** : si vous utilisez un filtre à café, veillez à ce qu'il ne soit pas blanchi au chlore. Les filtres blancs éclatants ont été traités chimiquement, et ces produits se retrouveront dans votre tasse ;
- **Tasse à café** : utilisez une bonne tasse à café en porcelaine, et proscrivez les gobelets en carton ou, pire, en plastique. Non seulement c'est beaucoup plus agréable, votre café aura meilleur goût, mais vous éviterez que votre café ne contienne des émanations de Bisphénol-A ou d'autres produits dérivés du plastique.

A votre santé !

Jean-Marc Dupuis

### Sources :

(1) Par exemple le Dr Joseph Mercola, éditeur de la plus grande newsletter sur la santé naturelle aux Etats-Unis. Notez que ce n'est pas le cas du Dr Hertoghe, pour qui le café augmente la production de cortisol et d'insuline, des hormones qui peuvent faire grossir, et font chuter le taux de la forme active des hormones thyroïdiennes, T3, et de l'hormone de croissance.

(2) *Am J Clin Nutr April 2012 vol. 95 no. 4 901-908*

(3) *JAMA. 2000;283(20):2674-2679. doi:10.1001/jama.283.20.2674.*

(4) *JNCI J Natl Cancer Inst (2011) doi: 10.1093/jnci/djr151*

(5) *JNCI J Natl Cancer Inst (2005) 97 (4): 293-300. doi: 10.1093/jnci/dji040*

(6) *Gastroenterology. 2007 May ;132(5):1740-5. Epub 2007 Mar 24. PMID: [17484871](#)*

(7) *Int J Cancer. 2007 Nov 15;121(10):2246-53. PMID: [17583573](#)*

(8) *International Journal of Cancer, Volume 121, Issue 6, pages 1312–1318, 15 September 2007*

(9) [Coffee May Cut Risk of Heart Rhythm Problems](#)

(10) *Int J Cancer. 2010 Oct 15;127(8):1758-68. PMID: [19372215](#)*

(11) [Chemistry in every cup](#)

(12) *J Agric Food Chem. 2009 Sep 22. Epub 2009 Sep 22. PMID: [19772322](#)*

(13) *Armstrong LE, Casa DJ, Maresh CM, Ganio MS. Caffeine, fluid-electrolyte balance, temperature regulation, and exercise-heat tolerance. Exerc Sport Sci Rev. 2007 Jul;35(3):135-40.*

(14) *Armstrong LE, Pumerantz AC, Roti MW, Judelson DA, Watson G, Dias JC, Sokmen B, Casa DJ, Maresh CM, Lieberman H, Kellogg M. Fluid, electrolyte, and renal indices of hydration during 11 days of controlled caffeine consumption. Int J Sport Nutr Exerc Metab. 2005 Jun;15(3):252-65.*

(15) *Mol Nutr Food Res. 2011 Aug 2. Epub 2011 Aug 2. PMID: [21809439](#)*