Vrai / faux

LE CAFÉ

Corsé ou léger, avec ou sans sucre, à la maison ou au comptoir… Il est consommé régulièrement par huit Français sur dix d'après une récente enquête. Ce qui ne l'empêche pas de faire l'objet de quelques idées fausses. Véra Fesquet

1 IL S'AGIT D'UNE BOISSON ADDICTIVE

FAUX « La caféine en soi ne peut pas rendre dépendant, mais elle est souvent associée à des comportements addictifs », explique Marie-Christine Paratian, infirmière en pratique avancée et animatrice d'ateliers nutrition au sein du réseau de santé Ipso. Boire un café peut par exemple donner à des fumeurs réguliers l'envie d'allumer une cigarette. Et ce, d'autant plus que la consommation de cette boisson chaude est ancrée dans notre routine de vie. « L'habitude de fumer va avec celle de prendre du café et vice versa », précise-t-elle. Chez les personnes alcoolodépendantes, sa consommation pourra de la même façon inciter à se servir un verre.

2 EN BOIRE AIDE À DIGÉRER

VRAI et **FAUX** S'il a un effet sur notre digestion, celui-ci varie selon les individus. Le café est composé d'antioxydants qui activent la production de suc gastrique dans l'estomac. Il peut donc être bénéfique en cas de constipation car, en accélérant le processus digestif, il agit comme un laxatif. Les services de santé recommandent tout de même de ne pas dépasser trois ou quatre tasses par jour. En revanche « les personnes ayant des troubles fonctionnels intestinaux ou le côlon irritable peuvent être incommodées par la prise de café », précise Marie-Christine Paratian. Mieux vaut alors opter pour des tisanes, dépourvues de théine et de caféine.

3 L'UN DES CAFÉS LES PLUS CHERS EST TIRÉ D'EXCRÉMENTS

VRAI Il s'agit du *kopi luwak*, qui est récolté dans les déjections de civette, un mammifère de la famille des viverridés. Ce café, qui coûte près de 70 euros la tasse, est issu d'arbustes poussant dans l'archipel indonésien. Les civettes se nourrissent de leurs fruits dont elles digèrent seulement la pulpe. Elles rejettent la cerise de caféier intacte, qui sera récupérée dans leurs excréments. Les enzymes digestives de ces petits animaux en atténuent l'amertume, ce qui donne une boisson particulièrement douce. Les grains sont ensuite lavés et légèrement torréfiés afin de conserver leurs arômes.

4 C'EST UN BON REMÈDE POUR PERDRE DU POIDS

FAUX Si seulement c'était aussi simple ! On en boit en fait trop peu pour qu'il ait une incidence sur nos kilos en trop. Et augmenter sa consommation ne servirait à rien. En buvant du café, nous puisons dans nos réserves de glucose, explique Marie-Christine Paratian « mais c'est insuffisant pour une perte de poids ». Son effet diurétique n'influe pas non sur notre ligne. Et, bien sûr, les cafés sucrés ou additionnés de crème fouettée, par nature plus caloriques, sont à éviter si l'on veut maigrir.

5 IL PEUT SOULAGER LES MAUX DE TÊTE

VRAI Un café va aider à faire passer une légère céphalée car il agit comme un vasoconstricteur, c'est-à-dire qu'il réduit le calibre des vaisseaux sanguins. Certains médicaments contiennent d'ailleurs de la caféine. Cependant, en cas de migraines persistantes, « il faudra avoir recours à un traitement spécifique, précise Marie-Christine Paratian, se reposer dans une pièce sombre et porter ses lunettes [ce qui permet de limiter la fatigue visuelle] ». À noter, un excès de café augmente les risques de maux de tête sévères.

6 L'EFFET COUP DE FOUET EST IMMÉDIAT

FAUX La caféine atteint son plus haut niveau dans le sang au bout de trente minutes environ. Il est donc normal que la sensation de fatigue ne s'atténue pas immédiatement. Trois à cinq heures en moyenne sont nécessaires pour éliminer la dose de caféine ingérée, c'est pourquoi il est conseillé de boire son dernier expresso au plus tard à 16 heures pour ne pas perturber le sommeil. En outre, « on métabolise moins vite la caféine quand on a une maladie du foie, neurodégénérative ou cardiaque. On la conserve donc plus longtemps dans le corps, d'où une prolongation de ses effets », rappelle Marie-Christine Paratian.

7 UN EXPRESSO EST UN CONCENTRÉ DE CAFÉINE

FAUX C'est même l'inverse car les molécules de café se solubilisent facilement dans l'eau. Donc plus la quantité de liquide est importante, plus le taux de caféine sera élevé. Un expresso de 3 à 5 centilitres contient entre 80 et 100 milligrammes de caféine contre 135 à 150 milligrammes pour une tasse de 20 centilitres. Si la fatigue vous prend, privilégiez donc un café allongé.

8 IL N'EXISTE QUE L'ARABICA ET LE ROBUSTA

FAUX Les espèces de café comestibles les plus connues sont *Coffea arabica*, *C. liberica*, *C. canephora* (dont est issu le robusta) et *C. excelsa*. Mais on en compte plus d'une centaine dans le monde, la plupart n'étant pas consommables. L'arabica et le robusta restent les variétés les plus répandues, le premier des deux représentant environ 65 % de la consommation mondiale.

POUR ALLER PLUS LOIN

***Caféographie*, un livre d'Anne Caron, éd. Hachette pratique, 2020.** Le café pousse-t-il dans un arbre ? Comment le cueille-t-on ? Quelle eau faut-il choisir ? Tant de questions auxquelles l'autrice, élue meilleure torréfactrice de France en 2017, répond, dans cet ouvrage très complet illustré de nombreux dessins et schémas signés Mélody Denturck.

ISTOCK (2)