



# Sommaire

## Introduction ..... ✓

## 1<sup>re</sup> Partie : Le café : ses légendes, son histoire, sa culture, le traitement des grains et son commerce ..... 1

1. Histoires et légendes du café .....	2
2. Histoire de la diffusion mondiale des plantations de café .....	5
3. Diffusion mondiale de la consommation de café .....	8
4. Les cafés et leurs fréquentations célèbres .....	10
5. Histoire des cafés, théâtres de la vie sociale .....	13
6. Culture des caféiers, production du café .....	14
7. Traitement des grains de café vert .....	23
8. Production mondiale de café .....	29
9. Le commerce du café .....	33
10. La consommation de café en Europe .....	40
11. Le marché du café et la consommation de café en France ..	43

## 2<sup>e</sup> Partie : La composition nutritionnelle du café ..... 49

1. Composition nutritionnelle des grains de café .....	50
2. Les contaminants .....	61

## 3<sup>e</sup> Partie : Les bienfaits santé du café ..... 69

1. La consommation de café et les différents constituants du café : devenir, métabolisme -variation interindividuelle .....	70
2. Les effets du café sur le cerveau sain .....	85
3. Café et prévention des maladies neurologiques .....	108
4. Quels sont les effets du café sur le système cardiovasculaire ? .....	116
5. Le café favorise-t-il la digestion ? .....	129
6. Boire du café permet-il de s'hydrater ? .....	134
7. Que sait-on sur le café et le diabète de type 2 ? .....	138
8. Café et cancer : que montrent les études ? .....	146
9. Que sait-on des effets du café sur l'os ? .....	156
10. Le café a-t-il des propriétés stimulantes chez le sujet âgé? .....	161
11. Café et grossesse font-ils bon ménage ? .....	167
12. Le café agit-il sur la performance physique ? .....	172
13. Autres effets santé du café .....	177
14. Y a-t-il des contre-indications à la consommation de café ? .....	187

## 4<sup>e</sup> Partie : Aspects pratiques ..... 189

1. La dégustation des cafés et les arômes .....	190
2. Les différents types de cafés consommés et des grands crus .....	193
3. Comment bien choisir son café ? .....	195
4. Cafetières et modes de préparation du café .....	197
5. Types de cafés, leur préparation et leur impact variable sur la santé .....	204
6. Les objets et la vaisselle du café .....	210
7. Profession <i>barista</i> .....	211
8. Que peut-on faire des parties non utilisées de la plante pour réduire les déchets .....	212

## 5<sup>e</sup> Partie : Conclusion générale ..... 217

## Bibliographie ..... 219

## Annexe ..... 249

• Quelques définitions sur les types d'études humaines .....	249
--------------------------------------------------------------	-----