

Famille du média : **Médias spécialisés grand public**
Périodicité : **Mensuelle**
Audience : **2070000**
Sujet du média : **Mode-Beauté-Bien être**



Edition : **Juin 2023 P.93**
Journalistes : -
Nombre de mots : **540**

Notre experte



Astrid Nehlig
directrice émérite de recherche à l'Inserm

QUEL EST LE MEILLEUR CAFÉ pour la santé ?

Filter, dosette, instantané : quelle que soit la façon dont on le prépare, reste à savoir si, outre le goût, la différence se fait sentir dans la tasse.

■ QUEL CAFÉ est le plus riche en substances bénéfiques pour la santé ?

Le café filtre possède sans doute un meilleur profil nutritionnel que celui en dosette qui consiste en un passage rapide et à haute pression de l'eau sur le café. Les antioxydants du café comme les polyphénols, hydrosolubles, ont plus de temps pour se dissoudre dans l'eau et leur concentration pourrait être plus élevée dans la boisson finale. Par ailleurs, le filtre stoppe certaines substances comme les graisses du café, qui peuvent potentiellement augmenter le cholestérol sanguin. Pour le café instantané, tout dépend de son procédé d'extraction puisqu'il s'agit d'un café qui a été préparé sous sa forme liquide avant d'être séché ou lyophilisé.

■ Lequel contient LE PLUS DE CAFÉINE ?

Tout dépend de la durée d'extraction. La mouture du café filtre restant plus longtemps en contact avec l'eau, c'est celui qui en renferme le plus. Une tasse (100 ml) de café filtre en contient 85 mg en moyenne contre 50-60 mg pour un expresso (30 mg). Quant au café instantané, sa valeur se situe entre les deux : 65 mg pour 100 ml en moyenne.

■ LE CAFÉ INSTANTANÉ possède-t-il la même composition que les autres cafés ?

Oui. Ce café est préparé au préalable sous sa forme liquide (en infusant des grains de café moulus) puis séché par pulvérisation (pulvérisé dans de l'air chaud qui sèche les gouttelettes et les transforme en poudre) ou lyophilisation (congelé puis coupé en fragments ensuite séchés à basse température sous vide). Ces deux méthodes préservent ses caractéristiques organoleptiques. Sa qualité dépend plutôt des grains utilisés, et tend à s'améliorer depuis son invention au début du XX^e siècle.

■ LE CAFÉ EN DOSETTES est-il plus susceptible de renfermer des polluants ?

C'est possible, mais cela résiderait alors non dans le café utilisé, mais dans le contenant. Certaines capsules sont en effet susceptibles de relarguer dans la boisson des nanoparticules d'aluminium, suspecté de favoriser la maladie d'Alzheimer. Mais à l'heure actuelle, il n'existe pas de données fiables permettant d'incriminer les dosettes en aluminium. Pour les autres polluants potentiels (pesticides), il existe une législation stricte avec des valeurs limites.

ET LE DÉCA ?

Trois techniques existent pour extraire la caféine : les solvants organiques, l'eau (trempages successifs) ou le dioxyde de carbone supercritique (un gaz). Ces deux dernières, non chimiques, sont sans risque pour la santé. La première peut en revanche laisser des traces (de l'ordre de 0,003 %) de molécules suspectées d'avoir des effets néfastes sur le système nerveux. Le souci est que c'est le procédé le plus souvent utilisé et que rien n'oblige les fabricants à le mentionner. Pour être sûr que les solvants n'ont pas été utilisés, l'étiquette doit spécifier : "décaféiné sans solvant". En revanche, la quantité de caféine restante est dérisoire : pas d'effet excitateur ni de troubles du sommeil donc.

À lire



Café et santé,
Astrid Nehlig,
éditions EDP
Sciences, 29 €.

