

9/10 Le café

Le café est un stimulant, qui entraîne parfois une accoutumance (nécessité d'augmenter les doses pour obtenir le même effet) et une sensation de manque à l'arrêt de la consommation, qu'on a pu comparer à un syndrome de sevrage. Le "caféisme" recouvre un ensemble de désordres causés par l'absorption de trop fortes doses de café (insomnie, nervosité, etc.). L'arrêt brutal de la consommation chez un habitué provoque en particulier des céphalées. Plutôt qu'un effet de "drogue", on pourrait parler d'un effet de "dopage".



© Novati/Masson

L'addiction, ou dépendance, traduit la nécessité de continuer à prendre un produit malgré la connaissance de ses dangers et le désir d'arrêter d'en consommer.

SÉRIE ADDICTIONS

- 1• Le tabac
- 2• L'alcool
- 3• Le cannabis
- 4• La cocaïne
- 5• L'opium et la morphine
- 6• L'héroïne
- 7• Casino et jeux de hasard
- 8• Internet et jeux vidéo
- 9• Le café
- 10• Le travail

* **Commerce équitable** : partenariat commercial qui se veut une alternative au commerce international traditionnel et dont l'objectif est de parvenir à un développement harmonieux et durable des producteurs défavorisés et marginalisés. Il offre donc de meilleures conditions commerciales, en sensibilisant le public par des campagnes.

POSITION DU PROBLÈME

HISTORIQUE

■ **Les origines du café se perdent dans la nuit des temps...** alimentées par les légendes, faute de faits avérés. Parti d'Éthiopie ou du Yémen, il a débarqué en Europe au XVII^e siècle, en Italie avec les commerçants vénitiens, en Autriche avec les soldats turcs assiégeant Vienne. Il a pénétré en France à Marseille, puis à Paris à la foire Saint-Germain et au café Procope, puis il a envahi l'Europe du Nord et l'Amérique.

■ **Le café est produit à partir de la fève des fruits du caféier**, un arbuste des pays chauds. Sa production est aujourd'hui mondiale, mais son commerce est peu équitable (le cours du café robusta ne cesse de diminuer depuis 1997)*.

■ **La fabrication du café s'est transformée** : à l'origine en décoction (dont il reste le café turc), l'on connaît aujourd'hui surtout "l'expresso italien", obtenu par la vapeur, et le café dit "américain", allongé d'eau.

DONNÉES ÉPIDÉMIOLOGIQUES

■ **60 % des Français consomment du café** : dégusté, les trois quarts du temps, au petit-déjeuner, le café est la boisson la plus consommée après l'eau.

■ **Les Français lui consacrent plus de 3 % de leur budget alimentaire.**

■ **5,5 kg de café consommé par habitant en France en 1999** : ce chiffre place les Français au 8^e rang mondial des buveurs de café, devant les Italiens (dont la moyenne de consommation par habitant est de 5,2 kg), mais loin derrière les Finlandais, qui culminent à 11,4 kg.

■ **1,4 milliard de tasses de café** sont bues chaque jour à travers le monde.

■ **2^e produit d'importation mondiale derrière le pétrole.**

■ **Un grain de café vert contient** 6 à 13 % d'eau, 30 % de sucre, 15 à 20 % de matière grasse, 11 % de protéines, 0,8 à 3 % d'alcaloïdes et de matières minérales (potassium, calcium, magnésium et phosphore).

■ **Teneur en caféine d'une tasse de café.**

- Selon le mode de préparation : café filtre, 60-180 mg ; expresso, 40-110 mg ; café soluble, 40-120 mg.
- Selon le type de café (pour 150 ml de café filtre) : robusta, 100-250 mg ; arabica, 50-120 mg ; décaféiné, 1-6 mg.

« NOIR COMME LE DIABLE, CHAUD COMME L'ENFER, PUR COMME UN ANGE, DOUX COMME L'AMOUR »

Talleyrand

■ **Balzac (1799-1850) est le plus connu des buveurs de café.** Durant la création de la Comédie Humaine, il aurait bu 50 000 tasses de café fort ! Son talent littéraire laissa des descriptions époustouflantes des effets du café : « *Dès lors, tout s'agite : les idées s'ébranlent comme les bataillons de la Grande armée... les souvenirs arrivent au pas de charge... les traits d'esprit arrivent en tirailleurs... le papier se couvre d'encre, car la veille commence et finit par des torrents d'eau noire, comme la bataille par sa poudre noire.* »

■ **Voltaire (1694-1778) consommait jusqu'à 50 tasses de café par jour.** Certains prétendent même jusqu'à 72 ! Il disait à ses amis : « *Il y a plus de cinquante ans que je bois du café ; c'est sûrement un poison mais jusqu'à présent, je n'ai pas senti ses mauvais effets sur ma santé.* »

■ **Beethoven (1770-1827) prenait la peine de compter 60 grains de café** pour chacune des tasses qu'il buvait.

■ **Napoléon 1^{er} (1769-1821) a dit** : « *Un bon café bien fort en quantité abondante, voilà qui me réveille l'esprit, me donne de l'ardeur, une force exceptionnelle et une volonté d'agir.* »

■ **Louis-Ferdinand Céline (1894-1961) a lui aussi indiqué** : « *Je veux bien aller au ciel mais à condition que l'on y serve le café au lait au lit. Le lit je m'en moque, mais le café crème j'y tiens.* »



© DR

RÉFÉRENCES

- **Balzac H. (de)**, Traité des excitants modernes, Paris, Le Castor Astral, 1992
- **Debry G.**, Le café, Centre de nutrition humaine, Monographie n°1, Nancy, 1982
- **Debry G.**, La consommation du café, In: Le café et la santé, John Libbey, 1993; 43-73
- **Lemaire G.-H.**, Les cafés littéraires, Henri Veyrier, 1987
- **Mignon A., Quentin A.**, Le livre du café, Gallimard Découvertes, 1988
- **Rogers P.J., Démoncourt C.**, Regular caffeine consumption, a balance of adverse and beneficial effects for mood and psychomotor performance. Pharmacol Biochem Behav 1998; 59: 1039-45.
- **Schivelbusch W.**, Histoire des stimulants, Le Promeneur, Gallimard, 1991
- **Stella A.**, Le livre du café, Flammarion, 1996

SITES

- www.santecafenews.net site internet réservé aux professionnels de l'information.
- <http://www.noircafe.com>

L'AUTEUR

Michel Craplet, psychiatre et alcoologue, centre hospitalier de Saint-Cloud (92)

Fiche réalisée en partenariat avec la MNH



LE CAFÉ ET LA SANTÉ

LA CAFÉINE

- **En 1820, Runge établit l'existence de la caféine dans le café.** Puis, Jobet et Mudler démontrent qu'elle est identique à la théine, découverte en 1827 par Oudry.
- **En 1832, la composition de la caféine** ($C_8H_{12}O_2N_4$) est déterminée de façon précise par Pfaffaud et Liebig. Enfin, en 1843, le chimiste Stenhouse démontre que la caféine est présente aussi bien dans les feuilles que dans les graines du caféier.
- **La caféine est le plus important des alcaloïdes** que renferme le café et se présente sous forme de cristaux blancs légèrement amers et en quantités variables selon les variétés (de 0,9% à 1,6% dans l'arabica, et de 1,5% à 2,9% dans le robusta).
- **Une tasse de café contient en moyenne 60 mg à 100 mg de caféine.**

EFFETS ET MÉTABOLISMES DE LA CAFÉINE

- **Les effets du café sont principalement dus à la présence de la caféine**, molécule proche de la théobromine et de la théophylline. Elle possède les effets de ces substances utilisées en thérapeutique : elle est diurétique, cholagogue (elle facilite l'évacuation de la bile par la vésicule) et broncho-dilatatrice.
- **Les effets de la caféine** sont sensibles principalement sur deux organes.
 - **Le cœur** : tonocardiaque, elle augmente la force des contractions, accélère le rythme et peut provoquer des extra-systoles.
 - **Le système nerveux central** : stimulante, elle maintient l'éveil, entraîne un retard de l'endormissement et rend le sommeil plus léger. Notons qu'elle n'augmente pas les performances intellectuelles mais accroît simplement la capacité à rester éveillé, sans que le travail effectué soit forcément de bonne qualité. Il s'agit essentiellement d'une augmentation de l'endurance aux tâches répétitives, due à une vigilance accrue.
- **Ces effets sont faibles et différents selon les individus pour deux raisons.**
 - **Il faut tenir compte d'un effet placebo important** : le café agirait différemment selon l'idée qu'on s'en fait.
 - **La caféine n'est pas excrétée par le rein**, elle doit être métabolisée par le foie. Sa concentration maximale est atteinte entre 30 et 120 minutes après son absorption, et sa demi-vie est située entre 4 et 6 heures. L'élimination de la caféine est diminuée chez les fumeurs. Enfin, des facteurs génétiques de susceptibilité peuvent intervenir. La dégradation hépatique augmente avec l'âge, diminue pendant la grossesse et avec la prise de certains contraceptifs oraux (dans ces deux cas, le temps d'élimination peut alors être doublé), et de certains médicaments psychotropes (neuroleptiques, antidépresseurs, dont IMAO – inhibiteurs des mono-amine-oxydases –, barbituriques), ou autres (antigrippaux, analgésiques, bronchodilatateurs).

CONSOMMATION EXCESSIVE, "CAFÉISME"

- **Le café est un stimulant**, entraînant parfois une accoutumance (nécessité d'augmenter les doses pour obtenir le même effet) et une sensation de manque à l'arrêt de la consommation qu'on a pu comparer à un syndrome de sevrage.
- **Le mot "caféisme" recouvre un ensemble de désordres causés par l'absorption de trop fortes doses de café**, au nombre desquels se retrouvent l'insomnie, la nervosité, l'irritabilité, l'anxiété et l'arythmie cardiaque.
- **L'arrêt brutal de la consommation chez un habitué provoque en particulier des céphalées**, dues à une vasodilatation secondaire après la vasoconstriction provoquée par la caféine.
- **Le café masque la fatigue**. Plutôt qu'un effet "drogue", on pourrait parler d'un effet de "dopage".
- **Le café n'est donc pas un produit dont la prise régulière provoque des effets secondaires graves**. La consommation excessive ne peut être comparée à une addiction. On pourrait dire qu'il s'agit d'une dépendance comportementale : elle se marque par l'établissement d'habitudes, de gestes rituels parfois, autour du "petit noir" avalé le matin, de la pause-café au cours d'une séance de travail ou de la tasse dégustée après le déjeuner ou le dîner, aussi au niveau collectif, à l'occasion de réunions (familles, entreprises, congrès...).
- **L'usage du café est lié à d'autres drogues**. On offre du café puisqu'on n'offre plus de cigarette et le café entre en interférence avec de vraies drogues : l'alcool du café arrosé, la cigarette grillée pour accompagner l'arôme des fèves torréfiées du café. La dépendance au travail (*workaholics*) s'accompagne souvent d'une consommation excessive de café.



© Alix/Phanie

CE QUE VOUS DEVEZ RETENIR

- **La consommation excessive de café** ne peut pas être comparée à une addiction. Il s'agit plutôt d'une dépendance comportementale.
- **La caféine a été utilisée depuis longtemps** comme diurétique, broncho-dilatateur ou psychostimulant. Elle a perdu ces indications avec le développement de la pharmacopée moderne. Cependant, on peut encore trouver une cinquantaine de spécialités contenant de la caféine.
- **Il est impossible de conseiller une dose idéale** ; c'est au consommateur de la régler selon sa tolérance. Le corps médical recommande cependant de ne pas dépasser le seuil de 900 mg de caféine par jour (l'équivalent de 10 à 15 tasses de café !), et de ne pas en prendre après 17 heures, afin de ne pas provoquer d'insomnie.