



## News #30 - Septembre 2025

Bienvenue sur ma newsletter de septembre !!

Ce mois-ci, je vous écris à propos d'une boisson universelle qui est le ... **café** !  
Noir, allongé ou latte ...

Nous sommes les 19ème dans le classement des consommateurs de café. Nous consommons en moyenne 5,4 kg de café par an et par personne (environ 2 tasses de café par jour).



## Un peu d'histoire

Le début du café remonte il y a **1000 ans en Ethiopie**. Kaldi un éthiopien aurait découvrir les effets du café en voyant ses chèvres excitées et plus vives après avoir mangé des baies rouges.

**Au XVe siècle**, la boisson se propage au **Yémen** : cultivé et consommé pour la première fois sous forme de boisson dans des monastères soufis.

**Au XVIIe siècle**, il gagne **l'Europe**. Les premiers cafés ouvrent leurs portes à Venise, Paris et Londres, devenant des lieux de rencontres intellectuels.

Aujourd'hui, chaque jour **2,5 milliards de tasses** de café sont consommées dans le monde.

## Différences botaniques

Il existe plusieurs espèces de café ... une centaine mais la plupart ne sont pas consommables. Celles **comestibles** les plus connues sont Coffea Arabica, Coffea Liberica, Coffea Canephora (issu du Robusta) et Coffea Excelsa.

L'**Arabica** et le **Robusta** sont 2 espèces différentes appartenant au genre Coffea. Les différences sont scientifiques et au niveau du gout.

L'**Arabica** est plus doux, moins corsé avec une grande finesse aromatique en bouche.

Le **Robusta** est corsé, plus amer avec un gout puissant mais peu aromatique.

Il existe aussi un assemblage des 2 espèces de café !

### Arabica

- espèce **tétraploïde** (4 jeux de chromosomes)
- croisement naturel entre canephora (Robusta) et eugenioides
- **moins de caféine** (0,8 % et 1,3 % du poids sec des grains)
- teneur en **sucres et en lipides élevée** (50% sucre en plus et 60% de lipides en plus)
- 800 arômes identifiés
- profil aromatique **complexe** : notes douces et acides mais équilibrée



### Robusta

- "vrai" nom scientifique = **Coffea canephora**
- espèce **diploïde** (2 jeux de chromosomes)
- **plus de caféine** (environ deux fois plus que l'Arabica)
- **amertume** plus prononcée et à des notes plus "terreuses" ou "caoutchouteuses"
- teneur en **sucres et en lipides plus faibles** (= goût moins complexe et plus amer)
- profil aromatique **simple** : notes plus fortes, terreuses, boisées avec une amertume marquée



## Les bienfaits du café ☕

- *Stimulation du système nerveux* 🧠

La caféine bloque l'adénosine qui est un neurotransmetteur provoquant la somnolence permettant une meilleur **vigilance et concentration**.

- *Protection contre le stress oxydatif* ❤️

Riche en antioxydants, les **polyphénols** limitent le stress oxydatif lié au **vieillissement** et aux **maladies chroniques**.

- *Protection métabolique et santé* ❤️

Plusieurs études associent une consommation modérée (1-3 tasses/jour) à un **moindre risque de diabète de type 2** (grâce à l'amélioration de la sensibilité à l'insuline). **Moins de maladies neurodégénératives** (Alzheimer, Parkinson).

- *Amélioration des performances physiques* 🏃

Plus d'adrénaline et mobilisation des graisses → **gain de 2 à 4 %** en sport d'endurance.

- *Effet positif sur l'humeur* 😊

Le café augmente légèrement la production de **dopamine et sérotonine**, ce qui peut améliorer l'humeur et réduire le risque de dépression légère.



## Quelques limites ...

Après ingestion, la caféine reste **active dans le corps humain pendant environ 6 heures**. Pensez y pour bien dormir le soir !

En **excès**, le café augmente le cortisol qui est l'hormone du stress donc si vous avez envie de vous détendre, prenez plutôt une tisane !

Attention **si vous êtes sensible** aux brulures d'estomac ou aux reflux, le café stimule l'acidité gastrique.

**Attention** : au-delà de 3 tasses/jour → risque d'**anxiété, troubles digestifs, insomnie** !



## Idées reçues : vrai ou faux

Un expresso est un concentré de caféine.

FAUX ❌

Les molécules de café sont facilement soluble dans l'eau. + le café est dilué, + il est riche en caféine !

Le café peut soulager les maux de tête.

VRAI ✅

Le café agit comme un vasoconstricteur ce qui va réduire le calibre des vaisseaux sanguins et donc aider à faire passer une légère céphalée.

L'effet coup de fouet est immédiat.

FAUX ❌

La caféine atteint son plus haut niveau dans le corps humain au bout de 30 minutes. 3 à 5 heures sont nécessaires pour l'éliminer complètement.

En boire aide à digérer.

VRAI ✅ et FAUX ❌

Composé d'anti oxydants, le café stimule la production de suc gastrique et donc bénéfique en cas de constipation. MAIS, attention pour les personnes aux troubles fonctionnels intestinaux ou au colon irritable !

Il s'agit d'une boisson addictive.

FAUX ❌

La caféine ne peut pas rendre dépendant mais souvent associée à des comportements addictifs comme prendre un café accompagné d'une cigarette.

Il est important de bien choisir son café.

Pensez au [bio et équitable](#) !

Le bio permet d'éviter les pesticides et le café équitable garantit une rémunération plus juste aux producteurs.

Et pour avoir un meilleur gout, pensez au café en grains à moudre soi-même.

Si vous avez des questions sur le café ou même sur l'alimentation du quotidien, venez à mon cabinet !

Retrouvez aussi toutes mes newsletters sur mon [blog](#) !

Prendre Rdv

En conclusion, n'oubliez pas :

*Ce qui caractérise la vie, c'est le mouvement !*

*Ce qui caractérise l'état de santé, c'est l'équilibre !*

**Votre ostéopathe Diane**

Coaching chez X Run

Certifiée Clinique du Coureur et rééducation Pilate

Diplômée de la méthode Kinésio Taping

Diplômée en massage énergétique



**Diane Sibille Ostéopathe D.O.**

47 rue Paul Bert, 92100 Boulogne Billancourt

01 46 03 65 35 - 06 09 46 38 28

[diane@osteods.com](mailto:diane@osteods.com)

[www.osteods.com](http://www.osteods.com)