

La santé dans une tasse de café ?

Un rituel quotidien aux effets surprenants



Chaque matin, des millions d'amateurs de café se réveillent au parfum enivrant de cette boisson mythique. Qu'il soit corsé, allongé ou agrémenté d'une touche de lait, le café occupe une place privilégiée dans notre quotidien. Mais saviez-vous que l'heure à laquelle vous le buvez pourrait influencer ses effets sur la santé ?

Une étude menée par des chercheurs de l'Université Tulane, à La Nouvelle-Orléans, révèle un lien intéressant : boire du café le matin serait associé à un risque de mortalité plus faible.

Selon cette étude, publiée dans l'European Heart Journal, les personnes qui consomment du café le matin présentent un risque de mortalité toutes causes confondues et un risque de mortalité cardiovasculaire plus faibles que les personnes qui n'en boivent pas. Les bénéfices observés semblent particulièrement nets chez les personnes qui consomment deux à trois tasses le matin.

Le moment idéal ? Le matin

Mais pourquoi le matin ? La clé pourrait résider dans notre rythme circadien, cette horloge biologique qui régule nos cycles de veille et de sommeil. En buvant du café le matin, on stimule l'éveil au moment où l'organisme entre naturellement en activité, tout en limitant le risque de perturber le sommeil nocturne. Boire du café tard dans la journée, en revanche, pourrait dérégler cet équilibre, notamment chez les personnes sensibles à la caféine.

Un allié potentiel pour le cœur

Parmi les nombreux composés présents dans une tasse de café se trouve l'acide chlorogénique, un polyphénol aux propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires. Cette substance pourrait contribuer à protéger les vaisseaux sanguins et à réduire le stress oxydatif, un facteur impliqué dans le vieillissement cellulaire et certaines maladies cardiovasculaires.

Attention toutefois à la manière dont vous préparez votre café. Le café préparé à la cafetière à piston, fil-

tré seulement par une grille métallique, contient davantage de cafestol que le café filtré avec un filtre papier. De plus, les ajouts comme le sucre, la crème ou les sirops peuvent alourdir votre boisson en calories supplémentaires.

Un plaisir sur mesure

Le café reste une expérience très personnelle. Certains y trouvent un regain d'énergie et une meilleure concentration, tandis que d'autres peuvent ressentir des effets indésirables, comme des palpitations ou

une nervosité accrue. Chaque organisme réagit différemment, notamment en fonction de facteurs génétiques qui influencent le métabolisme de la caféine. En cas de doute, il est préférable de demander conseil à un professionnel de santé.

Comment améliorer votre rituel du café ?

Voici quelques conseils pour tirer le meilleur parti de votre tasse matinale :

- Choisissez des grains de qualité. Optez, si possible, pour un café fraîchement moulu, au goût plus riche et plus aromatique.
- Préférez le café filtré. Cela permet de limiter l'apport en cafestol tout en conservant une partie des composés bénéfiques du café.
- Évitez les excès. Pour beaucoup d'adultes, deux à trois tasses peuvent suffire pour profiter du plaisir du café sans en multiplier les inconvénients.

Une invitation au plaisir et à la modération

Déguster son café le matin n'est pas seulement une affaire de goût : c'est aussi une habitude qui pourrait s'inscrire dans une hygiène de vie équilibrée. Alors, demain matin, prenez le temps d'apprécier votre café comme il se doit : une boisson qui éveille les sens, accompagne le début de la journée et pourrait, selon certaines études, être associée à une meilleure santé cardiovasculaire.

1 Compréhension écrite

Lisez le texte et répondez aux questions.



Exercice 1 – Choisir la bonne réponse

1. D'après le document, le café est présenté comme :

- a. une boisson très présente dans les habitudes quotidiennes.
- b. une boisson qui n'est pas sans risque pour la santé.
- c. une boisson réservée aux adultes.

2. L'étude mentionnée dans le document affirme que :

- a. boire du café le soir permet de mieux dormir.
- b. boire du café le matin pourrait être associé à une meilleure espérance de vie.
- c. boire du café supprime le risque de maladies cardiovasculaires.

3. Selon le document, les bénéfices observés concernent surtout les personnes qui consomment :

- a. une seule tasse de café par semaine.
- b. deux à trois tasses de café le matin.
- c. du café uniquement après le dîner.

4. Pourquoi le matin serait-il un moment préférable pour boire du café ?

- a. Parce que cela empêche de ressentir la fatigue toute la journée.
- b. Parce que le corps élimine totalement la caféine le matin.
- c. Parce que cela correspond mieux au rythme naturel d'éveil.

5. Que peut provoquer la consommation de café tard dans la journée ?

- a. Elle diminue le stress.
- b. Elle peut perturber le sommeil.
- c. Elle annule les effets du café pris le matin.

Exercice 2 – Vrai ou faux ? Justifiez brièvement.

6. L'étude prouve que le café du matin prolonge la vie.

Vrai / Faux Justification : _____

7. Le document explique que tous les cafés ont le même effet sur le cholestérol.

Vrai / Faux Justification : _____

8. Le café non filtré peut contenir une substance susceptible d'augmenter le cholestérol.

Vrai / Faux Justification : _____

9. Le document recommande d'ajouter du sucre ou des sirops pour profiter pleinement des bienfaits du café.

Vrai / Faux Justification : _____

10. La réaction au café peut varier d'une personne à l'autre.

Vrai / Faux Justification : _____

Exercice 3 – Répondre avec précision

11. Quelle molécule présente dans le café est citée pour ses effets potentiellement bénéfiques ?

12. Pourquoi le café filtré est-il conseillé dans le document ?

2 Compréhension orale

Regardez la vidéo et répondez.



1. Que dit la propriétaire à propos de la concurrence ?

- a. que son établissement est désormais presque seul dans le quartier.
- b. que le nombre d'établissements similaires a beaucoup augmenté.
- c. que la concurrence l'inquiète énormément.

2. Quelle idée explique le succès actuel de ces établissements en France ?

- a. Les consommateurs recherchent un café de meilleure qualité.
- b. Les Français consomment beaucoup plus de café qu'autrefois.
- c. Les cafés traditionnels sont en train de disparaître.

3. Qu'est-ce qui rend ces lieux attractifs sur les réseaux sociaux ?

- a. Les tarifs particulièrement bas.
- b. Les équipements professionnels utilisés par les baristas.
- c. Les desserts et l'ambiance agréable des lieux.

4. Quelle particularité distingue l'établissement de Romain ?

- a. Le café y est préparé à partir de grains travaillés sur place.
- b. On y fabrique surtout des biscuits maison.
- c. Les clients y apprennent à préparer leur café eux-mêmes.

5. Pourquoi la cliente trouve-t-elle le prix justifié ?

- a. Parce que le café est servi avec une pâtisserie gratuite.
- b. Parce qu'on peut prendre son temps et mieux apprécier la boisson.
- c. Parce que la boisson contient moins de caféine.



Les différents types de café

<p>1</p> <p>Espresso café court, intense</p>  	<p>2</p> <p>Americano espresso + eau chaude</p>  	<p>3</p> <p>Café allongé espresso plus long</p>  	<p>4</p> <p>Noisette espresso + une touche de lait</p>  
<p>5</p> <p>Café crème espresso + lait + mousse</p>  	<p>6</p> <p>Café au lait café + lait chaud</p>  	<p>7</p> <p>Cappuccino espresso + lait + mousse épaisse</p>  	<p>8</p> <p>Latte espresso + beaucoup de lait</p>  

LÉGENDE DES INGRÉDIENTS

 Café / Espresso
  Eau chaude
  Lait chaud
  Mousse de lait

3 Associez les mots à leurs définitions

- | | |
|---|---------------------------|
| a. Boire ou manger lentement, en prenant le temps d'apprécier le goût. | 1. un cortado |
| b. Petit café très fort, préparé rapidement avec de l'eau chaude sous pression. | 2. un coffee shop |
| c. Endroit où l'on sert du café, souvent avec des pâtisseries, dans une ambiance agréable. | 3. torréfier |
| d. Transformer les grains de café par la chaleur pour développer leur arôme. | 4. se démarquer |
| e. Agréable, chaleureux, qui favorise les échanges. | 5. un savoir-faire |
| f. Un café en grains réduit en poudre pour être utilisé dans une machine, une cafetière ou un filtre. | 6. moulu |
| g. Café d'origine espagnole composé d'un espresso avec une petite quantité de lait chaud. | 7. convivial |
| h. Ensemble de compétences pratiques acquises grâce à l'expérience. | 8. un espresso / expresso |
| i. Situation dans laquelle plusieurs établissements ou entreprises proposent des produits similaires. | 9. déguster |
| j. Être différent des autres, sortir du lot. | 10. une concurrence |

Le café, bientôt un produit de luxe ?

Le café ne va sans doute pas disparaître de nos supermarchés, mais il pourrait devenir plus cher et moins accessible. Le changement climatique fragilise les cultures, surtout l'arabica, très sensible aux variations de température, à la sécheresse et aux maladies. Résultat : les récoltes deviennent plus incertaines, les prix augmentent et le café de qualité pourrait progressivement devenir un produit plus rare, presque luxueux. Les prix mondiaux du café ont déjà fortement augmenté ces dernières années, notamment à cause des conditions climatiques difficiles dans plusieurs grands pays producteurs.

