Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 30 (2000)
Heft: 2

Artikel: Le café comme ils l'aiment
Autor: C.Pz
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-826339

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 09.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Le café comme ils l'aiment

Plaisir solitaire ou rite convivial. Chaque consommateur de café entretient avec son nectar quotidien une relation particulière. Quatre Romands racontent leur péché mignon.

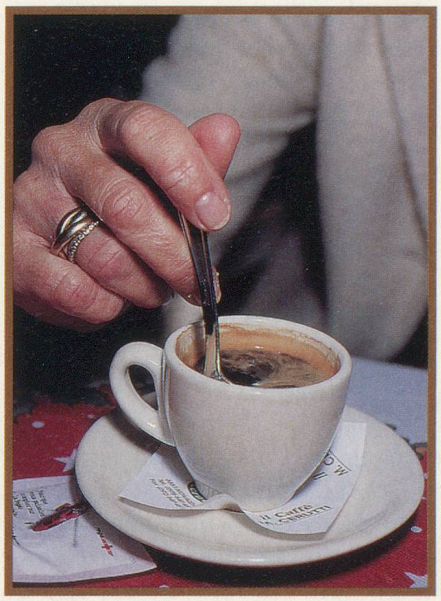

Photo Alain Gavillet

Pour le journaliste de la TSR **Jean-Philippe Rapp**, le café fait à tel point partie de sa vie qu'il s'en est inspiré pour son émission quotidienne, en la baptisant *Zig Zag Café*. «Le café est pour moi un symbole de convivialité, de discussion, de partage.» Consommateur régulier, Jean-Philippe Rapp n'en est pas particulièrement fier. «Chaque année, je me dis que j'arrête... et je continue d'en boire quatre à cinq par jour. J'entretiens une relation douloureuse avec le café. Je sais qu'il ne me fait pas que du bien, il m'occasionne des maux d'estomac, et pourtant je ne peux pas m'en passer. Je ne le ressens pas vraiment comme une dépendance, mais comme un plaisir.»

Dans son métier, on consomme du café, souvent en surabondance. De ses années de journalisme dans un grand quotidien, la Genevoise **Corinne Jaquet** a gardé un goût prononcé pour ces nectars qui se buvaient à toute heure du jour... et de la nuit. Aujourd'hui romancière, elle a intitulé l'un de ses récents polars *Café-crime à Champel*. «J'avais été fortement touchée par cette expression dans un poème de Prévert: café-crime arrosé sang.» Le café, elle aime le boire dans des endroits chaleureux, calmes. Si le cadre a son importance, la façon de le servir également. «Je l'apprécie tout particulièrement dans une jolie vaisselle, noir et mousseux, accompagné d'un petit chocolat, d'une friandise.»

«Le café, j'adore. Je suis accro!» Pour **Jean-Michel Olivier**, professeur au Collège de Genève et écrivain, le café est un compagnon tout au long de la journée, «excepté le soir, si je ne veux pas dire adieu au sommeil». L'auteur de *L'amour fantôme* aime le café très noir, un fond de tasse, «le nectar de café». Curieux, il aime tester les cafés, passer d'un mocca italien à un brésilien ou à un colombien. Dans sa profession comme à sa table d'écrivain, le café lui est indispensable. Il l'aide à commencer la journée, et il est, au terme d'un repas, «le point final» dont il se passerait difficilement. Lorsqu'il boit son café à l'extérieur, le cadre importe assez peu. L'essentiel, c'est le goût du nectar. **C. Pz**

Le café et la santé

Quel effet le café a-t-il sur l'organisme? La principale substance active dans le café est la caféine, qui exerce un effet stimulant sur le système cardio-vasculaire et le système nerveux. Des études ont démontré qu'elle peut accroître l'attention et la rapidité de réaction. Mieux encore, chez de nombreuses personnes, deux à trois tasses de café par jour suffisent à augmenter les facultés de travail et de concentration. L'effet de la caféine varie cependant selon les individus et dépend aussi de l'alimentation. Il semble que les fumeurs l'éliminent plus rapidement. Quoi qu'il en soit, elle n'est pas stockée dans l'organisme, qui l'élimine en quelques heures.

Peut-on devenir dépendant du café? Il est démontré que le café n'est pas une drogue engendrant la dépendance. Il n'a aucun effet dommageable sur l'état de santé. Il n'est pas du tout nécessaire d'en boire toujours davantage pour obtenir l'effet stimulant attendu. On a cependant remarqué une certaine accoutumance chez des personnes qui en consomment de très grandes quantités.

Le café provoque-t-il des aigreurs d'estomac? Non, car le milieu acide qui règne dans l'estomac est indispensable à la digestion. Chez une personne en bonne santé, la quantité relativement faible d'acidité supplémentaire contenue dans le café ne modifie pas l'équilibre du milieu gastrique.

Le café a-t-il des qualités nutritives? Pauvre en protéines, en graisses et en hydrates de carbone, le café n'a pratiquement aucune calorie. Il contient cependant du potassium, important pour les fonctions cardio-vasculaires. Deux tasses de café couvrent environ 10% des besoins quotidiens en potassium.

NOTE

(Renseignements fournis par le Service Nutrition de Nestlé)