

<https://www.amessi.org/cafe-en-capsules-un-bon-gout-de-cancer>



# Café en capsules : un bon goût de cancer

- CANCERS-CANCERISATION



Date de mise en ligne : jeudi 11 juin 2015

Date de parution : 4 novembre 2013

---

Copyright © AMESSI.Org® Alternatives Médecines Évolutives Santé et

Sciences Innovantes ® - Tous droits réservés

---

**Le café préparé à partir de capsules, comme celles que vante si bien l'acteur George Clooney, contient des taux élevés de vapeurs de furane, un composé polycyclique voisin du benzène, entrant dans la composition de solvants comme le tétrahydrofurane (THF).**

## Sommaire

- [Café en capsules : un bon goût de cancer](#)
- [Reconnu cancérogène chez le rat \(leucémies, cancers du foie et de la vésicule biliaire\), le furane \[ <http://fr.wikipedia.org/wiki/Furane> \] a été listé comme cancérogène probable chez l'homme.](#)
- [Acrylamide \[ <http://fr.wikipedia.org/wiki/Acrylamide> \] : une présence embarrassante](#)
- [« L'acrylamide est une substance chimique qui se forme naturellement dans les aliments riches en amidon au cours des processus de cuisson à haute température au quotidien \(friture, cuisson au four, rôtissage et transformation industrielle à + 120°\) ».](#)
- [Après avoir été ingérée, cette substance est absorbée par le tractus gastro-intestinal \(une voie de passage allant des lèvres à l'anus et qui est chargée du transport et de la digestion des aliments\), distribuée à tous les organes, puis métabolisée. En résulte le glyciamide \(une substance cancérigène\) qui serait responsable de mutations génétiques et de tumeurs observées chez l'animal par l'équipe scientifique de l'EFSA.](#)
- [Seuls trois types de produits présentent une baisse de leur taux d'acrylamide :](#)
- [En revanche, on trouve toujours plus d'acrylamide dans :](#)
- [Vertus](#)
- [Méfaits](#)

## Table des matières

- [Café en capsules : un bon goût de cancer](#)
- [Reconnu cancérogène chez le rat \(leucémies, cancers du foie et de la vésicule biliaire\), le furane \[ <http://fr.wikipedia.org/wiki/Furane> \] a été listé comme cancérogène probable chez l'homme.](#)
- [Acrylamide \[ <http://fr.wikipedia.org/wiki/Acrylamide> \] : une présence embarrassante](#)
- [« L'acrylamide est une substance chimique qui se forme naturellement dans les aliments riches en amidon au cours des processus de cuisson à haute température au quotidien \(friture, cuisson au four, rôtissage et transformation industrielle à + 120°\) ».](#)
- [Après avoir été ingérée, cette substance est absorbée par le tractus gastro-intestinal \(une voie de passage allant des lèvres à l'anus et qui est chargée du transport et de la digestion des aliments\), distribuée à tous les organes, puis métabolisée. En résulte le glyciamide \(une substance cancérigène\) qui serait responsable de mutations génétiques et de tumeurs observées chez l'animal par l'équipe scientifique de l'EFSA.](#)
- [Seuls trois types de produits présentent une baisse de leur taux d'acrylamide :](#)
- [En revanche, on trouve toujours plus d'acrylamide dans :](#)
- [Vertus](#)

- [Méfaits](#)

v

## Café en capsules : un bon goût de cancer

Le café préparé à partir de capsules, comme celles que vante si bien l'acteur George Clooney, contient des taux élevés de vapeurs de [furane](http://fr.wikipedia.org/wiki/Furane) [http://fr.wikipedia.org/wiki/Furane], un composé polycyclique voisin du benzène, entrant dans la composition de solvants comme le tétrahydrofurane (THF).

**Reconnu cancérogène chez le rat (leucémies, cancers du foie et de la vésicule biliaire), le [furane](http://fr.wikipedia.org/wiki/Furane) [http://fr.wikipedia.org/wiki/Furane] a été listé comme cancerogène probable chez l'homme.**

\*\* LE FURANE [Le furane est un composé organique hétérocyclique (un cycle à quatre atomes de carbone et un atome d'oxygène) qui se forme durant le traitement thermique des aliments, s'est avéré être cancérigène lors d'études réalisées en laboratoire sur des animaux. Le furane est donc un peu l'homologue de l'acrylamide, une molécule qui se forme dans les aliments grillés (et leur donne leur goût et leur odeur), et qui est également cancérigène]

D'après une équipe de chercheurs espagnols, la substance toxique resterait piégée dans la capsule alors qu'une machine à filtre propose un café trois fois moins dosé en furane car la molécule a pu se volatiliser.

Toutefois, les experts veulent se montrer rassurants : selon eux, il faudrait en boire une vingtaine par jour pour risquer quoi que ce soit. **Toutefois, ils oublient de préciser à quel délai : si leur assertion est certainement vraie à court et moyen termes, qu'en est-il à plus long terme.**

Source : S. Altaki, F. J., Santos et MT Galceran dans Food Chemistry - 2011

**[Acrylamide](http://fr.wikipedia.org/wiki/Acrylamide)** [http://fr.wikipedia.org/wiki/Acrylamide] : une présence embarrassante

Manger des chips et des biscuits, **boire du café instantané** continue de nous exposer à une contamination à l'[acrylamide](http://fr.wikipedia.org/wiki/Acrylamide) [http://fr.wikipedia.org/wiki/Acrylamide]...

Cette substance chimique, potentiellement cancérogène chez l'homme, se forme lorsque les aliments riches en glucides sont cuits, frits ou rôtis à une température supérieure à 120°C.

Pour contrer ce poison, l'autorité européenne de sécurité des aliments (EFSA) demandait en 2007 aux différents États d'inciter leurs fabricants alimentaires à faire des efforts pour abaisser la teneur en [acrylamide](http://fr.wikipedia.org/wiki/Acrylamide) [http://fr.wikipedia.org/wiki/Acrylamide] de leurs produits. Or, le récent rapport dans lequel l'autorité européenne

analyse 22 catégories d'aliments montre que rien n'a été fait.

L'Agence européenne de sécurité des aliments (EFSA) a publié un communiqué après avoir rendu un avis scientifique sur l'acrylamide dans les aliments.

**« L'acrylamide est une substance chimique qui se forme naturellement dans les aliments riches en amidon au cours des processus de cuisson à haute température au quotidien (friture, cuisson au four, rotissage et transformation industrielle à + 120°) ».**

Logiquement, elle est présente dans « un large éventail d'aliments consommés au quotidien » note l'EFSA, dont certains produits frits comme les chips, frites ou encore les pommes de terre, les biscuits salés industriels ou le pain. D'ailleurs, biscottes et biscuits sont aussi, pour les enfants en bas âge et nourrissons, la source la plus importante d'acrylamide.

**Après avoir été ingérée, cette substance est absorbée par le tractus gastro-intestinal (une voie de passage allant des lèvres à l'anus et qui est chargée du transport et de la digestion des aliments), distribuée à tous les organes, puis métabolisée. En résultat le glyciamide (une substance cancérigène) qui serait responsable de mutations génétiques et de tumeurs observées chez l'animal par l'équipe scientifique de l'EFSA.**

Cette équipe, en se penchant sur le sujet, a observé l'éventualité d'un risque cancérigène, ainsi que des effets sur « le système nerveux, le développement pré et post natal, ainsi que sur le système reproducteur masculin ».

**Seuls trois types de produits présentent une baisse de leur taux d'acrylamide :**

- les crackers (- 35 %)
- les biscuits (- 49 %)
- le pain d'épice (- 27 %)

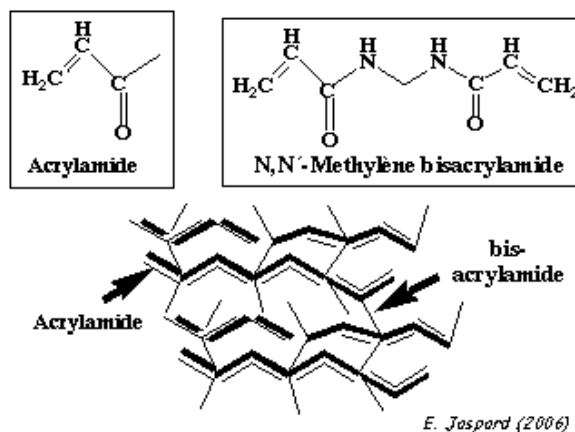
**En revanche, on trouve toujours plus d'acrylamide dans :**

- les biscottes + 36 %
- [rouge]dans le café instantané + 370 %[/rouge]
- **dans les chips** qui, avec **4.804 microgrammes par kilo**, en détiennent le triste record, battant même celui déjà dénoncé en octobre/2009 et qui n'était alors que de 4.180 microgrammes par kilo.

Les mesures volontaires proposées par les industriels - il est en effet possible en changeant certains modes de fabrication de réduire l'acrylamide - se sont donc résumées à des déclarations de bonne intention.

Et on peut craindre que la situation ne soit encore moins brillante en France : notre pays a transmis en tout et pour tout huit analyses à l'EFSA...

À quand l'obligation de mentionner le taux d'acrylamide sur les emballages ?



### Acrymalide

Source : <http://trinite.1.free.fr/sante/caps...> [http://trinite.1.free.fr/sante/capsules\_cancer.html]

### Quant au café moulu :

#### Caféine

La caféine, que l'on retrouve aussi bien dans le café et le thé que dans les sodas, mais également le chocolat et certaines préparations alimentaires, est la substance pharmacologiquement active la plus consommée au monde (120 000 tonnes par an).

Les effets du café sur l'organisme sont complexes et divers, il est bon de démêler le vrai du faux et de prendre quelques précautions de consommation et d'usage.

## Vertus

Appareil uro-génital :

une consommation quotidienne (3 tasses par jour) permet :  
d'améliorer le volume mictionnel sans modifier le débit urinaire de pointe,  
une meilleure motricité des spermatozoïdes.

Mémoire :

diminue les troubles de la mémoire liés à l'âge,  
améliore la mémoire à long terme, la capacité à anticiper et les performances aux tests psychomoteurs.

cirrhose :

2 tasses de café par jour diminuent de 40 % le risque de cirrhose,  
protège des hépatocarcinomes cellulaires.

Cancer :

risque de cancer de la bouche, du pharynx et de l'oesophage diminué.

Migraine :

effet vasoconstricteur des artères cérébrales qui agit sur les migraines et les céphalées chroniques quotidiennes.

Régulation de la glycémie :

effet modulateur du passage systémique du glucose au niveau de l'intestin grêle grâce aux polyphénols et à l'acide cholinergique présents dans la caféine.

Régulation du transit, lutte contre la constipation.

## Méfais

Cancers :

vessie, côlon et rectum : risque cancéreux par la diminution de sécrétion exogène de cholestérol et d'acide biliaire en rapport avec la consommation de caféine.

Ril :

problèmes de pression oculaire chez les sujets à risque de glaucome.

Cerveau :

plus de 6 tasses par jour : risque d'hémorragies méningées chez les porteurs d'anévrisme cérébral.

Grossesse :

risques de fausses couches et de naissances d'enfants mort-nés.

Dermatologie :

prurit, conjonctivite, rhinite, asthme, dermatite atopique.

Coeur et hypertension :

hypertension artérielle chez les personnes à risques avec une consommation abusive, rigidité de l'aorte quand le café est associé à la cigarette, risque de maladie coronarienne. Effet sur les lipides, augmente le taux de cholestérol.

Sommeil :

influe négativement sur la qualité du sommeil,  
diminue la sécrétion de mélatonine.

*Post-scriptum :*

*A SAVOIR AUSSI :*

## Café : une efficacité contre le cancer de la bouche ou de la gorge

D'après une étude américaine, boire du café réduirait de moitié les risques de développer un cancer de la bouche ou de la gorge

Le café, c'est bon pour la santé. C'est du moins ce que conclut l'American Cancer Society, un organisme spécialisé contre la maladie. En effet, d'après cette étude américaine, boire du café quotidiennement permettrait de réduire le risque de cancer de la bouche ou de la gorge. Les chercheurs ont ainsi observé les effets du café, du décaféiné et du thé sur des participants lambda avant de constater que le premier pouvait avoir cette vertu. Le risque de décès lié à un cancer oropharyngé est ainsi réduit de moitié.

Après avoir examiné 900 000 personnes pendant 26 ans, 868 parmi elles sont décédées de cette pathologie. Au contraire, les individus ayant consommé plus de quatre tasses de café quotidiennement présentaient un risque moitié moins élevé, soit 49%.

« Le café contient une variété de composants tels que des antioxydants et d'autres molécules actives qui peuvent avoir un effet protecteur sur la progression du cancer », a expliqué Janet Hildebrand, auteure principale de l'étude publiée dans la revue *American Journal of Epidemiology*. L'étude menée par l'équipe de l'American Cancer Society confirme la portée de plusieurs travaux qui avaient déjà mis en avant le lien entre le café et la réduction du risque de cancer. Cela vient s'ajouter aux effets positifs qu'a le café sur la maladie d'Alzheimer ou de Parkinson.

De même, boire du café tous les jours réduirait le risque de contracter un cancer du sein, de la peau et de la prostate. L'unique problème, pointé par la revue, réside dans l'absence de réponse concernant la molécule à l'origine de ces effets positifs.

Pays producteurs d'Afrique

Angola :

Le pays, favorisé par le climat tropical à deux saisons, était jusqu'à il y a quelques années un des cinq plus gros producteurs de robusta au monde. L'Angola produit aussi une petite quantité de bon arabica apte aux mélanges. Depuis 1975, ce pays a beaucoup souffert de famines et de la guerre civile, ce qui a réduit considérablement la production de café. Aujourd'hui, la production reprend lentement. Ce sont les Portugais qui ont introduit les plants de café en Angola. Le pays a été pendant longtemps une réserve de main-d'oeuvre (esclaves) pour le Brésil (1532-1850). Nul doute que des plants de caféier ont été exportés au Brésil.

En 2007, l'Angola a produit 36 000 sacs destinés à l'exportation. En 2008, leur production a sensiblement augmenté avec une production de 38 000 sacs.

Bénin :

Cette république africaine jouit, dans sa partie méridionale, d'une bénéfique double saison des pluies, qui favorise l'agriculture. Parmi les cultures commerciales du pays figure celle du café Robusta. Malheureusement la production, liée à une agriculture archaïque, dépend beaucoup de l'étranger.

Selon l'ICO (Organisation Internationale du Café), le Bénin n'a pas produit de café destiné à l'exportation depuis 2003.

Burundi :

Les cultures d'Arabica et de Robusta, introduites par les Belges en 1930, sont une ressource très importante pour ce pays. Cultivé dans presque tout le pays, le café du Burundi est classé parmi les arabica doux de l'Afrique de l'Est. L'Arabica est très bon, et la plénitude de son arôme. Il est exporté surtout aux États-Unis, l'Allemagne, la Finlande et le Japon. Une petite quantité de robusta est aussi produite dans les régions de basse altitude.

Le café Arabica qui représente 96% de la production nationale est un café doux des plateaux.

Le café Robusta, qui représente 4% de la production nationale se trouve dans la plaine de l'Imbo surplombant le lac Tanganyika.

Variétés :

- Jackson
- Bourbon
- Mibirizi

La principale floraison intervient en septembre tandis que la seconde et la petite floraison arrivent en janvier-février. La période de la récolte s'étend du mois d'avril à juillet avec pic en mai-juin.

Le mode est manuel et sélectif avec plusieurs passages (seule la cerise ayant atteint la maturité parfaite est cueillie).

La production d'Arabica représente 388 000 sacs destinés à l'exportation en 2008, une forte augmentation par rapport à 2007, alors que le pays avait produit que 209 000 sacs.

Cameroun :

La culture du café au Cameroun remonte en 1913. Les plants importés étaient des blue Mountain jamaïcains. La région de la capitale, Yaoundé, est celle qui offre les caractéristiques d'équilibre climatique nécessaire au café Robusta naturel produit en grandes quantités. L'Arabica a un excellent arôme, presque épicé.

Altitude des cultures : Arabica : 1000 à 1800 m.

Robusta : . 800 à 1000 m.

Période de récolte : septembre à février.

En 2007, le Cameroun a produit, toutes variétés confondues, 795 000 sacs et en a exporté 720 000 sacs, une baisse d'environ 4,3 % par rapport à 2006. La production du pays a remonté en 2008 avec une production de 833



000 sacs.

democratic\_republic\_of\_the\_congo :

La principale qualité cultivée est le Robusta naturel lavé (variétés Canephora et Kwilu). Le café et le bois constituent pour le Congo des ressources économiques importantes. Le café est un produit d'exportation.

La République du Congo a produit, en 2008, quelque 3000 sacs, une production assez constante par rapport aux années précédentes.

Côte d'Ivoire :

La Côte d'Ivoire figure parmi les principaux producteurs de café. Les quantités produites sont telles que le pays peut satisfaire une grande partie de la demande mondiale avec son Robusta naturel et lavé. Une partie de la production est utilisée pour la fabrication de café soluble. Outre le Robusta, on cultive aussi l'Arabusta "un mélange entre l'Arabica et le Robusta, destiné au marché français.

Altitude des cultures : 300 à 400 m.

Période de récolte : octobre à mars.

En 2007, la Côte d'Ivoire a produit, toutes variétés confondues, 2 150 000 sacs, soit une baisse de 24% par rapport à 2006. En 2008, la Côte d'Ivoire s'est reprise avec une production de 2 500 000 sacs.

Éthiopie :

C'est de la région de Caffa en Éthiopie que provient l'Arabica. Grâce au climat et aux caractéristiques du terrain, les plants de café croissent spontanément et ne nécessitent l'intervention de l'homme que pour le séchage. Avec son jus rouge foncé, sa saveur corsée, son goût très doux et son taux d'acidité élevé, le Harrar, qui provient d'Europe orientale, se subdivise en Longberry Harrar (gros grains), Shortberry Harrar (petits grains) et Mocha Harrar (peaberry ou petits grains). Le Ghimbi qui, par rapport au Harrar, est plus riche, possède un corps plus décidé et un bon arrière-goût. Regroupés sous le noms de Mocha, le pays produit aussi les variétés suivantes : Yirgacheffe, Sidamo, Limu et Djimah,

Altitude des cultures : 1300 à 2100 m.

En 2007, l'Éthiopie a produit, toutes variétés confondues, 4 906 000 sacs, une augmentation de 6 % sur 2006. 2008 fût une bonne année de production pour le pays qui a produit 6 133 000 sacs.

Gabon :

Situé dans l'aire équatoriale avec des températures élevées, ce pays produit une quantité modeste de café Robusta. L'ICO enregistre une très faible production de café pour 2007-2008, inférieure à 1000 sacs.

Ghana :

Le peu de café cultivé est du Robusta. Le produit principal du pays est le cacao.

Depuis 2003, le pays produit, avec des hauts et des bas, environ 20 000 sacs par année. Depuis les trois dernières périodes de récolte, soit de 2006 à 2008, cette tendance tend à augmenter, avec des productions de 29 000, 30 000 et 25 000 sacs respectivement .

Kenya :

Le café n'a été introduit dans le pays qu'à partir de 1900 par les Anglais. Plantations d'Arabica naturel et lavé, d'excellente qualité et savoureux. Notons l'importance des variétés Chragga et Kenya AA, considérées comme plus rares que le Blue Mountain de Jamaïque. Ce café a un goût fin, fruité, acidulé et très complexe. La meilleure variété est sans conteste l'Estate Kenya "un café très cher, mais considéré comme un des meilleurs au monde.

Altitude des cultures : 1500 à 2100 m.

En 2007, le Kenya a produit, toutes variétés confondues, 652 000 sacs, une baisse de 21 % sur 2006. Par contre, en 2008, la production a connu une augmentation considérable avec une production totale de 950 000 sacs.

Madagascar :

Le café fait partie des produits exportés. Les espèces cultivées sont le Robusta, l'Arabica et l'Excelse.

La République de Madagascar est un État insulaire situé dans la partie occidentale de l'océan Indien, au large de l'Afrique de l'est à l'ouest du continent dont il est séparé par le canal de Mozambique, large de 460 km. La capitale du pays est Tananarive.

Toutes variétés confondues, l'île dans l'océan Indien a produit, en 2007, 604 000 sacs. En 2008, on remarque une légère baisse dans la production qui a atteint les 600 000 sacs.

Ouganda :

En Ouganda, un habitant sur quatre cultive le café. Un Robusta appelé Bugishu, dont l'arôme est plein et le goût, épicé est digne de mention.

Altitude des cultures : Robusta : 1200 à 1500 m.

Arabica : 1300 à 2300 m.

Période de récolte : octobre à mars

Robusta : décembre à janvier au nord ; mai à juillet au sud.

En 2007, l'Ouganda a produit, toutes variétés confondues, 3 250 000 sacs (une augmentation de 20 % sur 2006) et en a exporté 2 700 000 sacs. Toujours en augmentation, la production en 2008 a atteint les 3 500 000 sacs.

République Centrafricaine :

On y cultive le Robusta naturel. Le café est surtout exporté en France, qui soutient économiquement le pays fortement éprouvés par la sécheresse.

Altitude des cultures : 400 à 600 m.

La production de la République Centrafricaine a augmenté considérablement en 2006, avec une production de 78 000 sacs. Légèrement en baisse les deux années consécutives (2007-2008), la production de café atteint quand même les 60-64 000 sacs.

République Démocratique du Congo :

Espèces cultivées : Arabica et Robusta. Le pays offre de bonnes possibilités soit pour les Arabica (fondamentalement acides) soit pour les Robusta, mais tout est compromis par la faible sélection et la diligence de la production.

Altitude des cultures : 200 à 1000 m.

Période de récolte : Arabica : novembre à janvier au nord ; mai à septembre au sud

En 2008, la République Démocratique du Congo, a produit 400 000 sacs, une faible baisse par rapport à 2007, où la production avait atteint les 416 000 sacs.

Tanzanie :

La majeure partie des plantations de café tanzanien sont situées sur les pentes du Kilimandjaro. Les qualités sont les suivantes : Kilimandjaro, Moshi et Arusha. D'autres plantations croissent au sud (variété Mbeya). Les Arabica naturels et lavés ont une saveur vineuse et douce. On cultive aussi le Robusta avec des grains rarement ronds, dont on obtient un café noir et pur à ne pas mélanger ni corriger.

Altitude des cultures : Robusta : 900 à 1500 m ; Arabica : 950 à 1500 m.

En 2007, la Tanzanie a produit, toutes variétés confondues, 810 000 sacs (une légère baisse de 0,2% par rapport à 2006) et en a exporté 730 000 sacs. En 2008, la production du pays a augmenté d'environ 100 000 sacs, soit un total de 917 000 sacs.

Zimbabwe :

Plusieurs experts considèrent l'Arabica local du Zimbabwe comme très proche par sa qualité à celui du Kenya. Les meilleures qualités sont cultivées dans le Chipinge près de la frontière avec le Mozambique.

Le Zimbabwe connaît beaucoup de fluctuations au niveau de la production du café. Avec une production de 120 000 sacs en 2004, la production a drastiquement chuté en 2007, avec une production de 29 000 sacs. La production de 2008 a été sensiblement meilleure, avec un total de 50 000 sacs

# et.surtout pas de sucre dans le café