

Jeudi 24 septembre 2026 à 20h

Les effets du café sur la santé

***Astrid NEHLIG, Directrice de recherche émérite INSERM,
Présidente de l'Association pour la Science et l'Information sur le Café (ASIC)***

Le café est consommé quotidiennement par des millions d'individus dont beaucoup se demandent s'il a des effets néfastes ou positifs et quelle quantité il faudrait en boire au quotidien.

Le café fait l'objet de nombreuses recherches qui ont exploré ses effets potentiels sur pratiquement tous les domaines de la santé. Au cours de cette conférence, je tenterai de répondre à la plupart des questions que nombre d'entre vous se posent : Le café améliore-t-il la cognition, la vigilance et l'humeur ? Empêche-t-il vraiment de dormir et pourquoi seulement chez certains d'entre nous ? Pouvons-nous développer une dépendance au café ? Quel est l'effet du café sur le déclin cognitif lié à l'âge, le développement des maladies de Parkinson et d'Alzheimer ? A-t-il des effets délétères sur le cœur ? Induit-il des cancers comme les premières recherches dans le domaine l'affirmaient pour le cancer de la vessie ? La consommation quotidienne de café réduit-elle le risque de développer un diabète de type 2 ? La consommation quotidienne de café modifie-t-elle notre espérance de vie ?

A l'issue de cette conférence, chacun pourra se faire une opinion sur les conséquences de la consommation quotidienne modérée de café et découvrir que le café a plutôt des effets positifs sur la santé et qu'il pourrait contribuer à un apport alimentaire sain et équilibré.



Fig 1: Plants de café en Inde montrant la présence simultanée de fleurs et de cerises de café



Fig 2 Tasse de café décorée par un barista