

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

**Rubrik:** Le café a un goût de bonheur!

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 17.03.2025

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



# Le café a un goût de bonheur!

Le saviez-vous? Les Suisses sont parmi les plus grands buveurs de café au monde. Nous en avalons en moyenne 902 tasses par année, soit deux tasses et demie par jour. Il n'y a guère que les pays nordiques (1132) et la Hollande (1105) qui font plus fort, alors que la France ou l'Italie sont de bien moindres consommateurs.

On dit que le premier café du matin est le plus important, le plus attendu, le plus apprécié. Peut-être bien. C'est en tous les cas au petit déjeuner que nous le consommons le plus, à raison d'un tiers. Et 60% des cafés sont bus dans la matinée. En Suisse romande,

considérablement influencés par les goûts latins, nous l'aimons plutôt corsé, un peu amer, avec une préférence pour l'espresso. Les Allemands apprécient davantage un café plus acide, au goût fruité.

Toutes boissons confondues, le café arrive largement en tête. Il est ce que nous buvons le plus. J'en connais autour de moi qui ont réduit leur consommation, l'ont allégée en calories, en renonçant au sucre, voire à la crème; j'en connais qui ne boivent plus que du décaféiné... mais des amoureux du café qui auraient renoncé à leur nectar, je n'en ai pas trouvés. Et pour cause! Le café fait partie des savoureux petits bonheurs de la vie, il est symbole de rencontre, de discussion, d'écoute, de convivialité. Et puis, bien sélectionné, bien préparé, il ne nuit pas à la santé. Pas de raison, par conséquent, de s'en priver.

Pourquoi l'aimons-nous tant? C'est que, bien souvent, il est un peu notre madeleine de Proust, juste après

l'odeur du chocolat fumant de notre petite enfance. Arrive un âge où l'on goûte son premier café au lait... ou plutôt son premier lait au café! Est-ce amer, ou agréable? Très vite, on aime! Le bol du matin bronze progressivement... puis il fond. On le remplace par les petites tasses, l'espresso, voire le ristretto, l'emportant sur le café filtre ou le soluble.

On reviendra quelquefois aux grosses tasses, pour un renversé si typiquement suisse, un cappuccino saupoudré de poudre de cacao ou, péché de gourmandise, un café viennois surmonté de chantilly. Le café se prête à toutes les fantaisies, n'en déplaît aux puristes. Son goût, son arôme, son parfum, son onctuosité nous réconcilient avec la vie, même par les plus froids matins. «On va se boire un café?» Quelle petite phrase saurait dire mieux un élan d'amitié, de camaraderie, un malentendu qu'il est temps de dissiper, une confiance à partager...

**Catherine Prélaz**

# 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.

**P**our 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**

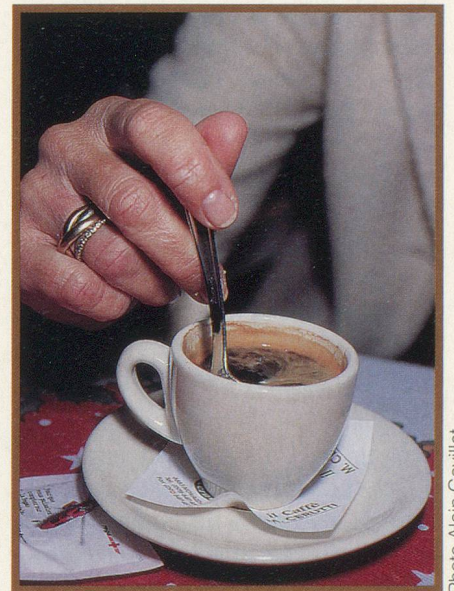


Photo Alain Gavillet

## 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 cardiovasculaire 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 stimu-

lant 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)

## HISTORIQUE

## La route du café

Au début était la chèvre. Selon une vieille légende, le café aurait plus de mille ans et il aurait été découvert, bien fortuitement, par une chèvre éthiopienne qui avait croqué des baies inconnues, cause d'une certaine excitation. Voyant cela, des moines du couvent voisin goûtèrent les baies, les trouvèrent terriblement amères et les jetèrent au feu. Un parfum délicieux s'éleva dans l'air. Ils venaient d'inventer la torréfaction et, par conséquent, le café.

Plus sérieusement, le café nous vient du Moyen-Orient, où s'ouvre le premier débit de café, au milieu du 16<sup>e</sup> siècle. Un siècle plus tard, des Turcs abandonnent à Vienne des sacs remplis de grains. La tradition allait naître et s'emparer de toute l'Europe. Les Hollandais commencent à planter du café à Java et en Amérique du Sud. Peu à peu, sa production se développe dans toutes les régions à climat tropical et subtropical.

Aujourd'hui, le café est cultivé dans une quarantaine de pays, en Amérique centrale, en Amérique du Sud, en Afrique et en Asie. Deux variétés seulement se partagent le marché mondial : l'arabica est aromatique et plutôt doux, alors que le robusta est un peu plus âpre et se prête bien aux mélanges à espresso. Mûr, prêt pour la récolte, le café ressemble à des cerises, dont chacune contient deux grains. Pour arriver dans nos tasses, il lui faudra passer par de nombreuses transformations. Après récolte, les cerises sont soumises à un traitement qui permet d'extraire les grains. Ce café vert – c'est ainsi qu'on le nomme – est ensuite exporté pour être torréfié directement dans les pays consommateurs. **C. Pz**

A lire : *L'amateur de café*, de Jon Thorn, Editions Soline.

## La poudre de la révolution

Le café soluble a ses adeptes depuis soixante ans. C'est en effet l'âge du célèbre Nescafé.

Chaque année, plus de 100 milliards de tasses de Nescafé sont bues dans le monde, ce qui représente plus de 3000 tasses à la seconde. Un tiers des Suisses consommateurs de café ont opté pour cette catégorie de café, qui nécessite seulement une tasse, une cuillère et de l'eau à ébullition. On ne fait pas plus simple, ni plus économique.

Tout a commencé en 1930. Le Brésil connaît alors une importante surproduction de café. Comment le conserver ? En faisant appel à l'entreprise suisse Nestlé, déjà spécialiste de la conservation du lait. Huit ans plus tard, le premier Nescafé sortait de la fabrique d'Orbe. Depuis lors, le procédé n'a cessé d'être perfectionné, pour parvenir à un café soluble au riche arôme.

Le procédé par lequel on obtient du café soluble ressemble à la préparation du café filtre. Dans le cas du café filtre, l'eau bouillante s'écoule goutte à goutte à travers le café moulu afin d'en extraire la couleur et les principales substances aromatiques qu'il contient. La fabrication du café soluble obéit au même prin-

cipe, à la différence que l'opération se termine par la déshydratation du café. A la fin du processus, il ne reste plus que du concentré de café en poudre, lequel se dissout rapidement et intégralement dans l'eau chaude et garde tout son arôme.

Contrairement à ce que l'on croit souvent, le café soluble n'a rien d'un succédané de café. Il s'agit bel et bien de café pur à 100%. Dans le cas de certaines marques, cependant, une partie du café est remplacée par de la chicorée, ce qui rend le café plus digeste et plus doux. **C. Pz**

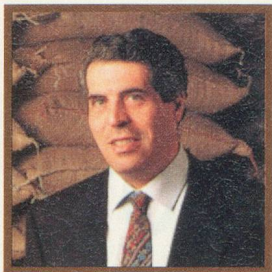


## Le café solidaire

Le «Max Havelaar» est un café pas tout à fait comme les autres. Il est apparu dans nos magasins il y a une dizaine d'années. C'est en Suisse qu'il a trouvé le plus de consommateurs, puisqu'il représente aujourd'hui 5% du marché.

L'Association Max Havelaar a été créée en 1988 en Hollande, avec pour objectif de favoriser le commerce équitable du marché. Son activité s'est rapidement étendue en Belgique, en Suisse, en Allemagne, en

France, en Grande-Bretagne. L'association est née grâce à des consommateurs qui souhaitaient non seulement acheter du café, mais aussi contribuer à améliorer la situation des producteurs de cet incomparable nectar dans les pays en voie de développement. Le café Max Havelaar est donc devenu ce que l'on peut appeler un produit alternatif, mais distribué de façon tout à fait normale, puisqu'on le trouve dans les supermarchés.



Marc-A. Bloch

# Le sommet de la saveur

Torréfiés à 1000 mètres d'altitude, les cafés *La Semeuse* veulent redonner aux Suisses le goût authentique de ce nectar.

**L**e café, il est né dedans. Petit-fils du fondateur de *La Semeuse*, Marc-A. Bloch a repris la direction de l'entreprise familiale en 1982. Son grand-père, Marc Bloch, l'avait créée en 1900, pour l'importation et la distribution d'huile d'arachide. Mais il meurt pendant la Première Guerre mondiale. Sa veuve, Hortense, reprend les rênes de l'entreprise et se lance dans la torréfaction du café, qui deviendra peu à peu la spécialité de *La Semeuse*. La tradition a survécu à trois générations.

**– Quel est votre premier souvenir lié au café ?**

– Marc-A. Bloch : Son odeur, lorsque, tout jeune, j'allais travailler dans l'entreprise familiale. Peu à peu, je me suis passionné pour le produit. Pourtant, sans *La Semeuse*, je ne crois pas que je serais devenu un consommateur de café.

**– Êtes-vous seulement un consommateur « professionnel » ?**

– Je le bois aussi par plaisir. Je l'aime très serré, très court, juste trois gorgées, et pur : pas de sucre ni de lait. La plupart des établissements le font bien. Nous avons du très bon café en Suisse, et une grande variété.

**– On dit les Suisses grands consommateurs. Y a-t-il une explication à cela ?**

– Les gens boivent beaucoup de café dans les établissements publics. Ils sont aussi très bien équipés pour le faire, dans les bureaux, à leur domicile. Je pense que la consommation de café est liée à notre tendance calviniste du travail, puisque c'est un produit très stimulant. Son essor coïncide avec les débuts de la société industrielle. Lorsqu'il est introduit

en France au 18<sup>e</sup> siècle, il provoque une véritable polémique entre l'aristocratie oisive, plutôt catholique, qui reste au traditionnel chocolat chaud, et les protestants industriels, cette nouvelle bourgeoisie naissante, qui consomment du café. Ce dernier s'est imposé comme la boisson des gens qui travaillent. Et la Suisse est un pays de travailleurs.

**– Adaptez-vous vos cafés au goût des Suisses ?**

– En fait, nous travaillons à contre-courant. Je ne vends que des produits qui me conviennent. Ce sont des produits moins faciles, moins flatteurs que d'autres, mais plus authentiques. Un café doit avoir le goût du grain de café que l'on croque, et une amertume qui puisse neutraliser une éventuelle acidité. Les consommateurs ont souvent perdu le vrai goût du café, comme celui de bien d'autres produits d'ailleurs. De plus, nous avons en Suisse cette habitude de la crème, qui le rend extrêmement indigeste. Il vaudrait mieux prendre le café pur, ou alors avec un nuage de lait, voire un tout petit peu de sucre, qui est un exhausteur de saveur.

**– Inventer un café, est-ce comme inventer un parfum ?**

– Notre métier se rapproche plutôt de celui du vigneron, de l'assembleur. A partir de différents « cépages », nous opérons une sorte de vinification-torréfaction. C'est là que tout va se jouer. Il y a la qualité du produit de base, puis le tour de main de la torréfaction, après avoir mélangé les grains de différents cafés. A *La Chaux-de-Fonds*, nous torréfions à 1000 mètres d'altitude, où l'eau bout à 97 degrés déjà. Cela nous permet une torréfaction plus douce, en brûlant moins les arômes.

**– Hormis le choix du café, y a-t-il un secret pour bien le réussir chez soi ?**

– Idéalement, il devrait être frais moulu. Avant la machine à café, il serait bon d'acquérir un moulin à café. Sinon, les petites portions individuelles sont la meilleure solution, celle qui préserve le mieux l'arôme, puisque la poudre n'entre pas en contact avec l'air. Si vous achetez votre café moulu, la mouture doit être adaptée à la machine que vous utilisez. Ensuite, la réussite finale dépendra du dosage, de la petite cuisine que vous faites de votre côté. La préparation d'un bon café demande du soin, c'est un peu comme un cérémonial. Vous pouvez acheter un merveilleux café... et le ruiner en ne sachant pas le préparer !

**– Quel est le meilleur procédé pour obtenir un bon café ?**

– Un bon café, vous pouvez l'obtenir de toutes les manières. Café-filtre, cafetière à pression, cafetière italienne, tous ces procédés font des cafés exceptionnels, même si la machine espresso électrique a cet avantage de garantir une meilleure extraction, avec cette émulsion grasseuse qui constitue la mousse du café.

**– Le décaféiné demeure-t-il un vrai café ?**

– Grâce aux méthodes de décaféination à l'eau de source, on conserve toutes les qualités propres au café. Gustativement, il ne doit y avoir aucune différence. Dans le cas d'un café normal, il faut savoir qu'un café court est meilleur. Il ne sert à rien de l'allonger en croyant le rendre moins fort. C'est une erreur. La caféine étant soluble dans l'eau, plus le café est grand, plus on en ingurgite. Il vaut mieux tirer un ristretto et l'allonger à volonté avec de l'eau du robinet.