

Boissons pour remplacer le Café

Le café stimule le système nerveux central, améliore la vigilance et la capacité de concentration...

LA COMPOSITION VARIE SELON LES CAFÉS





Le robusta est deux fois plus riche en caféine que l'arabica.

Composé	Arabica	Robusta	Instantané
Caféine	1 %*	2 %	4,5 à 5,1 %
Polyphénols	4,8 à 8,7 %	8,4 à 12,3 %	5,2 à 7,4 %

* Pourcentage sur la base sèche.

FILTRE OU PERCOLATEUR ?

La teneur en caféine diffère selon le mode de préparation.

Boissons	Volume	Caféine (teneur moyenne)
 Café filtre	150 millilitres (ml)	115 milligrammes (mg)
 Café percolateur	150 ml	100 mg
 Café instantané soluble	150 ml	65 mg
 Café décaféiné	150 ml	3 mg

Source : Inserm.

Capsules Dolce Gusto lungo : le Meilleur du test surpasse l'original

16 critères testés
Prix en février 2024

		PRIX (€)		DESCRIPTION		RÉSULTATS DU TEST						SCORE FINAL SUR 100
		Prix moyen/boîte	Prix moyen/capsule	Nombre de capsules/boîte	Intensité	Humidité	Acrylamide	Appréciation panel de dégustation	Intention d'achat panel de dégustation	Etiquetage	Rapport emballage/volume de café	
●●	BELLAROM Lungo (Lidl)	2,99	0,19	16	6/10	●●●●●	●●●●	●●●●●	●●●●●●	●●●●●	●	73
	DOLCE GUSTO Lungo (Nescafé)	4,52	0,28	16	6	●●●●●	●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●	72
	LAVAZZA Lungo	5,35	0,33	16	5/13	●●●●●	●●●●	●●●●	●●●●●	●●●●●	●	71
	CAFFE PERRUCCI Lungo	3,43	0,21	16	s.o.	●●●●●	●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●	71
●	CARREFOUR EXTRA Lungo	2,88	0,18	16	6	●●●●●	●●●●	●●●●	●●●●●	●●●●●	●	69
●	PLANTEUR DES TROPIQUES Lungo (Intermarché)	2,83	0,18	16	6/11	●●●●●	●●●●	●●●●	●●●●●	●●●●●	●	69
●	BONI SELECTION Lungo (Colruyt)	2,79	0,17	16	6/12	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●	68
	DELHAIZE Lungo	2,29	0,19	12	5/13	●●●●●	●●●●	●●●●	●●●●●	●●●●●	●	65
	PERLA Lungo (Albert Heijn)	3,99	0,33	12	7/12	●●●●●	●●●●	●●●●	●●●●●	●●●●●	●	63
	CAFFE GONDOLIERE Lungo	3,19	0,2	16	3/5	●●●●●	●●●●	●●●●	●●●●●	●●●●●	●	61
	JUMBO Lungo	3,07	0,19	16	6/12	●●●●●	●●●●	●●●●	●●●●●	●●●●●	●	60
	MORENO Lungo (Aldi)	2,79	0,17	16	6/10	●●●●●	●●●●	●●●●	●●●●●	●●●●●	●	60
	CORA Lungo	2,95	0,18	16	6	●●●●●	●●●●●	●●●●	●●●●●	●●●●●	●	58

●● Meilleur du test : les meilleurs résultats du test ● Maître achat : le meilleur rapport qualité-prix
 ■ Top qualité ■ Bonne qualité ■ Qualité moyenne ■ Mauvaise qualité ●●●●● excellent ●●●●● bien ●●●●● moyen ●● faible ● mauvais - s.o. sans objet

NOTRE SÉLECTION

MEILLEUR DU TEST
MAÎTRE-ACHAT



73 - Bonne qualité

BELLAROM Lungo (Lidl)
2,99 €/boîte - 0,19 €/capsule

Les capsules Lungo de Lidl ont été les mieux appréciées au test de goût et sont plus d'un tiers moins chères que les originales. En plus d'être les meilleures, elles présentent le meilleur rapport qualité-prix.

MAÎTRE-ACHAT



69 - Bonne qualité

CARREFOUR EXTRA Lungo
2,88 €/boîte - 0,18 €/capsule

Parmi les moins chères du test, les capsules lungo de Carrefour sont également un Maître achat. Mais leur goût ne rivalise pas avec celui du Maître achat de Lidl, selon le panel de dégustation.

MAÎTRE-ACHAT



69 - Bonne qualité

PLANTEUR DES TROPIQUES Lungo (Intermarché)
2,83 €/boîte - 0,18 €/capsule

Le lungo d'Intermarché est une alternative bon marché et assez savoureuse, bien que les dégustateurs aient généralement une légère préférence pour les autres Maîtres achats.

MAÎTRE-ACHAT



68 - Bonne qualité

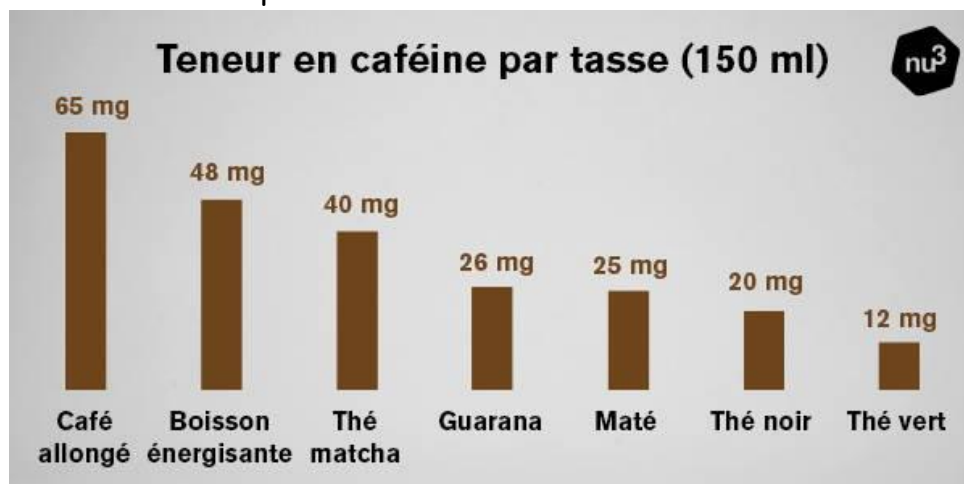
BONI SELECTION Lungo (Colruyt)
2,79 €/boîte - 0,17 €/capsule

L'une des alternatives les moins chères, qui s'est rapprochée du Maître achat de Lidl lors du test de dégustation. Les dégustateurs seraient toutefois un peu moins enclins à l'acheter que le Maître achat de Lidl.

Les alternatives en boissons

pour remplacer le café en cas de fatigue :

- ✓ Certains thés comme alternative au café en cas de fatigue.
- ✓ Les infusions de plantes anti-fatigues.
- ✓ Les solutions sous forme de compléments nutritionnels.
- ✓ Les plantes :



Dans l'ordre des plus forts au moins :

1) Energy drink

Elle contient peu de sucre, de la caféine provenant du maté et du matcha et est totalement exempt de taurine. Notre boisson énergétique est vegan et contient tout ce que vous pouvez attendre d'une boisson énergisante naturelle : beaucoup de caféine, des vitamines B comme la vitamine B12 et des arômes naturels. Les vitamines C, B12, l'acide folique et l'acide pantothénique combattent la fatigue et l'épuisement, soutiennent le fonctionnement normal du système nerveux et les fonctions mentales générales.

- o ✓ Pauvre en sucre - seulement 1 % par cannette.
- o ✓ Caféine naturelle issue du matcha et du maté.
- o ✓ Sans taurine.
- o ✓ Goût citron-gingembre rafraîchissant.

1,80 €
les 200ml



2) Un cocktail de 3 poudres → Taurine + Guarana + Ginseng

Chez AMAZON →

La guarana est libérée dans l'organisme plus lentement que le café et considérée comme bonne pour le maintien du système digestif en bonne santé.



Taurine, 19€
les 500g

1/2 cuillère à café



Guarana, 16€
les 250g

1/2 cuillère à café



Ginseng, 19€
les 500g

1 cuillère à café

3) Thé matcha

Contient également des niveaux élevés de théanine et de caféine.

Certains thés, comme le thé vert, le thé noir et le thé oolong, contiennent tout de même une quantité appréciable de caféine, mais ils ont tendance à libérer leur énergie plus lentement dans le corps, ce qui peut éviter les effets de pic et de chute d'énergie souvent associés à la consommation de café.

Poudre Matcha Bio,
9,5 € les 80g



4) Le Rooibos pour remplacer le café en cas de fatigue

Plus communément appelé sous le nom de "thé rouge" (dépourvu de caféine), c'est une infusion à base de feuilles d'une plante originaire d'Afrique du Sud. Il est riche en antioxydants et en minéraux, tels que le calcium, le magnésium et le potassium.

Poudre Rooibos Bio,
18 € les 70g



5) Le Maté

Plus connu sous le nom de Yerba maté ou de thé maté - est une autre excellente alternative au café. La caféine contenue dans le maté est inférieure à celle contenue dans une tasse de café.

Thé Maté Bio,
25 € les 1kg



6) Thé noir

Le thé noir est riche en caféine (4 fois moins de caféine que dans le café) et en tanins

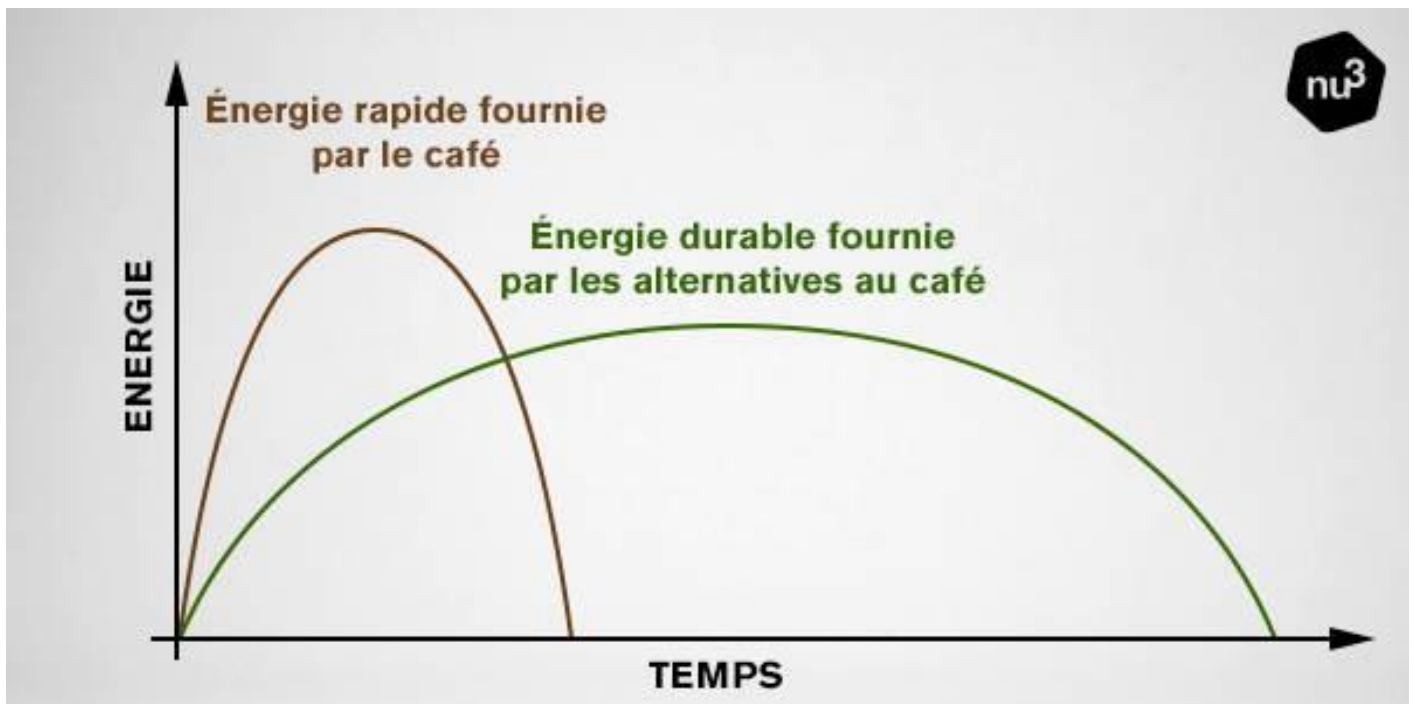
Thé Noir Assam Bio,
12 € les 200g



7) Les Infusions de plantes anti-fatigue (sans caféine)

- ✓ La menthe poivrée, connue pour ses propriétés rafraîchissantes et stimulantes.
- ✓ La racine de réglisse, qui soutient les glandes surrénales et régule les niveaux d'énergie
- ✓ Le gingembre, connu pour sa capacité à améliorer la circulation sanguine et à stimuler la vitalité.
- ✓ Le Ginseng, réputé pour ses propriétés énergisantes et revitalisantes. Le ginseng peut augmenter l'énergie, améliorer la concentration et réduire la fatigue. En tant que plante adaptogène, il aide le corps à s'adapter au stress et favorise une sensation de bien-être global.
- ✓ La Rhodiola, connue sous le nom de "racine d'or", est une autre plante adaptogène qui peut favoriser la résistance physique et mentale, tout en réduisant la fatigue. Elle favorise la résistance physique et mentale, améliore l'humeur et la concentration, tout en réduisant la fatigue.
- ✓ L'Ashwagandha est une autre plante adaptogène qui peut être bénéfique pour lutter contre la fatigue. Elle est réputée pour ses propriétés revitalisantes et sa capacité à réduire les effets du stress. Elle peut aider à augmenter l'énergie, améliorer la résistance au stress et favoriser une sensation de calme et de bien-être.

Les avantages d'arrêter le café →



8) Un nouveau → Café aux champignons

Le café aux champignons est capable de combiner le goût fort du café avec les bienfaits des champignons médicinaux. Ces champignons sont définis comme des adaptogènes (du latin adapter), c'est-à-dire des composés d'origine végétale qui aident à produire une amélioration générale des conditions psychophysiques. Le café de champignons contient des minéraux bons pour la santé comme du potassium, du sélénium, du phosphore et du magnésium, mais aussi des vitamines B et des substances antioxydantes.

Café aux Champignons Bio,
20 € les 340g



Les plantes les plus courantes à l'effet reconnu

PLANTE	UTILISATION
Aubépine	Santé du cœur, nervosité, insomnie légère.
Canneberge	Infections urinaires, ulcères de l'estomac, lutte contre le cholestérol.
Cassis	Allergie ORL, prévention des infections, rhumatismes et douleurs articulaires (anti-inflammatoire), élimination (diurétique).
Chardon-Marie	Troubles digestifs d'origine hépatique (stimule le foie), détoxifiant, lutte contre le cholestérol.
Curcuma	Anti-inflammatoire général, troubles digestifs (brûlures d'estomac, flatulences), rhumatismes, lutte contre le cholestérol.
échinacée	Infections respiratoires, urinaires et digestives (stimule l'immunité).
Eschscholtzia	Anxiété, troubles du sommeil.
Gattilier	Syndrome prémenstruel, règles douloureuses, douleurs des seins.
Gingembre	Prévention nausées et vomissements (grossesse, mal des transports).
Gingko	Prévention du vieillissement du cerveau (mémoire, concentration), problèmes circulatoires (maladie de Raynaud, vertiges, acouphènes, migraine), asthme.
Ginseng	Stimule le système immunitaire, lutte contre la fatigue, le manque de concentration et le diabète de type 2.
Hamamélis	Peau (ecchymoses) et insuffisance veineuse (jambes lourdes, hémorroïdes, varices).
Harpagophytum	Douleurs articulaires et rhumatismes (anti-inflammatoire).
Marron d'Inde	Insuffisance veineuse (hémorroïdes, jambes lourdes, varices).

PLANTE	UTILISATION
Mélicot	Insuffisance veino-lymphatique (jambes lourdes, hémorroïdes, varices), lymphoedème ("gros bras" post-chirurgie du sein).
Mélicite	Nervosité, troubles du sommeil (calmante), spasmes abdominaux.
Millepertuis	Dépression légère, douleurs névralgiques.
Orthosiphon	Diurétique (augmente le volume des urines), prévention des coliques néphrétiques.
Passiflore	Nervosité, anxiété, spasmes et troubles du sommeil.
Piloselle	Infection et inflammation des voies urinaires, calculs rénaux, œdème d'origine rénale (diurétique).
Pissenlit	Diurétique, troubles digestifs mineurs (ballonnement, constipation), perte d'appétit (facilite sécrétion et élimination de la bile).
Prêle	Diurétique et anti-inflammatoire, répare le tissu conjonctif (peau, tendons, articulations, os), minéralisant et reconstituant (convalescence).
Psyllium	Constipation, côlon irritable, lutte contre le cholestérol.
Reine-des-prés	Antalgique et anti-inflammatoire: rhumatismes, douleurs articulaires et musculaires, mal de tête ou de dents, décongestionnant et diurétique (cellulite).
Saule	Douleurs articulaires rhumatismales, lombalgies, cervicalgies (anti-inflammatoire).
Sureau	Infections respiratoires (antiviral, fluidifiant, immunostimulant, lutte contre l'inflammation des muqueuses).
Valériane	Nervosité, anxiété, troubles du sommeil, décontractant musculaire.
Vigne rouge	Insuffisance veineuse (jambes lourdes, hémorroïdes, varices).