Focus

Garçon, un café s'il vous plaît !

Le café est une boisson très consommée en Belgique : 135 litres par an et par personne (1). Plus que l'eau en bouteille ou la bière ! Les enjeux sociaux et environnementaux liés à sa production sont importants et, pour le consommateur, pas facile d'y voir clair dans la variété de cafés et de cafetières. De quoi lui consacrer un dossier !

Un p'tit café ?

À titre de comparaison, le Belge aura bu 72 litres de bière en 2014 (2) et 116 litres d'eau en bouteille en 2013 (3). Fichtre, en voilà une boisson importante. D'autant que sa consommation a quasiment doublé au cours des 20 dernières années, selon l'Organisation Internationale du Café (OIC).

D'où vient le café ?

Le café, introduit en Europe vers 1600, vient du caféier, arbuste des régions tropicales du genre Coffea. Deux espèces dominent le « marché » : le Coffea arabica et le Coffea canephora (ou robusta), ce qui nous éclaire déjà sur les noms que l'on rencontre en magasin. Chacune de ces deux espèces possède des variétés, elles-mêmes cultivées sur certains terroirs. Le résultat donne souvent l’appellation, comme : Java, Kenya, Blue Mountain, Maragogype, etc.

Ce qu'il y aura dans votre tasse au final dépendra aussi de la torréfaction du café (son « grillage », qui développe ses arômes), de la machine utilisée ou encore du dosage des

ingrédients. De l'adepte du jus de chaussettes à celui qui préfère le café qui attaque jusqu'à la cuillère, tous les goûts sont dans la nature !

Si le goût du café que vous boirez a bien entendu toute son importance, les critères sociaux et environnementaux de sa production sont également primordiaux.

Choisir un bon café

D'un point de vue **social**, les règles du jeu du commerce actuel ne ménagent guère les paysans ou artisans. Face aux petits producteurs, les multinationales déterminent les prix, les quantités et le moment de l'achat. Prix qui ne couvrent parfois même pas les coûts de production ! Afin d'éviter ces travers, il est important de choisir des cafés labellisés « commerce équitable ».

D'un point de vue **environnemental**, et même si les labels du commerce équitable intègrent quelques critères en la matière, le mieux est malgré tout de choisir du café de production biologique. Seule cette labellisation garantit que votre café n'aura pas été abreuvé de pesticides ou d'engrais de synthèse.

Le « top » étant bien entendu d'avoir les deux !

Les labels bio et équitables

Les principaux labels à rechercher sont :

Fairtrade

Anciennement appelé « Max Havelaar » en Belgique, ce label du commerce équitable garantit, entre autres :

- le respect des conventions de l'Organisation internationale du travail (OIT) ;
- l'octroi d'un prix minimum couvrant tous les frais d'une production durable ;
- un préfinancement des activités de production ;
- l'interdiction des OGM ainsi que des pesticides les plus dangereux ;
- ...

Retrouvez tous les critères concernant ce label dans notre fiche-label « faitrade » disponible ici : http://www.ecoconso.be/fr/content/fairtrade-alimentation

Oxfam Fair Trade

Oxfam n’est pas à proprement parler un label, mais bien une marque détenue par un organisme non gouvernemental. En Belgique c’est l’asbl « Oxfam-Magasins du monde » qui gère cette marque.

Pour l’essentiel des produits alimentaires, Oxfam se base sur les critères de Fair Trade International pour garantir le respect du

commerce équitable (voir ci-dessus). Enfin, Oxfam privilégie les petits producteurs et le développement, avec eux, de leur activité en tant que partenaires.

Retrouvez tous les détails concernant ce label dans notre fiche-label « Oxfam Fair Trade » disponible ici : http://www.ecoconso.be/fr/content/oxfam-fair-trade

Label bio européen

Ce label garantit le respect des directives européennes sur l'agriculture bio, c'est-à-dire essentiellement l'interdiction de l'utilisation de pesticides et engrais de synthèse. La certification du label est vérifiée par un ou plusieurs organismes indépendants et agréés par les états.

Retrouvez tous les détails concernant ce label dans notre fiche-label « agriculture bio » disponible ici : http://www.ecoconso.be/fr/content/label-europeen-de-lagriculture-biologique

Les moins connus

D'autres labels existent également, mais sont moins répandus.

Parmi ceux-ci, citons :

- Bio équitable *
- Ecocert équitable *
- Naturland Fair *
- WTFO
- Producteurs paysans
- Fair for Life

* Ces labels intègrent à la fois les critères de l'agriculture bio et ceux du commerce équitable. Ce sont cependant les mêmes critères que les labels pris séparément.

Vous pourrez trouver plus de détails sur ces différents labels dans notre page « labels alimentaires » ainsi que dans la brochure « Les labels sous la loupe ».

Il y a labels et labels

Vous trouverez de temps en temps les mentions « Rain Forest Alliance » ou « UTZ certified » sur des produits du commerce équitable (par exemple, en matière de café : Ikea, Douwe Egberts, Lidl…)

S'ils garantissent le respect des conventions de l'OIT (cf. « label fairtrade »), ils n'offrent cependant pas :

- de minimum ou de prix garanti aux producteurs ;
- de prime pour les projets collectifs ;
- un accès au préfinancement des activités.

Ces mentions vont donc moins loin que les labels du commerce équitable vus précédemment.

Du café labellisé pour tous les goûts

Aujourd'hui, il y a beaucoup de choix au sein même des cafés labellisés, notamment dans les cafés moulus. Difficile de dire que l'on n'aime pas le goût du café bio et/ou équitable ! Cela étant dit, le choix continue à rester plus restreint dans les dosettes ou même dans les magasins spécialisés.

Comment préparer le café ?

Maintenant que vous avez choisi un café bien particulier, il vous reste encore… à le faire !

Si bien entendu chaque méthode a une influence sur le goût du café et la facilité de mise en œuvre, nous nous sommes plus spécifiquement penchés sur la consommation d'énergie et la production de déchets de chacune de ces méthodes.

Les machines à café

Les machines à dosettes

Le véritable boom des dosettes s'est fait au début des années 2000 avec le succès des machines de type Senseo et Nespresso (même si cette dernière était brevetée depuis les années 70). Pourtant, il existe d'autres systèmes de dosettes comme le standard « ouvert » ESE (easy serving espresso) ou encore Dolce Gusto et Tassimo.

- + facilité d'emploi
- + permet de changer de café pour chaque tasse, pour peu que la dosette existe
- - systèmes fermés : ne fonctionnent qu'avec le type de dosettes prévu. Heureusement, la plupart des dosettes sont proposées par différentes marques de café.
- - ne font qu'un ou deux cafés à la fois
- - produisent immanquablement plus de déchets que d'autres systèmes
- - souvent bruyantes

Les machines de type Tassimo et Senseo ne fonctionnant qu'à des pressions inférieures à 4 bars, on ne peut pas véritablement parler de « machines à expresso », ces dernières délivrant une pression d'au moins 9 bars (voire beaucoup plus, jusqu'à 19 bars…).

Les machines sans dosettes

Pour ne pas être coincés dans un système donné et choisir le café que vous voulez boire, optez plutôt pour une machine sans dosettes.

Elles ont le grand avantage d'être indépendantes d'une marque bien définie puisque vous pouvez utiliser tout type de café (attention que le résultat est souvent meilleur avec une mouture adaptée).

Par contre, vous ne pouvez pas vraiment changer de café au cas par cas, à moins d'avoir ceux-ci en stock chez vous. Comme le café est généralement vendu en paquets de minimum 250g, cela risque de prendre un peu de place. Sinon ça s'appelle… des dosettes.

-> le percolateur : longtemps leader incontesté, le percolateur est la manière traditionnelle de faire du café chez nous.

- + machines bon marché
- + idéal pour faire de grandes quantités de café
- - peu adapté aux petites quantités

-> la machine à expresso automatique. Vous lui donnez de l'eau et du café, elle fait

tout le reste.

- + facile d'emploi
- + personnalisation aisée
- - souvent chère (de 300 à plus de 1000 €)
- - nid à pannes potentielles (divers moteurs, tubes…)
- - potentiellement très bruyante (encore plus si elle moud le grain)

Attention à ne pas confondre cette dernière avec la machine à expresso semi-automatique, où vous devez mettre vous-même le café moulu dans la coupelle. Un peu comme une machine expresso à dosettes, mais sans la dosette. Moins complexes et moins chères, elles sont aussi un peu moins faciles à utiliser (il faut nettoyer la coupelle du marc de café à chaque fois).

-> la cafetière italienne « Bialetti ». L'eau chauffée passe, sous pression, par le café avant de « retomber » dans le réservoir supérieur.

- + simple et solide
- + bon marché
- + pas de production de déchets (pas de filtre ni de capsule)
- + café « corsé » de type expresso (même si la pression reste assez faible)
- + accepte tout type de café moulu (idéalement mouture « expresso »)
- - ne fonctionne que pour une quantité d'eau donnée (nécessite d'avoir plusieurs tailles de cafetières si vous voulez faire des quantités significativement différentes)
- - à démonter et nettoyer après chaque utilisation (pour enlever le marc de café)
- - souvent en alu (mais des modèles en inox existent)

→ le piston. Café et eau chaude sont mélangés, le piston, descendu manuellement, sépare les deux parties pour avoir le marc d'un côté et le café de l'autre.

- + simple et solide
- + bon marché
- + goût très personnalisable (on maîtrise tout)
- + accepte tout type de café moulu (même si une mouture adaptée est préférable)
- - à nettoyer après chaque utilisation

Il y a encore d'autres manières de faire du café : la cafetière à dépression (sorte d'ancêtre du percolateur), le café filtre (à déposer directement sur une tasse), le café soluble (mais peut-on vraiment parler de café?), le café turc/grec (où le café est bouilli avec l'eau et servi tel quel), etc.

Un café bon pour l'environnement

Et à l'usage, que dire de la quantité de déchets et d'énergie consommée par ces différents systèmes ?

Nous avons comparé, d'un point de vue déchets et consommation d'énergie, le percolateur, la Senseo, la machine automatique, le piston (eau chauffée par une bouilloire) et la Nespresso. Chaque tasse a été préparée avec 7g de café (ce qui est la norme de l'expresso, ce que l'on retrouve dans une dosette Senseo et ce qui est également nécessaire pour un percolateur). Pour la Nespresso nous avons repris la quantité d'une dosette normale, à savoir 5g.

D'un point de vue énergie, la préparation de notre café quotidien (130 litres/an) est minime : entre 4 et 10€ /an selon le système étudié.

La production de déchets par contre (emballage et filtres) varie, elle, de 240g pour les machines sans filtres (machine expresso, piston…) à plus de 1,3 kilos pour la Nespresso (et encore, rien que les dosettes en aluminium, pas l'emballage en carton).

À noter cependant que le percolateur et la Senseo sont au coude à coude avec respectivement 460 et 540g de déchets d'emballage annuels.

Et si finalement les quantités de déchets sont plutôt faibles, l'analyse du coût du café est très éclairant. Les machines sans déchets (piston, expresso) sont les moins chères (moins de 100€/an), au même titre que le percolateur. Sans surprise, avec des cafés à 17 € (Senseo), 40 € (Nespresso compatible Lidl) voire 70€/kilo (Nespresso), les machines à dosettes ferment la marche : c'est ainsi de 140 à 400 € annuels qu'il vous faudra pour préparer 130 litres de café. Si le prix à la dosette semble faible (de 20 à 39 centimes environ pour les Nespresso), c'est malgré tout le système le plus onéreux parmi ceux analysés ici. Avec une telle différence de prix, on serait en droit d'exiger du café équitable et bio !

Quid du recyclage des capsules ?

À notre connaissance, seul Nespresso organise la collecte des capsules de sa marque, et encore, il faut les renvoyer ou les déposer dans une boutique ou un point de collecte ad hoc. Si l'intention est louable (les capsules sont en aluminium et comme on l'a vu, les quantités de déchets importantes par rapport aux autres systèmes), cela oblige le consommateur à prévoir une collecte de déchets autre que celles déjà disponibles. Pas question en effet de mettre des capsules, quelles qu'elles soient, dans le sac PMC ou au parc à conteneurs ! Il est donc fort probable que le plus facile sera… de les jeter à la poubelle.

En théorie, les dosettes en papier sont compostables au même titre que les filtres de percolateur, mais la quantité de papier par rapport au café est plus importante. À essayer.

Comment améliorer le bilan ?

Quel que soit le système envisagé, l'impact à l'usage se fera essentiellement par la production de déchets et le prix au kilo du café utilisé. Voici comment améliorer ces deux points :

→ en utilisant des dosettes réutilisables

Existe notamment pour les machines Senseo et même Nespresso. Elles sont parfois disponibles en supermarché, ou bien entendu en vente en ligne. L'idée est simple : remplacer des dosettes jetables, en papier ou en alu, par des dosettes en plastiques ouvrables et (re)remplissables. Vous vous affranchissez ainsi du système fermé et du recyclage des déchets. De plus, vous n'êtes plus obligé d'acheter du café à plus de 40 €/kilo et avez le choix du bio et de l'équitable.

→ en débranchant les appareils non utilisés

En utilisant un multiprise à interrupteur, vous pouvez couper toute consommation de veille « cachée ». Évitez également de laisser votre machine allumée sans l'utiliser : le surcoût, par heure, est important ! Une machine à expresso automatique consomme ainsi autant d'énergie par heure d'attente que pour faire un café. Coupez-la si vous ne faites pas un autre café dans les 10 minutes.

→ en transvasant le café tout frais dans un thermos (ou en utilisant un percolateur-thermos), plutôt que de laisser « chauffer » dans la cruche (comme on dit : « café bouillu, café foutu ! »)

→ en compostant le marc de café. Ne faites bien sûr pas un compost composé uniquement de café, mais respectez les proportions de base (voir aussi notre fiche-conseil n°30 sur le compost). Évitez également de mettre le marc dans l'évier, ça a tendance à le boucher et de toutes façons, les déchets organiques n'ont rien à faire dans nos eaux usées !

Un p'tit café, sans abuser

Quel que ce soit le système que vous choisissez, il est possible d'en améliorer le bilan environnemental et sociétal. Quant à la santé, évitez d'abuser du café, sous peine de finir comme Oldelaf et Monsieur D. !

- (1) INS / Statbel 2003 – www.statbel.fgov.be
- (2) En 2014, le Belge a bu en moyenne 72 litres de bière. Fédération des brasseurs belges, 2014.
- (3) En moyenne chaque Belge consomme 116 litres d'eau en bouteille (FIEB, 2013)

En savoir plus

Chez écoconso

- Comparatif produits: le café - http://www.ecoconso.be/fr/Comparatif-produits-le-cafe
- Le commerce équitable, au nord comme au sud : http://www.ecoconso.be/fr/TEST
- Le sucre, une liaison dangereuse :

http://www.ecoconso.be/fr/Le-sucre-une-liaison-dangereuse

Ailleurs sur le web

- Le guide des labels du commerce équitable : http://www.commercequitable.org/images/pdf/garanties/guide-labels-web-7-avril.pdf
- Dossier Oxfam sur le café : http://www.oxfammagasinsdumonde.be/2009/01/le-cafe-marche-mondial-et-commerce-equitable/#.VmBI3L8gXdt
- Chez ethical consumer (novembre 2015) : http://www.ethicalconsumer.org/buyersguides/drink/groundcoffee.aspx

---