

Pour de nombreux Français, une journée ne peut pas bien **commencer** sans une bonne tasse de café. Cependant, il faut faire attention, car **60 millions de consommateurs** pointe du doigt certaines marques vendues en supermarché.

Lire aussi :

[Ces cafés sont très dangereux pour la santé selon 60 millions de consommateurs](#)

[N'achetez plus ce beurre très connu c'est le pire de tous selon 60 millions de consommateurs](#)

Des composés chimiques dangereux pour la santé dans certaines marques

Le café constitue **une vraie institution pour bon nombre de Français** qui ne peuvent pas démarrer leur journée sans en boire un petit. Comme il s'agit d'un indispensable au quotidien, les amateurs de cette boisson ont leurs habitudes. Beaucoup achètent leur café en **supermarché**.

Il faut cependant savoir que les marques vendues en grande surface **ne sont pas toujours sans risque pour la santé**. Certaines références contiennent des composants nocifs qui peuvent vous faire tomber malade. Il convient alors de bien choisir pour éviter tout désagrément.

Pour aider les Français à faire le bon choix, le magazine emblématique 60 millions de consommateurs a effectué une étude. Cette dernière porte sur la composition de 51 marques de café vendues en grande surface. Cette enquête avait pour objectif de **déceler les éventuelles substances indésirables**.

Les résultats de l'évaluation ont mis en lumière **6 marques contenant des substances préoccupantes**. Pour cause, les procédés de torréfaction engendrent la formation de composés chimiques dans le café.

Parmi ces substances nocives, il y a **les hydrocarbures aromatiques polycycliques ou HAP**. Provenant de la combustion de matières organiques, ces composés chimiques sont connus pour leurs propriétés cancérogènes.

Pour éviter les effets néfastes des HAP, n'achetez plus **les capsules des marques Planteur des Tropiques et Carte Noire**. **Le café décaféiné de L'Or** présente aussi une teneur élevée en HAP.

En plus des HAP, **certaines marques de café contiennent aussi de l'acrylamide**. Presque toutes les références analysées présentent des traces de cette substance qui, elle aussi, est liée à un risque de cancer.

Afin de ne pas mettre votre santé en danger, tournez-vous vers les marques de café qui sont **transparentes quant à leurs méthodes de torréfaction**.

D'autres références de café à éviter absolument pour ne pas tomber malade

Dans les résultats de l'enquête de 60 millions de consommateurs, une marque de café moulu ressort du lot, mais pas pour une bonne raison. Il s'agit de **la référence Grand-mère qui affiche un taux de matières grasses très élevé.**

Si vous buvez du café de cette marque, tous les jours, vous risquez de **développer des troubles cardiovasculaires.** En effet, cette référence favorise un excès de graisse dans l'organisme.

D'autres marques de café contiennent des ingrédients, non pas dangereux, mais peu appétissantes. Certaines références présenteraient, selon 60 millions de consommateurs, **des fragments d'insectes.**

Bien que ces composants indésirables ne menace pas votre santé, cela pousse à la réflexion. Et ce, concernant les pratiques de production et le contrôle effectués par les fabricants de café. Parmi les marques qui contiennent ces surprises désagréables, il y a entre autres **Bellarom de chez LIDL et Alter Ecco.**

En plus du choix de votre marque de café, vous devez aussi revoir votre fréquence de consommation. Même si vous ne pouvez pas entamer votre journée sans café, il vaut mieux en boire avec modération. Pour veiller à votre santé, **il ne faut pas dépasser 3 à 4 tasses par jour**, ce qui représente environ 400 mg de caféine.