

INTERNATIONAL COFFEE ORGANIZATION
POSITIVELY COFFEE PROGRAMME

BIEN PENSER

Questions fréquemment posées

Q: Le café est-il un stimulant?

R: En général, la réponse est oui. Tout dépend du niveau actuel de votre activité mentale et physiologique. Lorsque l'étude est ennuyeuse et non motivante, la caféine, présente dans votre café et connue pour ses propriétés stimulantes, pourrait aider à fournir l'énergie nécessaire pour étudier et faire au mieux. Lorsque vous êtes captivé(e), motivé(e) et passionné(e) par vos études, votre état de vivacité physique et mental est à un degré supérieur, dans ce cas le café ne contribuera pas à grand-chose.

Q: J'ai entendu dire que le café accélérât les réactions? Quelle en est la signification par rapport aux études?

R: La caféine présente dans votre tasse de café vous aide à traiter l'information contenue dans vos livres d'étude et les cours que vous suivez.

Q: Le café peut-il aider à réactiver ma mémoire?

R: La mémoire peut se diviser en Mémoire à court terme (STM), mémoire de travail (la fonction qui utilise l'information active) et Mémoire à long terme (LTM)

Le café aide principalement la mémoire STM et la mémoire de travail lorsqu'il s'agit de traiter des volumes normaux d'information.

Lorsqu'il s'agit d'essayer de faire face à des volumes énormes d'information, le café n'aide ni la mémoire STM, ni la mémoire de travail ou la mémoire LTM.



INTERNATIONAL COFFEE ORGANIZATION
POSITIVELY COFFEE PROGRAMME

Q: Le café peut-il amener à mieux apprendre?

R: Apprendre, c'est acquérir et mémoriser l'information. Le café aide à améliorer la vivacité de l'esprit, l'attention et la vigilance et de ce fait facilite l'étude.

Q: Est-ce que boire du café m'aidera à apprendre lorsque je n'ai pas envie de boire de café?

R: Non, le café optimise votre comportement lorsque vous avez envie d'une tasse de café.

Q: Est-ce que le café favorisera une attention ou une vigilance mieux soutenue?

R: Oui, il neutralise la fatigue en augmentant le niveau de vivacité. Les bienfaits sont constatés principalement au cours d'un examen ou d'un test de longue durée, lorsque vous commencez à ressentir la fatigue.

Q: Est-ce que le café permettra de mieux concentrer l'attention en étudiant?

R: Oui. Le café que vous buvez aide à concentrer votre attention sur la tâche principale, lorsque de nombreuses autres choses autour de vous réclament votre attention. Il attire l'attention sur ce que vous devez apprendre et porte à moins de distraction, bien qu'entreprendre différentes choses en même temps risque en soi-même d'être suffisamment stimulant.



INTERNATIONAL COFFEE ORGANIZATION
POSITIVELY COFFEE PROGRAMME

Q: A quel moment de la journée, le fait de boire du café produit-il le plus grand effet?

R: Au moment où vous avez le plus envie de dormir. Si vous êtes véritablement du matin, les effets bénéfiques de boire du café se feront ressentir le soir. Mais si vous êtes du soir, les meilleurs effets se produiront le matin.

Q: La baisse d'attention post-déjeuner est-elle un phénomène réel? Dans l'affirmative, est-ce que le café aide?

R: Il s'agit d'un phénomène naturel et réel. Cela n'a rien à voir avec le fait de prendre un repas. Il s'agit d'une manifestation naturelle du cycle de 24 heures. A ce moment-là de la journée et vers 3 heures du matin, votre métabolisme est au plus bas. Le café aidera à hausser ce niveau. Etudier à ce moment de la journée n'est pas recommandé (particulièrement à 3 heures du matin), à moins de boire une ou deux tasses de café fort.

Q: Est-ce que le café m'aidera à suivre l'information présentée pendant les cours universitaires?

R: Oui. L'information est mieux comprise après avoir apprécié votre tasse de café, autrement dit le café aide à ouvrir l'esprit.

Q: Est-il raisonnable de boire un café pendant la pause entre les cours?

R: D'une manière générale, oui. Si vous savez que vous êtes sensible à un café et que la pause est déjà prévue à moins d'une heure après l'avoir bu, il serait préférable de s'abstenir et ne boire qu'une seule petite tasse de café.



INTERNATIONAL COFFEE ORGANIZATION
POSITIVELY COFFEE PROGRAMME

Q: Apparemment, le café est bon pour apprendre, bon pour l'attention et bon pour la mémoire à court terme. Donc plus on boit de café, le meilleur c'est?

R: Non. D'après notre propre expérience, vous connaissez le volume de café qui vous convient le mieux. En boire trop aboutira à une stimulation excessive qui risque d'entraver votre faculté d'apprendre et votre attention.

Q: Est-ce que boire du café augmente mes capacités d'apprendre?

R: Non, mais cela vous aide à les utiliser plus efficacement et à être moins facilement distrait(e). Autrement dit, cela optimise les sources d'énergie que vous possédez pour apprendre.

Q: Est-ce que l'efficacité de boire du café est tributaire du sujet des cours et pendant l'étude?

R: Oui, lorsque les sujets sont ennuyeux et monotones, le café peut aider à vous stimuler. Lorsque le sujet est intéressant et motivant, le café ne vous aidera pas beaucoup.

Q: J'ai entendu dire que les effets du café dépendaient du type de personne. Est-ce vrai?

R: Il s'agit là d'un point intéressant. Certains indices portent à croire que les personnes impulsives, extraverties ou qui aiment les challenges profitent mieux en buvant du café que les caractères moins impulsifs et plus introvertis.



INTERNATIONAL COFFEE ORGANIZATION
POSITIVELY COFFEE PROGRAMME

Q: Au cours de mes études, je dois quelquefois apprendre des listes assommantes de faits. Est-ce que le café aide?

R: Oui. Etant donné qu'en général les listes ne sont pas suffisamment intéressantes pour motiver, le café vous aidera à faire un plus gros effort dans le travail d'étude nécessaire.

Q: En étudiant, j'ai toujours du mal à faire la différence entre les points principaux et les points mineurs. Est-ce que le café aide?

R: Oui, le café augmente l'attention sur les choses pertinentes et aide à ignorer les choses hors de propos. Le café vous aide à savoir ce qui est important et ce qui ne l'est pas.

Q: Je suis toujours très tendu(e) avant et pendant les examens. Est-ce que le café aidera à dissiper ces sentiments?

R: Non, un tel état agité reflète un niveau élevé d'excitation mentale. Boire du café risque de vous mener au-delà du point optimal et ne pas vous permettre de travailler de votre mieux. Avec ce genre de comportement, il est préférable de réduire la consommation de café.

Q: Je ne comprends pas pourquoi, puisque le café est considéré comme un stimulant, je l'apprécie souvent parce qu'il me détend. Ceci est tout à fait curieux.

R: Les deux effets sont vrais. L'action du café dépend de plusieurs facteurs. Si vous n'êtes pas tout à fait réveillé(e), ce qui peut se produire lorsque vous vous levez, il aidera à vous donner de l'énergie. Lorsque vous êtes déjà éveillé(e) et actif (active), il risque de trop vous stimuler et en ce qui concerne certaines personnes, le corps répond à cet état en ralentissant son propre métabolisme. Ceci explique la raison pour laquelle le café peut vous relaxer.



INTERNATIONAL COFFEE ORGANIZATION
POSITIVELY COFFEE PROGRAMME

Les scientifiques en matière de café parlent d'effets paradoxaux; en fait, il s'agit d'une réaction normale compensatoire lorsque vous avez tendance à calmer votre état agité. Concentrez-vous sur le plaisir de boire un café. Le plaisir est la meilleure manière de se relaxer.

Q: Est-ce raisonnable de boire du café en période d'examens?

R: Passer des examens est une activité qui réclame de l'énergie – et de l'attention; le café peut aider à aviver votre esprit, en supposant que vous buviez régulièrement du café. Etant donné que le café est utilisé comme un optimisant de comportement, il risque d'aider à trouver l'état d'esprit le plus approprié pour transformer l'examen en réussite.

Si vous n'êtes pas un buveur régulier (une buveuse régulière) de café, ce dernier risquera de ne pas être votre meilleur choix. Dans ce cas, restez fidèle à la boisson à laquelle vous êtes habitué(e).

Q: Je ne bois pas de café pour les effets de la caféine. Je l'aime pour sa chaleur, sa saveur et son arôme. Est-ce que ces aspects jouent un rôle dans les effets de 'boire du café'?

R: Oui, les études au cours desquelles les étudiants participants s'attendaient à du café régulier, mais qui au contraire ont bu du café décaféiné, se sont déroulées de la même façon dans les tâches d'attention. Autrement dit, la perspective de boire du café, l'arôme et la chaleur de la boisson ressemblant au café ont suffi à générer des effets bénéfiques similaires à ceux du café régulier. Boire du café, c'est plus qu'absorber de la caféine.



INTERNATIONAL COFFEE ORGANIZATION
POSITIVELY COFFEE PROGRAMME

Q: Le café est ma boisson favorite, je pense à peine à ses propriétés stimulantes lorsque j'en bois. Est-ce que je suis un consommateur (une consommatrice) atypique?

R: Le café est un plaisir social ! Environ la moitié des gens n'y pense pas et le considère comme faisant partie de la vie de tous les jours. Dix-sept pour cent boivent du café pour la convivialité qu'il apporte et plus d'un tiers considère le café comme un relaxant. Une personne sur sept uniquement considère le café comme un énergisant et sept pour cent l'utilisent pour maîtriser le stress.

Q: Si je bois régulièrement du café, est-ce que ma concentration, si je n'en bois pas, diminuera en cours d'examen et par conséquent aboutira à un résultat plus mauvais?

R: Probablement. Il est préférable de garder votre niveau habituel de consommation.

Q: Certaines personnes affirment que le café est mauvais. Est-ce que je devrais réduire ma consommation de café?

R: Le café compte parmi les produits de base qui font l'objet de recherches les plus approfondies au monde. Des milliers d'études littéralement ont démontré que boire du café avec modération ne présente aucun danger et peut même en effet être bon pour la santé. Par modération, on entend généralement 4 à 5 tasses de café par jour. Si toutefois vous pensez boire trop de café, modérez votre consommation et buvez du café aux moments où vous pensez l'apprécier le mieux.

Q: Si je sens ma concentration faiblir, est-ce que le café aidera à la revigorer?

R: Oui. Bien que la concentration soit également une question d'appliquer l'effort intellectuel sur ce que vous êtes en train de faire. Si votre concentration baisse, faites une pause-café, ce changement d'état d'esprit pourra peut-être vous aider à vous concentrer à nouveau.

