

Pour la petite histoire : substance psychoactive la plus consommée au monde, la **consommation du café** nous viendrait... d'[une chèvre éthiopienne](#), ou plutôt d'un berger qui aurait constaté que son troupeau était plus dynamique après que ses animaux aient mangé le petit fruit du caféier.

Boisson plaisir, addictive, conviviale, le café se boit à toute heure du jour et de la nuit même. Il est souvent associé à des instants « intenses », à des souvenirs... sous forme d'images et/ou d'odeurs !

Pour ma part, j'apprécie énormément l'odeur du café fraîchement moulu et j'y associe direct une boîte à images.

On le boit pour toutes sortes de raisons et croyances : « ça m'aide à me concentrer » « impossible de démarrer la journée sans mon café », « ah mon petit noir et mon carré de choc après le repas ».

Avec 255 kg de café consommé chaque seconde dans le monde, il est essentiel de se poser cette question : bon ou mauvais pour la santé ?

En fait c'est quoi le café ? Les petits grains du café renferment de la caféine, des acides phénoliques (antioxydants), ainsi que de nombreux autres composés : des fibres, des lipides, du potassium, du magnésium, du calcium, du sodium et des traces de fer, de zinc et de cuivre. On trouve également de la vitamine B3 et de la B2, B5 et B6.

Bienfaits

- Riche en antioxydant : impact sur les maladies chroniques et le vieillissement
- Le café « augmente » l'énergie : il stimule
- Il réduit le risque du diabète de type 2 : affecte la glycémie
- Le café protège le foie et le colon : cancer et cirrhose
- Le café augmente la sensation de bien-être : réduction émotions négatives
- Le café aide au maintien de la santé cérébrale : effet bénéfique sur les céphalées
- Le marc de café bon pour la peau : diminue les taches
- Etc...

Méfaits

- Le café impacte le sommeil : en raison de la caféine
- Il peut augmenter les risques cardio-vasculaires

- Il peut générer de l'arythmie
- Il serait source de maux de têtes sévères
- Faux-ami de la diète
- Le café favorise les aigreurs d'estomac et de l'œsophage
- Le café absorbe les minéraux
- Etc...

Que se passe-t-il lorsque je bois un café ?

Les effets du café se font sentir en quelques minutes déjà. Selon l'Académie américaine de Médecine du Sommeil, la caféine atteint son niveau le plus haut dans le sang au bout de *30 à 60 minutes*. Le corps élimine en général la moitié dans les 3 à 5 heures qui suivent, et le reste peut subsister durant *8 à 14 heures*.

L'effet coup de boost ressenti s'explique par l'adrénaline rejetée par l'organisme qui veut se débarrasser de cette molécule alcaloïde perçue comme poison pour le corps. Nous ne sommes pas tous égaux devant les effets de la caféine : en général, les femmes métabolisent la caféine plus rapidement que les hommes. Les fumeurs deux fois plus vite que les non-fumeurs.

Vous l'aurez compris, en fait, **il n'y a pas de réponse toute faite...** car ce qui va impacter en 1er lieu, c'est notre état de santé individuel, notre capacité à gérer le « stress » et notre adaptabilité aux différents stimuli.

Le café jouera alors le rôle d'amplificateur ou le rôle de réducteur en fonction de l'état de notre métabolisme.

En 2ème lieu, et comme pour toute chose, c'est la **sur-consommation** qui va impacter notre état d'être. En excès, sa consommation est liée à une surélévation du niveau de stress dans le corps.

Si je suis de nature plutôt excitée, irritable, que mes ressources pour faire face à mon quotidien sont déjà limitées, il est certain qu'à partir de la <3ème -5ème> tasse, je vais contribuer à une surélévation du niveau de stress dans le corps pour se défaire de cette molécule non identifiée par mon système digestif, ce qui va générer une sur-réaction et va obliger mon corps à faire face en puisant dans des réserves déjà amoindries ou totalement épuisées.

A savoir que le café est totalement addictif et que l'état de manque lorsque l'on suspend sa consommation peut être très désagréable à vivre !

Recommandation : boire un petit noir de qualité, oui, avec plaisir en pleine conscience, en profitant du voyage... A partir de 5 tasses (selon chaque individu), les bienfaits peuvent s'avérer dangereux pour la santé !!

Comment se passer de café alors ?

Par un sevrage progressif et en douceur en commençant par supprimer la dernière tasse de la journée, puis l'avant-dernière etc... et en remplaçant cette habitude par une autre alternative.

Quelles sont ces alternatives ?

La racine de pissenlit torréfiée : avec son petit goût amer et de noisette.

Racine utilisée entre-autres pour les troubles digestifs, elle a des propriétés anti-cancer, est riche en vitamine C, Vitamine D et beta carotène.

La racine de chicorée : cette charmante petite fleur mauve est aussi riche en beta-carotène, agit comme un doux laxatif naturel et a un excellent effet protecteur sur le foie.

L'herbe de blé : remplacez votre « shoot » de café par un « shoot » de jus d'herbe de blé frais. Plein de vitamine A, C, et E, de fer, de magnésium et de chlorophylle.

Le maté : boisson qui contient de la caféine, chargée en antioxydants, vitamines et minéraux.

Les feuilles de maté sont connues pour leurs vertus, elles agissent contre le vieillissement cellulaire, permettent de lutter contre la fatigue, et le surpoids, efficace dans la stimulation de l'activité cérébrale et sont aussi utilisées contre l'arthrite et les maladies du foie.

L'eau est la ressource la plus importante car sans elle, point de café !! ☐

Je vous souhaite une belle journée caféine ou pas !

Et n'hésitez pas à me partager si vous êtes plutôt : petit et noir, long et mousseux, voire pas du tout café ?