

Forces et faiblesses du café

2,6 milliards de tasses de café sont bues chaque jour dans le monde !
Chacune renferme environ 100mg de caféine

Le café a de nombreux bienfaits :

- Il diminue la fatigue et améliore la concentration
- Il a un effet antioxydant puissant, une tasse équivaut au pouvoir antioxydant de 3 oranges !
- Il a un effet protecteur contre les maladies dégénératives comme Alzheimer et Parkinson

Ces bénéfices vont de pair avec une consommation raisonnable, c'est-à-dire **au maximum 3 tasses par jour !**

Mais 20% des consommateurs en prennent plus de 5 tasses par jour...

- ☐ Son effet stimulant est dû à l'augmentation de l'adrénaline, de la noradrénaline et du cortisol, qui miment un événement stressant sur l'organisme. Le café est donc **déconseillé en cas de stress**, il augmente d'ailleurs transitoirement la pression artérielle
- ☐ Il a aussi un **côté addictif**, il est judicieux de vérifier régulièrement que l'on peut s'en passer 1 ou 2 jours par semaine, ou pendant une semaine de vacances
- ☐ Préférer un **café bio pour limiter le taux d'aluminium** qu'il peut contenir, **éviter de le consommer avec du lait** car ses tanins le rendent moins digeste dans ce cas et le prendre plutôt **sans sucre !**

Le café est donc une très bonne habitude pour la santé si on évite une consommation excessive !

