

## Une chèvre découvre un remède miracle !

Chère lectrice, cher lecteur,

Le café fut découvert par des chèvres en Ethiopie selon l'historien Antoine Faustus Nairon [1].

Un berger, Kaldi, avait un jour laissé tomber une branche d'un arbuste sur un poêle. Les graines grillèrent, répandant un fumet délicieux. Les chèvres se précipitèrent pour goûter. Puis elles ne purent dormir de la nuit tant elles étaient excitées.

Cette histoire date de 1671. Mais l'intérêt des hommes pour le café n'a fait que se renforcer depuis, si bien qu'il est aujourd'hui le second produit le plus exporté du monde, après le pétrole !

Tout et son contraire a été dit sur le café.

Alors, aujourd'hui, il est important que je vous annonce une bonne nouvelle : il n'y a plus de doute possible. Le café est vraiment excellent pour la santé. Profitez en autant que vous voulez. En aucun cas ses quelques petits inconvénients, que je détaillerai plus loin, ne compensent ses fantastiques effets pour la santé.

## Une grande étude vient clore le sujet

Les résultats de la plus grande étude de l'histoire sur le café en ont été publiés dans le *New England Journal of Medicine* en 2012.

Il faut comprendre les chercheurs, ils étaient comme vous et moi !

Depuis des décennies, ils entendaient dire que le café pouvait le meilleur... et le pire.

Pour en avoir le cœur net, ils ont recruté plus de 400 000 personnes entre 50 et 71 ans, et ils les ont suivies pendant 13 ans.

La conclusion est simple : **plus les gens boivent de café, plus leur risque de décès est bas.**

La quantité optimale est à 4-5 tasses par jour : le risque de décès des hommes est alors réduit de 12 %, celui des femmes de 16 %.

Au-delà, la courbe de décès cesse de descendre.

En revanche, même une consommation modérée de café (1 tasse par jour) est déjà associée à un risque de décès réduit de 5 à 6 %.

Peut-être ces chiffres vous semblent-ils faibles. Mais compte tenu des centaines de millions, si ce n'est des milliards d'êtres humains qui boivent du café, l'effet global pour l'humanité des bienfaits du café est tout simplement énorme.

À noter toutefois que cette grande étude n'a pas éclaté comme un coup de tonnerre dans un ciel serein.

Depuis des années s'accumulaient des preuves impressionnantes des vertus du café.

## Le café réduit le risque de maladie d'Alzheimer

Le café pourrait réduire de 20 % le risque de maladie d'Alzheimer. La quantité optimale pour obtenir un effet protecteur est de 3 à 5 tasses par jour [2].

## **Le café réduit le risque de diabète**

Selon une grande étude finlandaise menée de 1982 à 1992, les buveurs réguliers de café sont moins touchés par le diabète de type 2 [3].

## **Le café est bon pour les dents**

La caféine empêche les bactéries *streptococcus mutans* d'adhérer aux dents et de coloniser l'émail dentaire [4].

Une toute récente étude brésilienne a montré que son effet antibactérien protège contre les caries [5].

Cet effet toutefois ne vaut que pour le café sans sucre et sans lait.

## **Le café réduit le risque de calculs biliaires**

Boire 3 à 4 tasses de café par jour réduit de 20 à 30 % le risque de calculs biliaires. Cet effet serait dû à la caféine, le café décaféiné n'étant pas efficace dans ce cas [6].

## **Le café protège les personnes en surpoids**

Les personnes en surpoids courent un grand risque de développer une résistance à l'insuline conduisant au diabète, et de souffrir d'une accumulation de graisse dans le foie.

Cette maladie, qu'on appelle la « cirrhose du foie », peut être extrêmement grave, bien qu'elle ne se remarque pas au départ. Si le foie subit aussi une inflammation, on parle alors d'une stéatose hépatique. Une destruction totale du foie peut se produire, engendrant la mort du patient.

Les données publiées aux USA, en Europe et au Japon sont extrêmement inquiétantes, puisqu'elles indiquent qu'entre 10 % et 25 % des adultes souffrent de cette maladie. La cause principale de ces valeurs effrayantes est l'augmentation de l'obésité dans ces pays [7].

Boire du café pourrait toutefois réduire ces risques, selon une étude qui vient de paraître dans la revue *Pharmaceutical Research*, qui décrit des expériences réalisées sur des souris [8].

## **Le café augmente la vigilance**

Cela va sans dire, mais ça va encore mieux en le disant : le café est excellent pour augmenter la vigilance et les performances intellectuelles.

De très nombreux accidents de voiture sont évités grâce au café et, selon la dernière étude de l'armée américaine, les soldats privés de sommeil pendant 72 heures réagissent mieux et plus vite aux exercices de tir après avoir avalé 200 à 300 mg de caféine [9].

Les effets démarrent à peine 10 minutes après avoir bu du café [10].

Certaines personnes s'inquiètent de l'effet excitant de la caféine sur la pression artérielle. S'il est vrai que la caféine augmente la pression artérielle de 7 à 10 mm de mercure, elle redescend ensuite et ne représente pas une menace pour les hypertendus.

Un énorme excès de caféine peut tuer, mais il vous faudrait boire 80 à 100 tasses de café rapidement pour atteindre la dose létale. Il n'est pas très compliqué de se souvenir de ne pas le faire !

## **Le café est la première source d'antioxydants dans le régime occidental**

Le premier composant du café qui vient à l'esprit est la caféine, mais le café contient des centaines de

substances. Beaucoup n'ont même pas encore été découvertes par la science. Certaines ont été étudiées mais on est loin de connaître tous leurs effets et toutes leurs interactions.

Beaucoup de ces composés sont des antioxydants qui protègent nos cellules et nos organes de l'oxydation, les dégâts causés par les radicaux libres dans notre corps.

Sans entrer dans des détails compliqués, l'oxydation est considérée comme l'un des mécanismes du vieillissement [11].

Cela paraît difficile à croire, et pourtant le café est la première source d'antioxydants dans le régime occidental, dépassant à la fois les fruits et les légumes combinés ensemble !

Le café contient encore bien plus d'antioxydants que le vin rouge [12] [13].

## Une boisson exceptionnelle

Le café est donc sans discussion une boisson exceptionnelle.

Certains vont encore au-delà de tous les bienfaits que j'ai cités, affirmant que le café réduit le risque cardiaque, le risque de cancer, donne meilleure moral, meilleure mémoire, augmente la libido et j'en passe [14].

Cependant, les sources citées sont des « instituts » de recherche sur le café, financés par l'industrie du café, dont je ne peux certifier le sérieux.

## Aucun danger pour le cœur

Le café a la réputation d'être mauvais pour le cœur, même auprès des médecins.

Des chercheurs en cardiologie de l'université de Northwestern (Chicago, Etats-Unis) ont compilé des informations sur des centaines de milliers de buveurs de café.

Ils ont ainsi pu montrer que le café :

- n'augmente pas la pression artérielle sur le long terme,
- n'augmente pas le risque d'infarctus (mais pourrait le diminuer),
- n'augmente pas le risque d'accident vasculaire cérébral,
- n'augmente pas le risque de troubles du rythme cardiaque (arythmie).

Le café peut toutefois augmenter la fréquence des extrasystoles (sensation de « cœur qui saute ») chez les personnes qui y sont sujettes, mais sans danger pour la santé [15].

Quand vous buvez votre café, il n'y a pas que le plaisir de son parfum suave et de ses arômes délicieux, c'est bien un véritable élixir de jeunesse que vous offrez à votre corps et à votre esprit...

## Inconvénients du café

Comme rien n'est jamais tout blanc, ni tout noir, c'est le cas de le dire, je dois tout de même signaler qu'il existe quelques petits inconvénients au café.

Ce sont de faibles inconvénients par rapport aux bienfaits du café pour la santé.

Toutefois, je me dois de vous les signaler, d'autant qu'ils ont de l'importance pour certaines personnes.

- les personnes qui ont des problèmes de brûlures d'estomac et de remontées acides (reflux gastro-

œsophagien) peuvent voir leurs problèmes s'aggraver avec le café ;

- les personnes souffrant d'un mauvais sommeil, peu réparateur, gagnent à éviter le café ;
- les personnes ayant une tendance à l'anémie devraient aussi limiter leur consommation de café. A cause de ses tanins, il diminue l'absorption du fer.

À votre santé !

Jean-Marc Dupuis