



Pratique / *conso* / argent par Alicia COMET



Stimulante pour l'organisme, cette boisson est aussi utile au jardin, sur notre balcon ou dans notre intérieur. Découvrez les mille et une façons de mieux l'utiliser et de le consommer avec modération.

Les bienfaits insoupçonnés du café !

Le café fait l'objet de l'attention des scientifiques tant il contient de minéraux, vitamines du groupe B, fibres et est riche en antioxydants. Il est aussi connu pour favoriser la croissance des plantes et il assainit l'air.

Café, vigilance et humeur Cette boisson renforce les capacités cérébrales. Publiée dans la revue *Psychopharmacology* en 2008, une étude montre en effet que la caféine améliore la vigilance et diminue le temps de réaction à un stimulus, notamment dans les situations au cours desquelles l'attention baisse (travail de nuit). À des doses modérées, le café favorise la concentration. S'il est consommé avec modération, il améliore l'humeur et a des effets relaxants. On a aussi noté qu'il

compétitions. Elle en a été retirée en 2003. On explique l'attrait de la caféine sur certains coureurs de fond par ses vertus lipolytiques (elle aide à mobiliser les réserves graisseuses de l'organisme). Mais cette substance peut aussi être contre-productive car elle augmente la perte des minéraux et d'eau, ce qui favorise les crampes.

Café et sommeil « Le sommeil est l'une des fonctions les plus sensibles à l'absorption de caféine », selon Astrid Nehlig,

ancienne chercheuse à l'Inserm. Elle augmente la durée de l'endormissement, diminue la totalité du temps du sommeil et accroît les phases de sommeil léger. Les effets dépendent de la quantité bue.

Café et plantes Le café moulu ou le marc constituent un excellent engrais pour les végétaux qui ont besoin d'une terre acide. Autre avantage : il éloigne les fourmis, les limaces, les mouches et les insectes de votre balcon ! Le potassium et le magnésium contenus

L'astuce

Le marc de café peut être utile pour l'entretien du bois : nettoyer, effacer les rayures ou teindre des lattes de parquet. Il suffit de le mélanger à de l'eau et du vinaigre en proportions égales, de laisser infuser et d'appliquer le tout avec un chiffon avant de rincer.

L'expert
« Le café protège des AVC et contre tous les types de maladies cardiovasculaires. On l'a longtemps dénigré mais il a vraiment de grands effets positifs s'il est consommé avec modération. »

Le saviez-vous ?

Quel que soit le mode de préparation, le robusta renferme en moyenne presque deux fois plus de caféine que l'arabica !

pouvait diminuer la douleur. Le café réduirait le risque de dépression et de suicide. Mais au-delà de sept tasses par jour, son action serait inversée, il accroîtrait alors la nervosité et l'anxiété.

Café et sport Longtemps la caféine a été présente sur la liste des produits dopants interdits aux sportifs lors des

LA BONNE DOSE

Pour profiter des bénéfices de la caféine sans en subir les effets secondaires, il convient d'éviter de dépasser un seuil : 300 mg par jour pour les femmes (cinq expressos) et 400 mg pour les hommes (sept tasses).

3 questions à...



Astrid Nehlig

Ancienne directrice de recherche à l'Inserm et autrice de *Café et santé* (éd. EDP Sciences).

“Le café protège contre les AVC !”



FRANCE DIMANCHE : En quoi le café est-il bon pour la santé ?

Astrid Nehlig : Il stimule notre activité intellectuelle et nous permet de nous sentir bien. Avec une consommation régulière de deux à quatre tasses par jour, il réduit le risque de diabète et de développer certains cancers, tels ceux du foie, du sein, de l'endomètre, de la prostate, de la peau...

FD : Il retarderait la venue des maladies d'Alzheimer et de Parkinson ?

AN : Sur Parkinson, on le sait depuis 1960, date de la première étude qui l'a prouvé. Il peut diviser par cinq le risque de survenue de cette maladie. Pour Alzheimer, le café est aussi protecteur, mais les effets sont de moins grande ampleur.

FD : A-t-il une incidence sur les problèmes cardiovasculaires ?

AN : Cette boisson protège contre les AVC et contre tous les types de maladies cardiovasculaires. On l'a longtemps dénigré mais il a vraiment de grands effets positifs s'il est consommé avec modération.