

La santé dans l'assiette



LE CAFÉ

Août 2022



By Question des Qi Libres

Série N°1

La santé dans l'assiette

Sommaire

I- Ses Origines

II- Son histoire

III- Ses bienfaits

IV- Son côté destructeur

V- Le saviez vous?

I-SES ORIGINES

- *Le caféier est originaire d'Afrique Orientale*



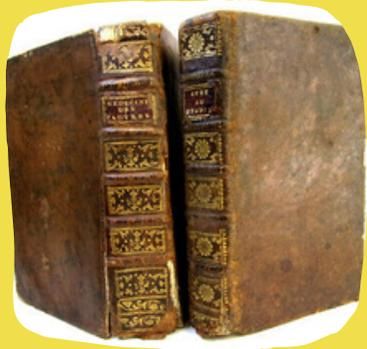
- *Il est un arbre fruitier qui donne naissance à des fleurs blanches puis à de petits fruits rouges.*

- *Avant de se retrouver dans votre tasse, il va être : récolté, dépouillé de sa peau et de sa pulpe pour n'en garder que les graines. Celles-ci vont être lavées puis torréfiées.*



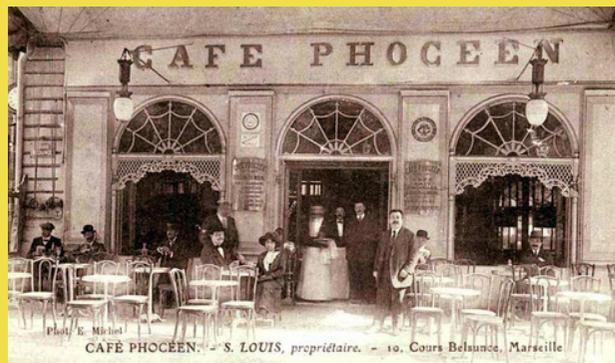
II-SON HISTOIRE

- La légende raconte que nous devons la découverte du café à un berger d'Abyssinie (Ethiopie actuelle). Après avoir constaté que ses chèvres étaient très agitées suite à son ingestion. C'est alors qu'il décide d'en consommer lui même.

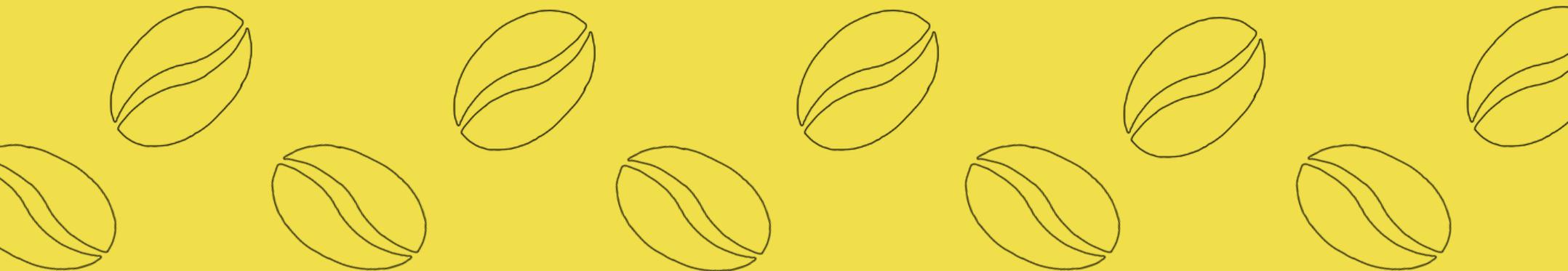


- Au 9^{ème} siècle, des écrits ont été retrouvés dans un livre médical. Deux siècles plus tard, Avicenne, médecin et philosophe perse, le citera dans son ouvrage « Canon de la médecine ». Il y relate alors l'effet du café et de la caféine sur le système digestif.

- Les premières graines sont vendues en Europe à des fins thérapeutiques au début du 17^{ème} siècle en Italie.



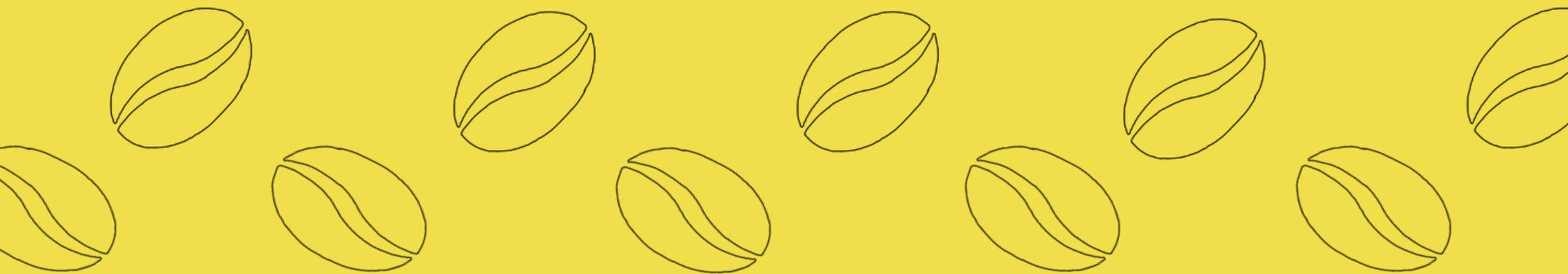
- En France, c'est à Marseille que le café est introduit sur le territoire par un commerçant marseillais en 1644.
- Le breuvage devient alors rapidement populaire et permet l'ouverture du 1^{er} café en 1671 dans la cité Phocéenne.



III-SES BIENFAITS

Pour que ce breuvage garde tous ces bienfaits, sa consommation doit être d'en moyenne de 3 tasses par jour.

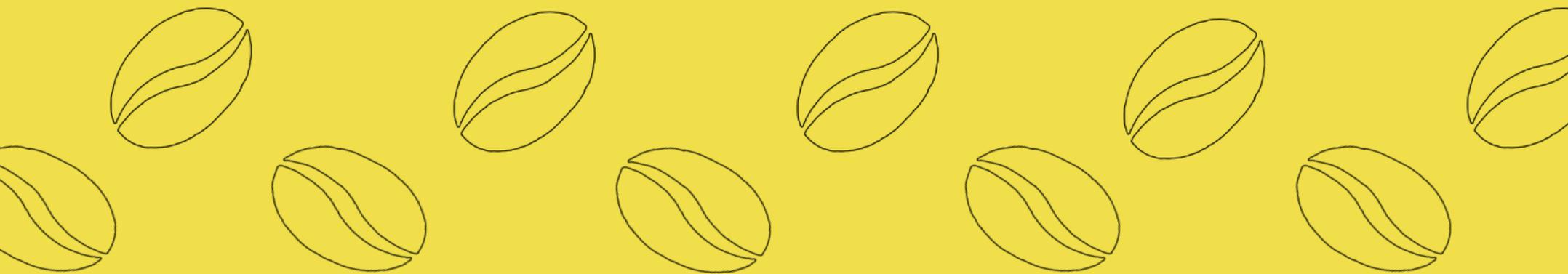
- 1** Il agit sur la **mémoire** et peut à long terme diminuer un peu les problèmes d'oubli liés à l'âge.
- 2** **Anti-migraineux** : le café noir a des effets sur notre système cardio-vasculaire. Il va donc augmenter notre rythme cardiaque et booster notre circulation sanguine et par conséquent faire diminuer la douleur. Attention, il faut tout de même identifier la cause de la migraine (déshydratation, Syndrome prémenstruel ou autres).
- 3** **Atout minceur** : la caféine accélère la combustion des graisses en augmentant la dépense énergétique de notre organisme pour brûler plus de calories de façon naturelle. Mais ne dispense pas d'une alimentation équilibrée et d'une activité physique régulière.
- 4** **Barrière contre les maladies** : chez un sujet sain, il est un allié contre certains cancers (prostate, gorge, peau, foie, sang), Parkinson, diabète de type 2.



IV-SON COTE DESTRUCTEUR

L'abus du café peut :

- 1 Engendrer certains cancers de la vessie, côlon et du rectum
- 2 Favoriser les conjonctivites, rhinites, une augmentation du cholestérol, de l'hypertension, des risques de glaucome
- 3 Augmenter les maladies coronariennes, fausses couches, des hémorragies méningées
- 4 Avoir une influence sur la qualité de votre sommeil
- 5 Avoir une influence sur votre cycle hormonal.



V-LE SAVIEZ VOUS?

Pourquoi n'est-il pas recommandé de boire du café le matin au réveil?

- Le café est connu pour son action sur notre organisme pour **éveiller, dynamiser et exciter**.
- Hors, notre corps est plutôt bien fait car il libère du **cortisol** !
- Le **cortisol** est une **hormone** sécrétée par la **glande surrénale** ayant un rôle **anti-inflammatoire** et participe à la **régularisation du sommeil**.
- Comme toutes les hormones, le cortisol connaît des **pics naturels** au cours de la journée :
8h-9h ; 12h-13h ; 17h-18h

Le matin, le cortisol apporte **énergie, vigilance et adrénaline**

Le soir, notre organisme ralenti, le cortisol régule le sommeil afin de nous permettre de **recupérer**

- Pour éviter que le cortisol et le café fassent double emploi, il est donc recommandé de consommer votre boisson caféinée entre les cycles de cortisol soit entre **9h30-11h30** et **13h30-17h**.

