

PODCAST 136

Date d'envoi : lundi 28 à 5 :00

Titre : As-tu besoin d'un café ?

Pour écouter
LE PODCAST
« As-tu besoin d'un café ? »
C'est ici

Chacun de nos actes résonnent dans l'éternité

Docteur agis et souviens-toi pourquoi tu as choisi ce beau métier !

Bienvenue dans le cent trente sixième audio du défi des 365 jours, que je t'offre avec le soutien de NatureBio Dental, le mouvement qui unit les chirurgiens-dentistes, les médecins et praticiens de santé ainsi que des patients motivés pour remettre la santé bucco-dentaire au cœur de la santé.

Le but : Agir pour un monde meilleur.

Je voudrais te parler aujourd'hui du café, et de notre besoin de café.

A petite dose, le café serait bourré de bienfaits, entendu s'il est bio et torréfié dans de bonnes conditions.

La caféine est la substance psychoactive la plus consommée dans le monde.

De nombreuses études ont montré, les bienfaits réputés d'une consommation modérée de caféine telles que l'amélioration de l'endurance physique, des fonctions cognitives, en particulier de la vigilance, la mémoire, l'humeur et la perception de la fatigue. Elle augmente le métabolisme énergétique dans tout le cerveau, mais diminue en même temps le flux sanguin cérébral. La caféine améliorerait significativement la vigilance auditive et le temps de réaction visuelle.

Des chercheurs ont constaté que le risque de dépression diminuait avec l'augmentation de la consommation de café caféiné. Les femmes qui buvaient 4 tasses de café ou plus par jour avaient un risque 20% plus faible de devenir déprimées.

De nombreux nutriments contenus dans les grains de café se retrouvent dans le café infusé : Vitamine B2, B5, B3, Manganèse, potassium, Magnésium et calcium
De plus, le café est assez riche en antioxydants.

Des études observent que les personnes qui boivent le plus de café ont un risque 23 à 50% inférieur de développer un diabète de type 2

Plusieurs études montrent que les buveurs de café ont jusqu'à 65% moins de risque d'avoir la maladie d'Alzheimer, idem pour la maladie de Parkinson, avec une réduction du risque allant de 32 à 60%.

On prétend souvent que la caféine peut augmenter la tension artérielle. Cela est vrai, mais l'effet est faible et se dissipe généralement si l'on boit du café régulièrement.

Cependant, cela peut persister chez certaines personnes, alors mieux vaut ne pas l'oublier si tu as une pression artérielle élevée. Cela étant dit, les études montrent que

les femmes qui boivent du café de manière modérée et régulièrement ont un risque réduit de maladie coronarienne.

Le risque d'accident vasculaire cérébral (AVC) est 20% plus faible.

Le café semble protéger contre deux types de cancer : le cancer du foie et le cancer colorectal.

Fait intéressant, le café pourrait protéger contre la cirrhose du foie.

Étant donné que les buveurs de café sont moins susceptibles de contracter de nombreuses maladies, on aurait très envie d'en déduire que le café puisse aider à vivre plus longtemps.

Bien que ses avantages soient impressionnants pour la santé, comme tout, la vie nous appelle à la modération. Deux ou trois tasses par jour d'un café de qualité, nous apportera ses bienfaits.

Par contre, consommer du café pour « tenir le coup » va vite te provoquer des effets inverses. Respire, étire-toi, fais une pose calme, une sieste flash avant de croire que tu as absolument besoin d'un café.

Je te souhaite une belle journée et je te dis à demain, naturellement !

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/8201901/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/1356551/>

<https://link.springer.com/article/10.1007/BF00210835>

<https://link.springer.com/article/10.1007%2Fs00125-009-1516-3>

<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1046/j.1468-1331.2002.00421.x>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10819950/>

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0016508507005689>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16772246/>

https://www.doctissimo.fr/html/nutrition/mag_2001/mag1012/nu_4659_cafe_valeurs_nut.htm