

Thé ou café ?

La France est divisée ! Faites vous partie des 8 français sur 10 qui consomment du café ou des amateurs de thé, qui, en passant, est la boisson la plus consommée à travers le monde après l'eau.

Entre les vertus miraculeuses que l'on prête au thé, les risques de santé qui pourraient être liés à la consommation de café, le choix du thé, le café moulu, en dosettes ou en grains, difficile de faire un choix. Je vous dis tout !

Faut-il se priver de café après 16h ?

Je ne vous l'apprends pas, le café contient de la caféine qui est une molécule qui stimule le système nerveux central en provoquant la libération d'adrénaline et de dopamine. Le pic d'activité de cette dernière se situe entre 30 et 60 minutes après ingestion tout en sachant que ses premiers effets peuvent apparaître dès 10 minutes. De manière générale, l'organisme élimine la moitié de la caféine sous 3 à 5 heures mais il lui faut parfois jusqu'à 12 heures pour éliminer le reste. Sachant que la caféine allonge la durée de l'endormissement et diminue la durée du sommeil profond (le plus réparateur), j'aurais tendance à conseiller de boire son dernier café à 14h au plus tard.

Sommes nous tous égaux face à la caféine ?

La réponse est non ! C'est une question de physiologie. Néanmoins, même si ses effets stimulants vous semblent absents, n'en abusez pas et pas trop tard, elle circule dans votre organisme et peut impacter votre sommeil sans que vous ne le soupçonniez.

Bon ou mauvais ! Quels sont ses effets sur la santé ?

Tout est une question de quantité ! Le café est une source très intéressante d'antioxydants qui permettent de lutter contre le vieillissement de nos cellules. De plus, une consommation modérée aurait un rôle protecteur sur le plan cardiovasculaire. On parle aussi du café comme d'un allié dans le cadre de la prévention de la maladie de Parkinson, d'Alzheimer, du diabète et même de certains cancers du foie ou du pancréas. N'oublions pas non plus ses effets positifs à court terme sur la concentration, la vigilance et nos performances physiques et intellectuelles.

Le revers de la médaille, c'est bien évidemment l'excès. Consommé en trop grande quantité, le café peut favoriser l'hypertension artérielle, des troubles digestifs notamment au niveau du foie et au quotidien du stress, de la nervosité, de l'irritabilité et des troubles du sommeil.

Quelles sont les quantités recommandées ?

L'Autorité européenne de sécurité des aliments recommande entre 200 et 400mg de caféine au maximum chaque jour.

1 Espresso
Arabica



100 à 150mg

1 Espresso
Robusta



200 à 300mg

1 Espresso
Décaféiné



0 à 30mg

1 Café classique
Filtre, grandes chaînes



150 à 250mg

En grains, moulu, soluble, en capsules ! Comment puis-je m'y retrouver ?

Le café en grains est considéré comme étant le plus "naturel". En effet, avant qu'il ne soit fraîchement moulu, son enveloppe le protège de l'oxydation et le rend donc plus intéressant sur le plan nutritionnel. Il représente notamment une excellente source d'antioxydants. De plus, il conserve l'intensité de son arôme.

Le café moulu est, logiquement, un peu moins riche en termes de nutriments et de goût puisqu'il a été moulu avant d'être conditionné et a eu tendance à s'oxyder.

Idem pour les capsules qui ne sont autres que du café moulu conditionné.

Quant au café soluble, bien que pratique, il a subi des processus permettant de le déshydrater qui le rendent moins séduisant en termes nutritionnel et gustatif.



Quelle est la différence entre la théine et la caféine ?

Il n'y en a pas ! Il s'agit très exactement de la même molécule. Néanmoins, vous devez savoir qu'une tasse de thé contient 3 à 4 fois moins de caféine qu'une tasse de café. Le thé est également stimulant mais moins excitant que le café puisqu'il contient des tanins qui ralentissent l'assimilation de la caféine.

Quelles sont les vertus du thé ?

La légende raconte que la découverte du thé remonte à 5000 ans environ. Lors d'une sieste à l'abri d'une thèrier sauvage, un empereur chinois déguste une tasse d'eau bouillie. Une feuille de thé vole et tombe dans son breuvage. Le thé est né. Depuis, il est considéré comme un véritable allié santé !

En effet, le thé est riche en polyphénols. Parmi eux, les flavonols, les tanins ou encore les catéchines dont on connaît les propriétés antioxydantes. Ils permettent notamment de lutter contre le vieillissement des cellules mais participent aussi à la prévention des pathologies cardiovasculaires, de plusieurs maladies inflammatoires chroniques comme l'arthrite, de cancers et de maladies dégénératives. Le thé vert est le plus vertueux puisqu'il contient de l'épigallocatechine gallate (EGCG), l'une des principales catéchines.

Le thé favorise-t-il la perte de poids ?

Le thé n'apporte quasiment aucune calorie. Même constatation concernant le café me direz vous!

Je n'oserais dire que le thé, même vert et bien choisi, a un effet "brûle-graisse" comme on peut pourtant le lire. Néanmoins, il participe à l'hydratation qui influe sur nos sensations de faim. De plus, la caféine qu'il renferme stimule le métabolisme et permet donc de brûler quelques calories. En conclusion, le thé, notamment vert, présente de nombreux bénéfices. Il est inutile d'en abuser mais intéressant d'en consommer.

4 astuces pour bien choisir et consommer le thé.



Acheter du thé en vrac

Les thés en sachets subissent des procédés qui altèrent leur goût et leurs vertus nutritionnelles



Ne pas faire bouillir l'eau

Pour conserver les vertus nutritionnelles du thé



Bien laisser infuser

Pour libérer les polyphénols



Ne pas en abuser

2 à 4 tasses par jour