



Hélène Wacquier
Nutrith erapeute
Co-Fondatrice de l'UDNF
www.living-nutrition.be
0486 / 61 87 71



LE CAFÉ

A-t-il sa place dans une alimentation saine ?



Sans doute avez-vous déjà entendu dire que le café augmente la tension artérielle, le risque de maladie cardiovasculaire ou encore de diabète. Bonne nouvelle pour les amateurs du petit noir : une revue scientifique récente conclut l'inverse !



La consommation de café peut, dans certaines conditions, être extrêmement bénéfique contre ces maux et bien d'autres !

“ C'est la synergie des composants naturels du café, qui en fait un breuvage intéressant ”

Pourquoi tant de controverses autour du café ?

L'un des grands malentendus vient du fait que l'on assimile souvent café   caféine. La caféine est responsable de l'effet psychostimulant du café : elle antagonise l'effet de l'adénosine, l'une des molécules de notre système nerveux favorisant l'état de somnolence.

Plus le temps d'infusion du café est long (ex : café filtre), plus sa teneur en caféine augmente. La teneur moyenne pour une tasse varie entre 65 et 120 mg. Un cola en contient environ 40 mg et certaines boissons stimulantes, jusqu'à 80 mg/verre.

S'il est vrai que la caféine prise isolément peut avoir des effets pervers pour la santé, le mélange complexe des centaines de compos es naturels du café fait en sorte que ses effets potentiellement néfastes sont, en grande partie, neutralis es.

Le café contient énormément de polyphénols et de flavonoïdes antioxydants, ainsi que des vitamines et minéraux. C'est la synergie entre ces composants qui en fait un breuvage intéressant pour notre santé, ce qui n'est malheureusement pas le cas des sodas caféinées.

Il est, par ailleurs, de plus en plus clair que l'effet bénéfique du café ne provient pas de la caféine, mais de la synergie de ses autres composants (dont les d eriv es antioxydants de l'acide chlorogénique). Pour preuve, les études montrent que le décaféiné a tout autant de vertus.

Tous ces bienfaits sont réduits à néant si l'on ajoute de la crème ou du lait au café. Ceux-ci rendent les compos es antioxydants du café totalement inactifs, laissant libre cours aux effets potentiellement néfastes de la caféine. De même, les édulcorants annulent les bienfaits du café contre le diabète ou les maladies de l'intestin.





UNE LISTE IMPRESSIONNANTE DE BIENFAITS !

Consommé avec modération (3 à 4 tasses/j., soit 300 à 400 mg de caféine), le café réduit significativement les risques de plusieurs maladies chroniques et dégénératives, notamment :

- il diminue le risque cardiovasculaire (y compris le risque d'AVC) en atténuant le stress oxydatif, ce qui améliore la fonction endothéliale et la pression artérielle ;
- il a un effet protecteur contre le risque de diabète de type 2, améliorant la sensibilité à l'insuline et l'utilisation du glucose par les muscles ;
- il protège fortement le foie contre la fibrose et la cirrhose, notamment chez les personnes atteintes d'une hépatite B ou C, d'une stéatose hépatique alcoolique ou non alcoolique (foie gras) ;
- il a un effet protecteur dans les maladies chroniques inflammatoires de l'intestin (ex : maladie de Crohn) et améliore l'activité métabolique des bonnes bactéries de notre microbiote.

DU CAFÉ
oui
mais sans lait
ni sucre !

Quelques réserves...

Nous ne sommes génétiquement pas égaux devant la caféine. Certains ont hérité d'enzymes hépatiques moins performantes pour la métaboliser. Elle reste donc dans leur circulation sanguine plus longtemps. Même à faible dose, le café rend ces personnes nerveuses ou incapables de trouver le sommeil. Les nourrissons et jeunes enfants, les femmes sous contraceptifs oraux et les femmes enceintes métabolisent également mal la caféine. Consommer plus de 2 tasses de café/jour pendant la grossesse augmente le risque d'avortement spontané et de naissance prématurée.

Il faut également souligner que les polyphénols du café gênent l'absorption du fer alimentaire. Les personnes à risque de carence ont donc intérêt à attendre au minimum une heure après un repas pour boire du café, même décaféiné. Par ailleurs, il faut être attentif à la qualité du café et le préférer bio, car c'est l'une des cultures les plus arrosées de pesticides. Attention également de ne pas utiliser de filtres blanchis, sous peine de retrouver du chlore concentré dans votre breuvage.

Enfin, pourquoi ne pas opter pour du décaféiné, puisqu'il est prouvé qu'il a autant de vertus ? Les méthodes de décaféination ont beaucoup évolué. L'extraction au dioxyde de carbone est aujourd'hui préférée à celle par solvant. Il s'agit d'une technique saine qui n'utilise pas de produits chimiques, ne laisse pas de traces de solvant et conserve le goût du café.



CONFÉRENCE



Lundi 25 mars 2019



De 19h30 à 22h

Apithérapie ● Apiculture douce
Yoga des abeilles ● Abeilles libres
Préparations dynamisées

Nombre de places limité

10€
l'entrée

Lieu : ULB (Université Libre de Bruxelles)
Avenue Franklin Roosevelt 50, 1050 Bruxelles
UD2.218A

RÉSERVATION :

www.weezevent.com/apitherapie ou www.biosens.be



Ballot - Flurin

abeilles santé

VIVRE SA SANTÉ AVEC LES ABEILLES LIBRES

Une approche holistique de santé & beauté.

Catherine Flurin :

Apicultrice douce et Apithérapeute énergéticienne, Le savoir millénaire de l'apithérapie consiste à faire bénéficier son corps des nombreux bienfaits des produits de la ruche.

Cependant, pour tenir leurs promesses, les produits de la ruche doivent être d'une qualité et d'une provenance exemplaire.

Catherine Flurin vous donnera toutes les astuces pour bien choisir ses préparations apithérapiques en restant à l'écoute de votre capital énergie et de notre environnement.

Elle œuvre pour la Santé des Abeilles et des Humains avec l'apiculture Douce, le Yoga des abeilles et d'autres initiatives novatrices pour une relation harmonieuse entre homme abeille (l'hôpital des abeilles, la chambre des abeilles pour retrouver sa sécurité intérieure).

