**Le café a des bienfaits, vraiment prouvés**

D’abord, vous ne serez pas surpris d’apprendre que le café est excellent contre la constipation.
On n’avait sans doute pas besoin d’études pour le savoir, mais cela ne fait plus aucun doute grâce à des études *d’intervention* [13].
Cela rend d’ailleurs assez crédible l’effet du café contre le cancer du côlon : le simple fait d’aller à la selle plus régulièrement (plutôt que d’être constipé) protège de ce cancer-là.
De même, il ne fait aucun doute que le café a des effets très positifs sur le foie. [14] [15]
Même chez des patients touchés par une hépatite C, la consommation de café permet d’améliorer nettement les marqueurs de la maladie. [16]
Et puis, d’après une petite étude d’intervention, le café pourrait même protéger votre ADN contre les dégâts qui lui sont causés au quotidien. [17]
Voilà qui pourrait expliquer son impact positif sur la santé en général, car la dégradation de l’ADN est une des causes les plus directes du vieillissement accéléré de l’organisme.
Au total, vu l’unanimité incroyable des nombreuses études d’observation et les conclusions favorables des rares études d’intervention. Eh bien je suis tenté de croire moi aussi aux réels bienfaits du café !

Reste une question clé : qu’est-ce qui, dans le café, pourrait avoir cet effet positif ?

**Le secret santé du café ce n’est pas la caféine !**

Contrairement à ce que l’on pourrait croire, ce n’est probablement pas la caféine. La caféine est un stimulant qui augmente les performances sportives et intellectuelles mais ses vertus s’arrêtent sans doute là !
À mon avis, les effets positifs du café sont attribuables très majoritairement aux précieux « polyphénols » qu’il contient.
Pourquoi ? Parce que ces polyphénols nourrissent les « bonnes bactéries » de votre intestin et améliorent la santé de votre fameuse « flore intestinale » ou « microbiote ».
Et avoir un bon microbiote, c’est l’une des garanties les plus intéressantes pour vivre longtemps et en bonne santé.
Voilà pourquoi je suis assez convaincu que le café, y compris décaféiné (puisqu’il contient autant de polyphénols que le « vrai » café) est plutôt bon pour la santé, en général.

Mais attention : ce n’est pas la fin de l’histoire.
Même le *meilleur aliment pour la santé a des défauts* il n’existe pas d’aliment 100 % parfait.
Et surtout, *aucun aliment n’est adapté à 100 % des gens* car nous sommes tous différents !
Un aliment qui convient à la plupart des gens peut être mauvais pour un petit nombre.

**Mais attention si vous êtes dans une de ces catégories !**

Voici les cas où je vous conseille fortement d’éviter le café :

* La caféine augmente légèrement la tension [18] alors si vous êtes **hypertendu**(e) et que vous adorez le café, mettez-vous au déca ! Même conseil si la pression de votre œil est élevé et que vous risquez le glaucome [19];
* Vous **manquez de fer**? Ne prenez jamais du café (ou du thé) avec vos repas, car ils empêchent la bonne absorption du fer alimentaire ! En revanche, vous pouvez continuer à en prendre à deux heures au moins de distance des repas ;
* Même chose si vous **manquez de calcium ou de magnésium**: faites attention car le café pourrait accélérer leur fuite par les urines. Prudence aussi si vous souffrez d’arthrose ou de polyarthrite, car le café est acidifiant ;
* Bien entendu, il faut réduire le café au maximum **si vous êtes enceinte**: il ne semble pas y avoir d’effet négatif avec 1 ou 2 tasses par jour, mais par précaution pour le fœtus, il me semble mieux de l’éviter totalement ;
* Souffrez-vous de **reflux ou de maux d’estomacs**? Arrêter le café pourrait vous aider, car il peut stimuler l’acidité de l’estomac, via la sécrétion d’histamine.
* Maux de tête, **migraines**? La caféine pourrait être le coupable : elle fait du bien, *sur le coup,* pour soulager une migraine mais elle peut aussi causer des maux de tête par un phénomène d’addiction, le jour où vous n’en prenez pas !
* Écoutez votre corps : si vous vous sentez nerveux, **surexcité** ou que vous avez des palpitations, c’est le signe que vous avez pris trop de caféine !

Enfin, ne « carburez » surtout pas au café pour « *tenir le coup*» professionnellement ! C’est le meilleur moyen de vous épuiser physiquement et de courir au « burn-out ».
Voilà, en dehors de toutes ces situations vous pouvez déguster sans culpabilité votre café quotidien, si vous l’aimez.
Enfin, presque. Car il y a tout de même quelques petites conditions à respecter.

**Les 3 règles d’or pour bien boire votre café**

Faut-il vraiment vous dire, chers amis de la Santé, qu’il faut le boire sans lait ni sucre ? Faut-il préciser qu’il vaut mieux le choisir BIO (car le café conventionnel est aspergé de pesticides) ?
Je suis convaincu que vous le savez déjà.

**3 règles les plus importantes pour bien boire votre café** :

1. Ne buvez JAMAIS du café caféiné 6-8 heures avant le coucher

Je sais ce que vous allez me dire : « oui mais moi le café ne *me fait rien*, ne m’empêche pas de dormir ». Eh bien si : même si vous êtes peu sensible à la caféine, il a été prouvé que le café pris dans les heures précédant le coucher dégrade la qualité du sommeil et décale votre horloge interne ! [20]  Alors imaginez l’impact sur ceux qui sont très sensibles à la caféine ! Eux doivent vraiment privilégier le « déca », ou ne prendre de la caféine qu’au matin au réveil.

1. Évitez autant que possible le café en CAPSULE et les filtres en papier

Ce n’est pas seulement mauvais pour l’environnement : le café en capsule comporte des risques dont celui de laisser des traces d’aluminium dans votre breuvage !

Même les cafés « filtre » ne sont pas l’idéal [21], à moins d’acheter des filtres « organiques » dans les boutiques bio mais cela finit par revenir cher.

Personnellement, mes cafés (presque toujours décaféinés), je les prépare avec une cafetière à l’italienne : c’est écologique, économique et sans risque pour la santé !

1. Ne buvez jamais votre café BRÛLANT

Si vous buvez votre café trop chaud, c’est le cancer de l’œsophage qui vous guette ! [22]
Et c’est vrai, d’ailleurs, de toutes les boissons chaudes : tisanes, thés, ou décoctions. Alors ne gâchez surtout pas les vertus de ces merveilleuses boissons en vous brûlant l’œsophage !

Bonne santé, et bon café !

Xavier Bazin

PS : j’ai oublié de vous parler d’un mythe qui a la vie dure : contrairement à ce qu’on lit souvent, le café n’a pas d’effet diurétique [23]. Donc vous pouvez en boire sans craindre la déshydratation !

SOURCES :

[13] [Effects of coffee consumption on gut recovery after surgery of gynecological cancer patients: a randomized controlled trial, K. Güngördük et al., NCBI, février 2017](http://click2.sante-corps-esprit.fr/t/EQ/AAZKoA/AAZ-ng/I-k/HFY/AAVzkA/AQ/KjeW%22%20%5Ct%20%22_blank)

[14] [16] [17] [Effects of coffee consumption in chronic hepatitis C: a randomized controlled trial, R. Cardin et al., NCBI, 2012](http://click2.sante-corps-esprit.fr/t/EQ/AAZKoA/AAZ-ng/I-k/HFY/AAVzkQ/AQ/6d_D%22%20%5Ct%20%22_blank)

[15] [Inverse associations of total and decaffeinated coffee with liver enzyme levels in NHANES 19992010, Q. Xiao et al., NCBI, 2014](http://click2.sante-corps-esprit.fr/t/EQ/AAZKoA/AAZ-ng/I-k/HFY/AAVzkg/AQ/_mXH)

[18] [Acute effects of coffee consumption on self-reported gastrointestinal symptoms, blood pressure and stress indices in healthy individuals, E. Papakonstantinou et al., NCBI, 2016](http://click2.sante-corps-esprit.fr/t/EQ/AAZKoA/AAZ-ng/I-k/HFY/AAVzlQ/AQ/3Y8w)

[19] [Effects of caffeinated coffee consumption on intraocular pressure, ocular perfusion pressure, and ocular pulse amplitude: a randomized controlled trial, AZ. Jiwani et al., NCBI, 2012](http://click2.sante-corps-esprit.fr/t/EQ/AAZKoA/AAZ-ng/I-k/HFY/AAVzlg/AQ/Bk76%22%20%5Ct%20%22_blank)

[20] [Effects of caffeine on the human circadian clock in vivo and in vitro, T. Burke et al., Science Translational Medicine, 2015](http://click2.sante-corps-esprit.fr/t/EQ/AAZKoA/AAZ-ng/I-k/HFY/AAVzlw/AQ/Qgbz%22%20%5Ct%20%22_blank)

[21] [Paper-filtered coffee increases cholesterol and inflammation biomarkers independent of roasting degree: a clinical trial, TA. Corrêa et al., NCBI, 2013](http://click2.sante-corps-esprit.fr/t/EQ/AAZKoA/AAZ-ng/I-k/HFY/AAVzmA/AQ/WvXg)

[22] [La consommation de boissons très chaudes provoque probablement le cancer de l'œsophage, selon l'OMS, Centre d’actualités de l’ONU, 2016](http://click2.sante-corps-esprit.fr/t/EQ/AAZKoA/AAZ-ng/I-k/HFY/MzU3MjczfGh0dHA6Ly93d3cudW4ub3JnL2FwcHMvbmV3c0ZyL3N0b3J5Ri5hc3A-TmV3c0lEPTM3NDYwIy5XWWd6TFlqeWlVbA./AQ/AgK2)

[23] [No Evidence of Dehydration with Moderate Daily Coffee Intake: A Counterbalanced Cross-Over Study in a Free-Living Population, S. Killer et al., Plos, 2014](http://click2.sante-corps-esprit.fr/t/EQ/AAZKoA/AAZ-ng/I-k/HFY/MzU3Mjc0fGh0dHA6Ly9qb3VybmFscy5wbG9zLm9yZy9wbG9zb25lL2FydGljbGU-aWQ9MTAuMTM3MS9qb3VybmFsLnBvbmUuMDA4NDE1NA./AQ/I-NG)