



### **Pourquoi cet article ?**

Cet article comme souvent est né de ma propre expérience. En effet, je n'ai jamais été buveuse de café jusqu'au jour où j'ai commencé à en boire tous les jours par méconnaissance lors d'une période de fatigue... Au bout d'un certain temps et puisque j'avais appris que le café pouvait avoir des effets négatifs sur la santé, j'ai voulu cesser ma consommation. C'est alors qu'à ma grande surprise, je pu constater le cercle vicieux de l'addiction qui c'était sournoisement mis en place...

Il était devenu difficile pour moi de me passer de café alors que je n'étais pas consommatrice auparavant. Il fallut que j'en arrive à des mesures radicales pour couper le lien ! Ma machine à café alors diabolisée s'est vu enfermée au fond d'un placard avec un tas d'objets entassés par dessus afin de créer pour moi une contrainte à l'idée de tout débarasser pour atteindre cette machine devenue l'objet de ma dépendance. Moi qui aime tant être libre, j'étais tombée doublement dans le panneau, car mon café se voyait souvent accompagné d'un carré de chocolat noir, histoire de renforcer l'addiction !

Quand après plusieurs tentatives avec rechutes multiples, je réussis à me sevrer, je pu constater une nette différence sur mon état de fatigue, ma vitalité, ma lucidité, mon humeur, ma période prémenstruelle...

J'avais effectué des recherches sur le sujet mais rien d'assez satisfaisant à mon goût, j'ai alors décidé comme toujours de m'y coller moi même !

C'est pourquoi, suite à mes diverses recherches, je décide aujourd'hui de partager avec vous un bref résumé des points essentiels à retenir sur les effets du café sur l'organisme afin que comme moi vous puissiez décider en conscience.

### **Problèmes liés à la torréfaction**

- Le café est issu d'un procédé de torréfaction qui produit notamment les fameux composés acrylamides connus pour être cancérigènes.
- Le café contient aussi du furane issu de la torréfaction, il s'agit d'un composé organique (arôme), potentiellement cancérigène, c'est aussi une molécule toxique pour le foie à haute dose.

### **Épuisement du système nerveux et déséquilibre du système hormonal**

- Sortir du cercle vicieux :

Le café inhibe l'adénosine qui agit notamment comme un neurotransmetteur régulateur de la sécrétion d'hormones du stress. La caféine, la substance psychoactive du café empêche l'adénosine de se fixer sur certains neurones, inhibant ainsi son action. Ainsi lorsque nous buvons un café, nous créons dans notre corps des pics de sécrétions d'hormones du stress telles que l'adrénaline, le cortisol... Ces

dernières n'étant plus régulées naturellement par l'adénosine.

Aussi, plusieurs heures après l'ingestion de notre café, lorsque le taux de caféine finit par s'atténuer, cela va cesser d'inhiber l'action régulatrice de l'adénosine. Cette dernière va alors pouvoir reprendre ses fonctions de régulation et détecter l'excès d'hormones du stress. Elle va donc être sécrétée davantage pour effectuer son travail naturel de régulation de ces hormones du stress qui vont donc fortement diminuer après avoir connu un pic de sécrétion en l'absence de régulation. Nous allons ainsi à ce moment là ressentir une sensation de fatigue souvent accompagnée d'un besoin de nous stimuler à nouveau avec par exemple un autre café ou divers autres stimulants (chocolat, cigarette, aliments sucrés, salés ou gras...). Plus nous buvons de café, plus nous créons dans notre organisme des pics de sécrétions d'hormones du stress suivis d'une redescende brutale qui nous mènent inévitablement vers l'épuisement progressif par déséquilibre et sur sollicitation du système nerveux et hormonal. Le cercle vicieux s'installe et avec lui un tas de réactions délétères en effet cascade pour notre santé. Vous comprenez maintenant que le fameux effet « coup de fouet » du café est un leurre et qu'en réalité, au lieu de nous stimuler, il nous épuise à la longue.

### **Café et glycémie**

Nous l'avons vu précédemment, le café génère un pic d'hormones du stress. Parmi elles on retrouve le cortisol qui est aussi l'hormone anti-inflammatoire du corps. De part la réaction d'adaptation au stress, la sécrétion de cortisol va déclencher en réaction cascade, une libération de sucre dans l'organisme, notamment à partir des réserves de glycogène stockées au préalable par le foie. La sécrétion de cortisol entraîne donc aussi un pic de glycémie qui va devoir être régulé par le pancréas via la sécrétion d'insuline. Car rappelons le nous ne sommes pas là en train de faire du sport mais juste de boire un café, le sucre libéré ne sera ainsi pas utilisé par les muscles et stocké à nouveau par l'organisme si nous ne partons pas faire un footing après avoir bu notre café ! Ce qui a pour effet de solliciter « gratuitement » nos organes qui ont déjà bien à faire avec nos rythmes de vie actuels.

Pour cette raison je déconseille le café aux personnes diabétiques et en surpoids.

Imaginez en plus si ce café est accompagné de sucre et de chocolat ou autre biscuits et viennoiseries diverses...

### **Café et cœur**

L'impact du café sur le rythme cardiaque est également lié à l'absence de régulation des sécrétions d'hormones du stress. En effet, le café va aussi générer un pic de sécrétion de l'hormone adrénaline, qui a la particularité d'accélérer les battements cardiaques. C'est ainsi que certaines personnes ressentent des palpitations lorsqu'elles boivent un café, j'ai même rencontré des cas chez qui l'ingestion de café déclenchaient des malaises. Ces symptômes doivent d'ailleurs vous alerter sur un surmenage potentiel de vos glandes surrénales, cause sous-jacente à bien d'autres manifestations du type faiblesse thyroïdienne, digestive, perturbation de la libido, du cycle menstruel, fuite minérale... Bien que tous ces troubles peuvent aussi être favorisés par d'autres causes, ne faisons pas l'erreur de tout mettre sur le dos du café ! Les causes des troubles de santé étant la plupart du temps multifactorielles puisque nous sommes des êtres complexes et multidimensionnels.

## **Café, acidité, inflammations et flore intestinale**

Le café est une boisson acidifiante pour l'organisme, notons que l'alimentation de l'homme moderne est déjà très acidifiante et que le stress est aussi générateur d'acides dans le corps. Nous n'avons donc pas besoin d'en rajouter...

Notre corps est naturellement équipé d'une force intelligente parfaitement illustrée par le mécanisme d'homéostasie qui maintient l'équilibre dans l'organisme afin que les conditions de vie y soient les meilleures possibles à chaque instant. Quand je vous dis que notre corps est notre meilleur allié ! Malheureusement la réciprocité n'est pas toujours vraie...

Concernant l'excès d'acides dans le corps, c'est ce mécanisme intelligent d'homéostasie via la réaction acido-basique qui va permettre de tamponner la présence d'acides en utilisant nos réserves basiques, constituées principalement par nos minéraux. Ainsi à force de piocher dans nos réserves, nous finissons par piller notre capital minéral, l'une des conséquences de ce phénomène va se manifester par l'apparition ou l'entretien d'inflammations ou de douleurs diverses dans le corps.

Cet excès d'acide va également impacter l'équilibre de nos différentes flores digestives et va donc favoriser le développement de flores pathogènes avec risque de proliférations des populations de champignon, virus et bactéries indésirables..

### **En conclusion**

Si vous souffrez de surpoids, de troubles cardiaques, d'hypertension, de diabète, de surmenage, de faiblesse hépatique et rénale, de fatigue, d'asthénie, de burn out, de dépression, de perturbations de l'humeur, d'affaiblissement ou de dysfonction des glandes surrénales et de la thyroïde, de cancer, d'inflammations diverses (digestives, rhumatismes, douleurs...), de maladies de la peau, il serait judicieux de revoir votre consommation de café surtout si celle-ci est quotidienne.

Si vous faites partis de ces personnes qui ont besoin de boire plusieurs cafés par jour et qui pensent ne pas pouvoir s'en passer, je vous invite vivement à vous interroger dans quelle mesure vous avez besoin de cette stimulation constante et de réfléchir à ce que peut cacher cette addiction sournoise et admise de manière populaire. Ne devrions nous pas être libre face à notre alimentation ?

Pour ceux qui pensent se mettre à l'abri avec du café décaféiné, cela ne retire en rien la problématique liée aux molécules toxiques issues de la torrifications. Il est également bon de savoir que le procédé industriel employé pour retirer la caféine, utilise des substances chimiques nocives pour votre santé que vous allez retrouver dans votre café.

Je conseille pour ma part aux amateurs de café, de garder ce plaisir pour les moments de convivialité, boire un café entre amis à l'occasion, il n'en sera que meilleur !



**Habiba Berkani**

**Naturopathe**

Santé physique et psychique au naturel

Retrouvez moi sur ma page facebook **Ma Santé Online**  
ou mon site internet [www.masante-online.fr](http://www.masante-online.fr)