



GETTY IMAGES

L'excès de caféine : la vérité sur le sujet

- Jorg Mardian
- [06/03/2023](#)

L'odeur et le goût du café fraîchement préparé sont un plaisir sensoriel pour de nombreuses personnes. Selon l'Organisation internationale du café, plus de 2 milliards de personnes dans le monde apprécient l'arôme et la saveur délicieuse des grains fraîchement torréfiés, ainsi que leurs bienfaits avérés pour la santé. Pourtant, sous cet attrait, se cachent quelques inconvénients pour la santé.

Le café, consommé avec modération, présente des avantages considérables. Boire quelques tasses par jour procure de puissantes propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires, ainsi qu'une réduction de l'ostéoporose. Des preuves récentes suggèrent que le café peut contribuer à réduire le risque de dépression, de déclin cognitif, de diabète de type 2, de maladies de Parkinson et d'Alzheimer, de maladies cardiovasculaires, de certains cancers et, étonnamment, à réduire de 20 pour cent le risque de mortalité.

Les avantages sportifs sont également impressionnants, notamment l'augmentation de l'endurance et de la force musculaires, la vitesse des mouvements, les performances de sprint, de saut et de lancer.

Ces résultats viennent s'ajouter aux preuves de plus en plus nombreuses qui soulignent les étonnants bienfaits de cette boisson pour la santé—avec modération. Mais boire trop de caféine peut en fait inverser ses effets bénéfiques.

La limite de consommation quotidienne recommandée pour la caféine est de 400 milligrammes ou moins pour les adultes en bonne santé, soit environ trois tasses par jour. Selon le ministère américain de l'agriculture, le café instantané a la plus faible teneur en caféine, avec environ 57 milligrammes par cuillère à café en moyenne. Les autres méthodes d'infusion produisent de 95 à 154 milligrammes par cuillère à café.

Une tasse de café décaféiné ne contient qu'environ 3 milligrammes de caféine par tasse. Beaucoup pensent que c'est un excellent substitut au café normal : un goût similaire et tous les avantages pour la santé, sans l'hyperactivité et les problèmes d'estomac, non ?

Les grains de café doivent être traités, généralement avec du chlorure de méthylène, de l'acétate d'éthyle et de l'eau pour en retirer la caféine. Bien qu'il soit présent à l'état de traces (10 parties par million), le chlorure de méthylène reste un produit chimique dangereux qui provoque le cancer en quantités plus importantes.

La meilleure méthode pour décaféiner est le traitement à l'eau suisse, car elle n'utilise que de l'eau pour éliminer 99,9 pour cent de la caféine des grains de café, sans aucune trace de produits chimiques. En achetant des grains de café certifiés biologiques, vous pouvez également maximiser les avantages de la consommation sans risque de pesticides.

Si vous dépassez la dose quotidienne recommandée et buvez quatre à huit tasses de café ordinaire, vous consommez environ 500 à 800 milligrammes de caféine. Cela peut provoquer des maux de tête, de l'insomnie, de la nervosité, de l'irritabilité, une accélération du rythme cardiaque et des tremblements musculaires, de l'anxiété et d'autres problèmes.

De nombreuses personnes ne se rendent pas compte de la quantité de caféine qu'elles ingèrent quotidiennement. Outre leur café matinal ou quotidien, ils consomment des boissons gazeuses, des chocolats, des suppléments, de la gomme à mâcher et des médicaments qui ajoutent au total de caféine quotidienne. Même deux tasses de thé noir auront un impact, ce qui équivaut à environ une tasse de café ordinaire.

Il existe d'autres sources de caféine que vous avez peut-être négligées. *Runner's World* note que les personnes qui pratiquent le conditionnement physique utilisent souvent de la poudre de pré-entraînement pour obtenir une énergie instantanée. Certaines marques contiennent environ 100 milligrammes de caféine par portion, et d'autres peuvent en inclure jusqu'à 400 milligrammes. Boire deux ou trois cafés crème par jour, un supplément de pré-entraînement haut de gamme et quelques autres sources cachées, pourraient rapidement faire grimper la quantité de caféine à 800 ou 1 000 milligrammes par jour pour une personne déjà privée de sommeil.

Mais le café ne donne pas d'énergie, selon *Verv.com*. Il pousse l'organisme à augmenter son rythme de travail en provoquant des pics d'adrénaline et d'insuline, ce qui entraîne une augmentation du rythme cardiaque et la libération d'énergie.

Ce pic temporaire interfère avec l'adénosine, l'hormone responsable du sommeil. Cela peut provoquer des troubles du sommeil—ce qui vous incite à boire davantage de caféine pour tenter de lutter contre la somnolence continue. Votre corps est obligé de cannibaliser l'énergie de vos réservoirs corporels. À terme, cela conduit à un épuisement complet.

Les risques pour la santé sont amplifiés par l'acidité du café. Il ne s'agit pas de l'acidité qui influence le goût du café mais de l'acidité sur l'échelle de pH acide-alcalin. De nombreuses personnes ont déjà un régime alimentaire acide, et le café et d'autres sources de caféine le rendent encore plus acide.

Si vous avez l'habitude de boire du café plus d'une fois par jour, une solution alcaline rapide consiste à ajouter un huitième à un quart de cuillère à café de bicarbonate de soude dans une cafetière, ou une pincée dans une tasse de café prêt à boire. Le bicarbonate de soude étant alcalin, il peut aider à ramener l'acidité de votre café à un niveau plus neutre.

Des scientifiques de l'université de Californie-Irvine affirment que le bicarbonate de soude modifie également la chimie du grain de café lui-même, réduisant ainsi la quantité de caféine présente d'environ 10 pour cent.

Toutefois, pour prévenir l'augmentation progressive de l'acidose métabolique interne, nous devons cesser de consommer des aliments et des boissons acides, y compris le café, et consommer davantage d'aliments alcalins, comme les fruits et les légumes.

Le corps dispose de multiples systèmes pour tamponner l'acide, y compris ses os, qui contiennent de grandes quantités de sels alcalins de calcium. Mais si nous surchargeons notre système, cela peut provoquer un déséquilibre des niveaux d'acidité de l'organisme qui entraîne une diminution de la densité osseuse et d'autres maladies.

Les aliments alcalins augmentent les niveaux de pH dans la circulation sanguine, de sorte que l'organisme n'a pas besoin d'utiliser ses réserves de sels de calcium alcalins pour équilibrer le rapport acide-base. Cela peut aider à maintenir les réserves de sels de calcium alcalins de l'organisme (les nutriments) nécessaires à une bonne santé.

Ce sujet fascinant est traité en détail dans plusieurs articles de la *Trompette* (disponibles uniquement en anglais) : « *We Are What We Eat: Acid-Alkaline Balance* [Nous sommes ce que nous mangeons : l'équilibre acide-alcalin] » ; « *We Are What We Eat—The Horrific American Diet* [Nous sommes ce que nous mangeons : l'horrible régime alimentaire américain] » ; et « *Three Principles of Healthful Living* [Trois principes d'une vie saine] ». Ces articles mettent en évidence les causes de la maladie et les moyens de rester en bonne santé en mangeant et en buvant avec modération, y compris le café.

Une consommation modérée de café (une à deux tasses par jour) est bénéfique pour le corps, mais si vous avez du mal à limiter votre consommation, essayez de boire plus d'eau. À long terme, votre niveau d'énergie sera plus constant et vous éviterez une variété d'autres maux liés à la caféine.

La bonne santé ne s'agit pas d'une fausse énergie qui dure toute la journée. Il s'agit de se modérer et de se discipliner. C'est un ingrédient indispensable pour vivre sainement.