



Ces deux boissons chaudes quasi incontournables nous accompagnent souvent durant la journée. Aux saveurs et parfums subtils, elles sont appréciées pour l'effet stimulant qu'elles procurent. Voyons leurs atouts santé et comment les consommer au mieux.

Caféine ou théine ? Quelle différence ?

En réalité, le café et le thé contiennent tous les deux la même molécule chimiquement identique, la caféine. La seule différence réside dans leur nom ! Théine et caféine procurent un coup de fouet en activant le fonctionnement du système nerveux. Les effets de la caféine varient en fonction de la sensibilité individuelle de chacun. Certains seront stimulés, plus vigilants, concentrés et ressentiront moins de fatigue alors que d'autres se sentiront agités, nerveux ou éprouveront des difficultés d'endormissement. Le café est réputé comme plus stimulant que le thé. Cela s'explique par une différence de concentration en caféine, le café contenant trois à quatre fois plus de caféine que le thé. La caféine du café agit aussi plus rapidement alors que les tanins du thé ralentissent l'assimilation de la caféine.

Le café vous donne un coup de boost rapide alors que le thé vous stimule sur une plus longue période. De plus, le thé contient de la théanine, un acide aminé relaxant qui contrebalance les effets excitants de la caféine du thé. Elle amène la saveur du thé ; elle est particulièrement présente dans le thé vert ou le thé blanc. La teneur en caféine peut aussi varier en fonction de l'origine du café ou du thé ainsi que du temps d'infusion du thé, par exemple.

Ajout de lait dans le thé ou café ?

Le lait ajouté dans ces boissons va modifier le goût, la texture et la composition de la boisson. L'amertume sera moins présente, la texture plus onctueuse et légère au palais. En revanche, l'ajout de lait diminue l'absorption des antioxydants tels que les catéchines du thé. Les effets stimulants de la caféine du café en sont également diminués. Si vous ajoutez du lait, préférez-le végétal et sans sucre ajouté, pour sa meilleure composition en graisse et sa digestibilité. Pour profiter pleinement de l'authenticité et des saveurs, préférez ces boissons sans ajout de lait.

Addict au café ? Procédez à un reset !

Vous êtes « café-addict » ? Vous ne savez plus vous en passer et il ponctue vos journées. Votre consommation augmente en fréquence et quantité. Et une véritable addiction s'installe. En arrêtant le café pendant 7 jours, vous procédez en quelque sorte à un reset, à une remise à zéro. Lorsque vous boirez à nouveau votre café, il ne sera plus nécessaire de boire plusieurs tasses pour ressentir les effets stimulants, énergisants. En cas de forte dépendance, il vaut mieux arrêter graduellement le café, chaque jour une tasse de café de moins jusqu'à l'arrêt total pendant quelques jours.

Question santé, thé ou café ?

Le thé vert a une teneur élevée en polyphénols protecteurs comme les catéchines avec l'épigallocatechine gallate (EGCG) considéré comme l'un des plus puissants antioxydants. **Le thé vert matcha** contient quant à lui **137 fois plus d'antioxydants** que le thé vert classique ! C'est un concentré de bienfaits pour la santé. Cependant, il est conseillé de modérer sa consommation de thé vert en cas d'arythmie cardiaque et d'hypertension.

Quant au café, il est aussi riche en antioxydants et polyphénols qui protègent les cellules du stress oxydatif avec des effets anti-inflammatoires. De plus, il peut se révéler un excellent allié contre les maux de tête (la caféine est un vasodilatateur naturel).

Outre leurs atouts santé, n'oublions pas de mentionner à quel point il est agréable de se détendre en savourant un café ou un thé ! L'essentiel est de choisir celui qui vous convient en fonction de vos goûts personnels, de vos besoins du moment. Laissez-vous guider par vos envies et dégustez votre boisson en profitant de chaque saveur et subtilité.

A votre santé !



Valérie de Bruyn
Bruxelles
Nutrithérapeute

Nutrithérapeute passionnée, je vous accompagne en ; gestion du poids, suivi du diabète, problème de digestion (reflux, ballonnements), intolérances et allergies, stress chronique, immunité.

Pour la gestion du poids, je vous guiderai pour atteindre et progresser vers vos objectifs en modifiant progressivement vos habitudes alimentaires, en apaisant votre relation à l'assiette (sans culpabilité), sans perdre la notion de plaisir.

Trois piliers sont essentiels : une alimentation saine à index glycémique bas, une activité physique régulière et la gestion des émotions et du stress.

www.nutri-sante.be
info@nutri-sante.be
+32 (0) 477 775 991
Valérie de Bruyn nutri-santé

