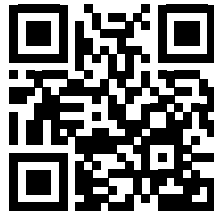


TRANSCRIPTIONS

Cliquez ou scannez le Qr Code pour accéder aux contenus.



PARTIE 1

C'est peut-être que vous êtes en train de faire préparer le café noir. Mais alors, le café on en parle beaucoup depuis quelques mois. Des études contradictoires, alors on vous dit que 4 tasses, c'est suffisant, et d'autres vous disent «prenez-en 5, ça vous fera beaucoup de bien».

Donc, on ne sait plus trop à quel saint se vouer, Brigitte va nous aider à nous y retrouver.

Bonjour Brigitte.

Bonjour, alors on sait déjà beaucoup de choses sur le café. On sait que chaque grain de café contient environ 800 molécules chimiques.

On les connaît pas toutes de façon complètement exhaustive, mais on sait que certaines sont impliquées dans les saveurs du café, d'autres ont une action, une influence sur l'organisme. Par exemple, il y a des vitamines, des minéraux, on sait que le café a une bonne teneur en potassium et magnésium par exemple.

On sait aussi que la principale molécule dont on parle toujours dans le café, c'est la caféine, qui est un psychostimulant et qui a évidemment des effets sur l'organisme, puisqu'à dose modérée, et bien ça permet d'être maintenu en éveil, d'augmenter la concentration, la tension. Mais, en dose trop élevée, la caféine a un rôle défavorable sur le sommeil, l'anxiété.

Ça devient excitant.

Voilà. Et vous l'avez dit, de nombreuses études sont sorties ces derniers mois sur le café, les bienfaits ou les méfaits du café. Alors, que faut-il en penser, nous avons fait le tour de ces études avec un médecin cardiologue et nutritionniste de surcroît. Je vous propose avec lui de démêler le vrai du faux.

PARTIE 2

Aujourd'hui, on se passionne pour tout ce qui peut prévenir ces terribles maladies qui sont Parkinson ou l'Alzheimer. Et le café montrerait peut-être des effets protecteurs. Alors, pour la maladie de Parkinson, on s'est aperçu qu'en consommant environ trois tasses par jour, la caféine provoque une augmentation de la sécrétion de dopamine, et ce qui manque justement dans la maladie de Parkinson. Donc, on a un début d'explication. Dans la maladie d'Alzheimer, les études ont travaillé avec des doses plus importantes, cinq tasses par jour, et on avait une petite amélioration en termes de prévention, peut-être c'est les polyphénols, peut-être c'est les antioxydants. Dans tous les cas, on cherche à comprendre à la fois le mécanisme, et on attend des études plus larges pour confirmer.

Le bon sens fait que tout aliment, on peut le prendre en quantité modérée. Pour le café, au-delà de 4 tasses par jour, il y a plus d'intérêt additionnel pour la santé. Bien au contraire, cela peut donner lieu à un état de nervosité, d'anxiété, et pour certains des palpitations. Pour les femmes enceintes, on recommande plutôt une consommation très modérée, pas plus de 2 tasses, ça peut jouer sur le fœtus qui peut être un petit peu agité, comme quoi le café c'est une bonne chose, mais dans certaines situations, il faut être vigilant.

Le bénéfice santé du café ne sera pas le même selon le moment de la journée où on en prend. Le matin, c'est une bonne idée, parce que ça réveille, ça active la concentration, la réactivité. Prendre le café au cours d'un repas n'est pas une bonne idée, parce que dans le café, il a un acide qu'on appelle acide chlorogénique, qui diminue l'absorption du fer, donc on va moins profiter du fer des aliments, ce qui est pas bon pour la santé. Par contre, le prendre à la fin du repas, c'est une très bonne idée, parce que ça augmente les contractions biliaires, ça veut dire qu'on va mieux dégrader les lipides, donc on va beaucoup mieux digérer. Et enfin, je recommande de pas prendre de café dans les six heures qui précèdent le coucher pour la plupart des gens, parce qu'on va perdre une heure de sommeil de qualité par cette prise tardive.

Et bien voyez-vous, Brigitte, je ne boirais plus mon café de la même façon, parce que je sais ce qu'il se passe maintenant.

Exactement, vous savez à quel moment le prendre pour bien digérer, à quel moment le prendre pour bien dormir.

Absolument. Donc, pour essayer de démêler le bien du moins bien, des méfaits et des avantages, il faut lire ce livre.

Alors, je conseille le livre du docteur Frédéric Saldmann «prenez votre santé en main», aux éditions Albin Michel.

Pour aller plus loin...

Prononcer le vocabulaire de la cuisine.

Prononciation,
+ exercices de **vocabulaire**
+ 3 **compréhensions** orales.
#françaispourlescons

DOSSIER COMPLET
SUR LE LOGEMENT