

# Gommage à la banane, au miel, au concombre et au citron

Ingrédients :

1/2 banane

1/2 concombre

1 c a soupe de jus d'orange

4 c a soupe de jus de citron

- Ecrasez 1/2 banane, 1/2 concombre, 1 c a soupe de jus d'orange, 4 c a soupe de jus de citron. Mélangez bien.
- Appliquez la pâte lisse sur le visage et le cou, en faisant des petits gestes circulaires.
- Laissez reposer 30 mn. Puis rincez à l' eau tiède.
- Puis rincer abondamment.

**Résultats :**

Ce masque est un exfoliant. il nettoie, nourrit, hydrate la peau.

---

## Graisses Abdominales

*L'accumulation des graisses dans l'abdomen est un problème dont souffrent de plus en plus de personnes dans le monde. En plus d'altérer l'apparence physique des personnes qui en souffrent à cause du tour de taille élargi et de la silhouette déformée, elle représente également un réel danger pour la santé. Diabète, hypertension, maladies cardiovasculaires, etc. sont autant de maladies dont les risques sont augmentés par la*

*graisse abdominale. Pour vous aider à la réduire, à retrouver un corps fin et harmonieux, et surtout préserver votre santé, voici un remède naturel brûle-graisse des plus puissants. Découvrez la recette dans la suite de cet article*

Les éléments qui favorisent la prise de poids sont multiples et variés, allant de la génétique, à la malbouffe, au manque d'hydratation, à la sédentarité et au stress. C'est pourquoi, il est important d'adopter dès aujourd'hui, un mode de vie sain, afin d'augmenter ses chances de perte de poids.

### **Des conseils pratiques pour une meilleure perte de poids :** **Un régime alimentaire équilibré :**

C'est la première clé pour un poids et une meilleure santé. Une alimentation riche en fruits et légumes qui regorgent de vitamines, minéraux et antioxydants permet d'apporter au corps les nutriments dont il a besoin pour assurer son fonctionnement optimal, tout en le protégeant de l'accumulation des toxines, généralement contenues dans la malbouffe.

### **Une hydratation suffisante :**

Boire 1.5 litre d'eau par jour est essentiel pour maintenir les différents tissus et organes corporels hydratés et donc fonctionnels. De plus, la consommation d'eau joue un rôle important dans la fonction rénale et favorise l'évacuation des déchets et toxines à travers les urines et la sudation.

### **Une activité physique régulière :**

Avec la sédentarité, le corps stocke le gras et le sucre consommés sous forme de graisses. C'est pourquoi, une activité physique régulière le pousse à brûler ses réserves de gras pour obtenir la quantité d'énergie suffisante pendant l'effort, ce qui contribue à la fonte des graisses et à la perte de poids.

## **Moins de stress et d'émotions négatives :**

Le stress cause l'augmentation du niveau de cortisol dans le sang, ce qui a un effet pro-inflammatoire dont le corps se protège en enveloppant ses organes de gras. De plus, certaines personnes ont tendance à chercher du réconfort auprès d'aliments gras et trop sucrés quand elles ressentent des émotions négatives, ce qui engendre la production et le stockage d'une importante quantité de graisses et plusieurs kilos en plus.

Pour vous aider à réduire votre stock de graisses et perdre du poids de manière saine et efficace, voici un puissant remède brûle-graisse naturel.

## **La recette d'un puissant remède brûle-graisse :**

### **Ingrédients :**

**100g de pruneaux**

**1 litre d'eau**

### **Préparation et dosage:**

**Lavez les pruneaux puis mettez-les dans un récipient et couvrez-les d'eau. Fermez soigneusement le récipient et conservez-le au réfrigérateur pendant 1 semaine. À la fin de celle-ci-, passez le tout au mixeur. Consommez une tasse de ce remède le matin à jeun et gardez le reste du mélange au réfrigérateur. Les résultats seront visibles dès les premiers jours.**

## **Vertus perte de poids des pruneaux**

Malgré leur saveur sucrée, les pruneaux sont de vrais alliés minceur. Très riches en fibres, 7g pour 100g, ils procurent une sensation de satiété rapide et durable, luttant ainsi contre les excès de table et les envies de grignotage et fringales sucrées. De plus, les fibres sont connues pour leur effet bénéfique sur la digestion et leur capacité à favoriser l'élimination des graisses à travers les selles, ce qui réduit

leur accumulation au niveau de l'abdomen et affine le tour de taille.

---

## Hygiène domestique

Les produits chimiques ménagés que l'on utilise au quotidien sont toxiques et nocifs vous pouvez les remplacer par des produits fait maison plus naturels.

. **Nettoyant universel** faites dissoudre 4 cuillerées à soupe de bicarbonate de soude dans 1 litre d'eau chaude.

. **Débouche-tuyau**: versez une demi-tasse de bicarbonate de soude dans le siphon. Ajoutez une demi-tasse de vinaigre. Laissez agir 5 minutes, puis versez une bouilloire d'eau bouillante.

. **Nettoyant w.c** : fabriquez une pâte avec du jus de citron et du borax (vendu en droguerie) appliquez-la sur les parois de la cuvette, laissez agir 2 h, puis brossez et tirez la chasse.

. **Décapant four**: vaporisez de l'eau sur la graisse pendant que le four est encore chaud et ajoutez du sel. Une fois le four refroidi, retirez la graisse avec un tampon à récurer.

. **Nettoyant vitres et miroirs**: du vinaigre dilué dans de l'eau appliqué avec un vaporisateur donne un excellent résultat.

. **Désodorisant atmosphérique**: évitez les bombes aérosols. Laissez plutôt la fenêtre de la salle de bain eau de toilette ouverte.

. **La chasse aux moisissures**: l'allergie aux spores des

moisissures, qui se traduit par une toux et des difficultés respiratoires, est très courante. A la différence de l'allergie au pollen, elle n' a pas saisonnière peut se manifester aussi bien à l'intérieur qu'à l'extérieur des maisons. les moisissures sont des substances fongique, qui libèrent généralement leurs spores dans une atmosphère humide. La première mesure consiste dans un traquer toutes les sources d'humidité dans la maison, des fuites dans la toiture à la robinetterie. Il faut aussi purger ou nettoyer règlement le radiateur, poêles et cheminées, et bien aéré chaque pièce. Si l'air de votre maison est très humide, il vous faudra peut-être envisager l'achat d'un déshumidificateur.

. **Consommer moins de chlore** l'eau du robinet contient souvent du chlore cela a du bon car le chlore est un excellent désinfectant malheureusement, il semble que la consommation d'eau chlorée ait un lien avec certaines maladies graves, notamment le cancer de la vessie ou du rectum. Vous avez le choix entre consommer de l'eau en bouteille ou équiper robinet de cuisine d'un site au charbon actif afin de diminuer le Tina Turner en chlore de l'eau que vous buvez bannissez le plan ce métal toxiques ne se trouve pas uniquement dans l'eau du robinet et la vieille peinture. Malgré l'interdiction d'utiliser de l'essence au plomb dans les transports, les soldes certains région de Sainte-Anne région est contaminé par les résidus d'échappement dépoussiérer régulièrement votre maison et si vous vivez sur une route très passante, demandé aux personnes que vous recevez de se déchausser avant d'entrer

. **Chasser les microbes** on peut limiter la propagation de des rhinovirus, virus grippaux et autres agents pathogènes en demandant aux membres de la famille de toujours se laver les mains avant de passer à table et après être allé aux toilettes. Pour éviter la contamination lorsque un proche est malade, nettoyer vos poignées de porte, robinets et combinés de téléphone au moyen d'un spray désinfectant. Attention aux brosses à dents. Les brosses à dents humides sont un lieu de

prédilection. rincez chaque jour votre brosse à l'eau oxygénée ou avec une solution pour bain de bouche, et changez-en après un gros rhume.

. **Empêchez les microbes d'envahir** vos éponges. Les torchons et les éponges son un milieu de culture idéal pour les bactéries en utilisant pour la vaisselle le torchon dont on vient de se servir pour essayer le plan de travail de la planche à découper, on court le risque de faire passer des microbes sur les assiettes ou la casserole. Changez de torchon et d'éponge toutes les semaines et laissez sécher complètement entre deux utilisations. Il est également conseillé de désinfecter régulièrement éponges, brosses et torchons blanc en les plongeant dans un mélange d'eau claire et d'eau de javel. L'éponge pour la vaisselle peut être désinfecté 2 minutes au micro-ondes.

. **Déclarer la guerre aux acariens.** La vie les acariens son des animaux microscopiques qui se nourrissent des cellules mortes de notre peau et dont les déjections peuvent déclencher des allergies. Le meilleur moyen pour s'en débarrasser est de passer l'aspirateur au moins une fois par semaine surtout les tapis et surfaces recouverts de tissu et toujours laver les draps et les serviettes à 60°C ou plus. Pensez aussi à mettre régulièrement vos couettes et édredons même si vous ne les lavez pas dans le séchoir à linge afin de tuer les acariens. Si vous avez l'habitude de ranger ces articles dans une armoire une fois la belle saison venue, pensez à les laver ou à les donner au pressing avant de la réutiliser.

---

# Hygiène intime

Certaines femmes sont souvent confrontées à des problèmes vaginaux. Ces désagréments sont gênants et parfois, elles n'osent pas en parler à leur médecin... Pourtant, en adoptant une hygiène intime grâce à des astuces toutes simples, toute femme peut prévenir naturellement les infections. Voici quelques solutions pour un vagin en bonne santé.

Si vous suivez ces étapes simples, vous pouvez facilement garder un vagin en bonne santé et prévenir les maladies et autres infections. En effet, le vagin est naturellement acide et contient des bactéries bénéfiques pour la santé qui permettent d'avoir un pH stable et de maintenir les infections à distance. À l'instar de la salive qui facilite l'élimination des bactéries et le nettoyage de la bouche, les sécrétions vaginales permettent au vagin de rester propre.

## **L'infection vaginale : qu'est-ce que c'est ?**

Une infection vaginale est provoquée par les bactéries ou les levures. Elle se caractérise parfois par des douleurs dans cette zone particulièrement sensible. Une inflammation du vagin est appelée vaginite : elle se caractérise par des démangeaisons, un changement d'odeur, de texture et de couleur des sécrétions vaginales. S'il s'agit d'une infection à levures, les pertes sont souvent blanchâtres. En cas d'infection bactérienne, les pertes sont souvent jaunes et nauséabondes. Ces symptômes peuvent s'accompagner de rougeurs au niveau de la vulve, d'une sensation d'irritation au moment d'uriner, de lésions sur les organes génitaux, etc.

## **Quelles sont les causes d'une infection vaginale ?**

- La prise d'antibiotiques
- La prise de contraceptifs oraux
- Une augmentation de la chaleur, l'humidité, les changements hormonaux (pendant la grossesse par exemple)

- Le diabète
- La prise de corticostéroïdes
- Une maladie sexuellement transmissible (MST)
- Une infection due au VIH
- Une consommation excessive de sucre

Le port excessif de collants, de vêtements trop serrés et de sous-vêtements en matières synthétiques

## **Quelles sont les astuces pour une hygiène intime optimale et pour prévenir les infections vaginales ?**

### 1. Avoir une alimentation saine

La santé de votre vagin peut être favorisée grâce à une alimentation saine et équilibrée, et à une consommation d'eau suffisante (1,5L au minimum par jour). Par ailleurs, le jus de canneberge améliore la prévention des infections à levures. En effet, ce jus est réputé pour traiter les premiers symptômes des infections des voies urinaires. Il contient des enzymes qui détruisent les mauvaises bactéries lors du processus digestif. Essayez également de réduire le plus possible votre consommation de sucre, qui favorise aussi la prolifération des bactéries.

Passez à l'action

Les aliments riches en vitamine E ont des propriétés antioxydantes qui aident à préserver une bonne qualité de la peau tout en permettant un bon fonctionnement de l'organisme. Ainsi, le brocoli, l'avocat, les légumes verts, les fruits de mer, l'huile d'olive, la courge, le potiron, la mangue ou les noix sont à privilégier car ces aliments constituent d'excellentes sources de vitamine E. Porter des sous-vêtements en coton

Les parties intimes préfèrent le coton ! Cette matière absorbe l'humidité et permet à la peau de respirer... Vous devez éviter au maximum les matières en lycra qui favorisent la sudation et la prolifération des bactéries.



## 2. Éviter les douches vaginales

Le niveau de pH de votre vagin peut être perturbé à cause des douches vaginales. Les douches réduisent l'acidité du vagin et favorisent l'apparition de bactéries. Si vous constatez que votre vagin a une forte odeur, consultez un médecin ou un gynécologue. Évitez d'utiliser des savons agressifs pour nettoyer votre vulve ou l'intérieur de votre vagin car ils vont perturber l'équilibre naturel de votre pH.

## 3. Utiliser des préservatifs

Le préservatif est le moyen le plus efficace pour se protéger d'une MST et prévenir une grossesse. Certaines études montrent que l'utilisation des préservatifs aide à préserver les bonnes bactéries naturellement présentes dans le vagin qui permettent de lutter contre les infections à levure, bactériennes et urinaires.

## 4. Fuir certains aliments

Il est conseillé de limiter (voire bannir) la consommation de certains aliments comme le pain blanc, le sucre... mais aussi la viande rouge. Essayez d'éviter les acides gras trans présents dans les viennoiseries, les aliments transformés, les biscuits, les frites, etc.

## 5. Limiter les antibiotiques

Les antibiotiques détruisent des lactobacilles qui aident le vagin à rester en bonne santé. Par exemple, si vous prenez des antibiotiques pour traiter une infection, il faut consommer en parallèle, des probiotiques comme le yaourt grec, le kéfir, etc. Ils sont considérés comme des antibiotiques naturels car ils éliminent les mauvaises bactéries sans s'attaquer aux bonnes bactéries naturellement présentes dans l'organisme.

## 6. Éviter le savon

Le lavage corporel avec un savon parfumé peut être très

agréable, cependant, il ne devrait pas être utilisé pour l'hygiène de vos parties génitales. Le savon peut assécher la peau sensible située autour de la vulve. Il suffit de rincer cette partie avec un peu d'eau tiède pour minimiser le risque d'infection et éviter les mauvaises odeurs.

---

## L'ail au miel un puissant antibiotique naturel

Avez-vous une idée de l'efficacité de **Pourquoi l'ail est-il un condiment miraculeux ?**

L'ail est un condiment qui se distingue par sa **forte teneur en vitamines et en sels minéraux**. Vous allez sûrement être étonné par ce pourcentage des **apports recommandés** dans 100 g d'ail. En effet, ce dernier représente 95% des vitamines B6, 80% de manganèse, 38% de vitamine C, 22% de phosphore, 18% de calcium et 13% de fer.

Quand l'ail est dégusté en forme crue, il est considéré comme un **remède fort et puissant**. En revanche, consommé cuit, son ingrédient actif majeur appelé allicine est **détruit** à cause de la cuisson. En effet, l'ail cru a la capacité de **diminuer le taux de mauvais cholestérol et l'hypertension artérielle**. Il réduit également **les risques de crise cardiaque et de maladie coronariennes** et cela est scientifiquement prouvé.

## Comment préparer ce remède naturel

?

Pour préparer ce remède naturel, vous avez besoin de **trois gousses d'ail** et d'une **cuillère à soupe de miel**. Pour cela, épluchez les gousses d'ail et hachez-les en très petits morceaux. Mettez-les dans un récipient avec le miel. Vous pouvez consommer ce remède à jeun **tous les matins pendant 7 jours**. Vous verrez que le résultat sera vraiment renversant !

---

## L'eau des pommes de terre

Les pommes de terre sont une source de nombreux minéraux précieux tels que le potassium, le magnésium, le calcium, le phosphore et le fer. De plus, les pommes de terre contiennent presque toutes les vitamines, y compris une très haute teneur en vitamine C.

Mais que faire de l'eau de cuisson ? Riche en amidon issu des patates, cette eau a des vertus extraordinaires. Il serait vraiment regrettable de se priver de ses merveilleux bienfaits. En fait, la caractéristique principale de l'amidon est son pouvoir dégraissant. Il a tout bonnement la capacité de piéger et d'absorber le gras ! Mais l'amidon a aussi plein d'autres vertus qui rendent votre eau de cuisson miraculeuse ! En voici la liste

### **1 – Un super héros pour vos jardins**

D'une part, l'eau de cuisson des patates est un désherbant naturel, d'autre part, c'est un engrais bio. Un combo qu'on est ravi de découvrir ! Si vous arrosez vos plantes avec de l'eau de pommes de terre (préalablement refroidie) une fois par semaine, vous verrez les effets en seulement un mois. Pour le côté désherbant, versez donc votre eau de cuisson tiède

directement sur les mauvaises herbes : c'est efficace à tous les coups !

## **2 – Le secret pour un sol carrelé éblouissant**

Une fois par mois, versez dans votre seau de l'eau de cuisson des patates encore tiède, puis nettoyez votre carrelage avec. Laissez agir 10 minutes puis rincez à l'eau froide. Adieu le carrelage fade !

## **3 – Le meilleur ami de votre argenterie**

On le sait, l'argenterie nécessite un soin particulier. Le truc est d'imbiber un chiffon d'eau de cuisson de patates puis de nettoyer votre argenterie avec. Brillance naturelle garantie !

## **4 – Le sauveur de vos verres en cristal !**

Non seulement il est l'ami de votre argenterie, mais aussi de vos verres en cristal. Il suffit simplement de les tremper dans de l'eau de cuisson de patates puis de les essuyer avec un chiffon doux. Aucune trace et propreté garanties !

---

# **La banane, un remède naturel**

La banane peut être utilisée comme un remède, car elle contient des vitamines C, B6, B9, du potassium, du magnésium, du manganèse et du cuivre. voici quelques exemples:

## **Lutte contre les brûlures d'estomac :**

La banane est l'un des fruits les plus riche en fibres et aide pour avoir une bonne digestion.

Mais également apaise et soulage les maux et réduit la brûlure d'estomac avec l'antiacide qui se trouve dans ce fruit.

Alors, lorsque vous sentirez une gêne au niveau de votre estomac, n'hésitez pas de prendre une banane.

## **Contre la constipation :**

Une gêne que l'on rencontre presque tous les jours et à tous âges, la carence en fibre peut causer des troubles digestifs.

La diarrhée ou la constipation peut être bien contrôlée par la banane qui est riche en fibres.

## **Réduit le stress :**

Vous êtes fatigués après une dure journée de travail ? Pour relever vos stress ou améliorer votre humeur, déguster une banane.

Elle renferme du potassium et du magnésium, des éléments qui jouent un rôle important dans l'équilibre émotionnel et psychique.

Mais aussi, elle renferme du tryptophane, connu comme un antidépresseur naturel très efficace.

La banane a un effet relaxant et apaisant.

## **Régule la température corporelle :**

L'une des spécialités de ce fruit, c'est de diminuer la température du corps pendant un temps chaud : un fruit rafraîchissant lors d'une fièvre.

Elle est également recommandée aux femmes enceintes et pendant la période de ménopause pour diminuer les bouffées de chaleur.

## **Réduit les risques des crises cardiaques :**

La banane est riche en potassium, très bon pour le fonctionnement du corps et qui aide à prévenir l'hypertension artérielle.

Après plusieurs recherches, l'hypertension est parmi les facteurs de risques principaux des crises cardiaques.

Donc, le potassium renfermé dans une banane agit sur l'hypertension et prévient les crises cardiaques et les AVC.

Alors, n'hésitez plus et manger la banane pour régler vos problèmes du quotidien.

---

## La consommation de l'ail

L'ail se conserve au frais, à l'abri de l'humidité. Retirez le petit <germe> vert avant utilisation. Ne pas hacher l'ail à l'avance il s'oxyde vite et devient amer.

### LES CONSEILS DE NINA:

Pour remédier à une mauvaise haleine après avoir consommé de l'ail, mâchez quelques feuilles de menthe ou de persil. Ces deux herbes sont riches en chlorophylle, qui purifie l'haleine.

---

## LA MIRACULINE

La miraculine se trouve dans le fruit miracle baie rouge porté par un arbre *Synsepalum dulcificum*.

Outre la faculté de **changer le goût acide en sucré**, la miraculine a des effets probants dans le traitement du **diabète** et des **gouttes**.

Sur des personnes souffrant du **diabète de type-2**, les extraits de graines et de feuilles de la **baie du miracle** inhibe la production de glucosidase comme l'**Acarbose**.

En échappant à cette dernière étape de digestion, le sucre reste en quantité minime dans notre organisme et le **taux de glycémie** reste stable même après consommation d'aliments sucrés.

### **Traite les gouttes**

Dans le traitement des **gouttes** ou à titre préventif, le fruit miracle limite la production d'**acide urique**.

En effet, la miraculine inhibe l'activité de l'enzyme xanthine-oxydase pour la production d'acide urique et la transforme en oxypurinol qui dispose aussi d'effet inhibiteur de production d'acide urique.

### **Antioxydant et régule le cholestérol**

Aux **propriétés antioxydantes**, la baie du miracle régule le taux de cholestérol dans le sang. Avec un taux de cholestérol stable, on évite facilement les problèmes cardiovasculaires.

Par ailleurs, les personnes sous **chimiothérapie** voient leur papille perdre en capacité sensorielle et entachée d'un goût métallique.

Une consommation de baie du miracle inhibe ces diverses sensations et l'appétit revient rapidement. De même, une telle prise facilite aussi l'absorption de différents médicaments au **goût d'amer**.

## **La miraculine le compagnon idéal pour une bonne hygiène de vie**

Dès sa découverte, la miraculine a été utilisée par les esclaves africains pour inhiber le mauvais goût de l'eau.

Et on continue de l'utiliser de la sorte mais sur une large gamme de consommations. Dans la vie quotidienne, la miraculine

vient forcément en **substitution du sucre** palliant ainsi tout risque d'obésité.

Sans forcément recourir à l'ajout de sucre, un thé citronné reste hydratant et bien savoureux.

Elle permettrait donc de savourer différents plats, légumes et fruits dont on n'apprécie pas forcément le goût mais dont les compositions nutritives sont intéressantes.

Elle est également l'alliée idéale des **régimes hypocaloriques** pour une perte de poids assuré.

Durant la durée de la diète, la miraculine peut apporter à tout moment cette **saveur sucrée** quand les privations vous laissent un goût d'amertume.

---

## Le café

Le sujet risque de déplaire aux amateurs de café. Comment ce breuvage, qui se savoure, peut-il nuire à l'organisme ? En fait, le café en lui-même n'est pas mauvais pour la santé, loin de là. Buvez avec modération et décliné selon les goûts, le café est une source importante d'antioxydants. Il a également été prouvé qu'il pourrait prévenir plusieurs maladies telles le cancer du côlon.

Ce qui est sûr dans tout les cas, c'est qu'une mauvaise consommation de café peut être dangereuse pour la santé. Il faudrait, en effet, éviter de le boire sur un ventre vide.

Beaucoup de personnes sont »accro » au café noir dès leur réveil au petit matin, avant même de prendre leur petit déjeuner. Il y a même ceux ou celles qui accompagne une tasse de café noir avec une cigarette.

Le fait de boire de la caféine sur un estomac vide va



accroître les sécrétions acides pour provoquer des irritations gastriques douloureuses. Par contre, le café est utile pour stimuler la digestion s'il n'est pas bu sur un estomac vide. En tout cas, les personnes ayant des problèmes d'estomac doivent rester à l'écart du café et de la caféine en général.

Normalement, il faut boire du café après avoir mangé, car la caféine va sécréter de l'acide chlorhydrique qui accélérera la décomposition des aliments que nous consommons. Boire du café sur un estomac vide est contre productif, car cet acide restera dans votre estomac pour vous provoquer des irritations et un état de ballonnement anormal.

Une récente expérience sur le café a prouvé que le fait d'ingérer 200 ml de café multiplierait la capacité antioxydante du plasma par deux. Ces antioxydants du café seront des armes de neutralisation des radicaux libres et une condition de prévention contre les maladies cardiaques et les cancers.

Le café est extrêmement riche en magnésium, en phosphore, en potassium et en vitamines **D, C, E, B1, B5 et B3**.

En termes d'effets, le café est une mine de caféine, cette substance stimulante qui est incroyablement puissante pour donner de l'énergie au corps, bien qu'elle ne soit que momentanée. S'il s'agit d'excès, les effets s'inversent pour provoquer des cas périlleux d'insomnie, d'angoisse et de dépression.

L'Académie américaine de médecine du sommeil affirme que l'effet de la caféine se dissipe après une heure de sa consommation.

### **Comment consommer intelligemment du café ?**

Selon un nombre incalculable de recherches en laboratoire, il faut toujours boire votre café une heure après votre réveil et surtout, après avoir pris votre petit déjeuner entièrement.

L'idéal est de prendre 2 verres de café par jour, car cette substance stimulante, à petites doses, est excellente pour la santé et devient nuisible à fortes doses. Quant aux femmes enceintes, arrêter la consommation du café est la meilleure chose à faire pour veiller à la bonne santé du fœtus, sinon une petite tasse par jour serait acceptable, si cette femme a toujours été accro au café.