

# Le café ne se boit pas à jeun

Le matin, nombreux sont ceux qui se précipitent vers la machine à café sans avoir pris le temps de manger au moins une tartine au préalable. Or boire un café noir l'estomac vide n'est pas bon pour l'organisme.

En effet, consommé à jeun, le café stimule la sécrétion de l'acide chlorhydrique, une substance qui aide à digérer les aliments, et peut provoquer des troubles gastriques, comme des ballonnements, des remontées acides, et des brûlures d'estomac.

Sur le long terme, cela peut également entraîner une inflammation de la muqueuse de l'estomac. De plus, la caféine stimule les intestins et a des effets laxatifs.

Pour éviter tous ces désagréments, il est ainsi préférable de boire sa première tasse de café après avoir mangé une biscotte beurrée, quelques amandes, un œuf, ou tout autre aliment qui vous fait plaisir.

A noter que si on ajoute du lait, ces effets indésirables peuvent quand même survenir. D'ailleurs, que ce soit le matin ou en pleine journée, l'association du café et lait n'est pas recommandée.

Les tanins du café font coaguler la caséine, une protéine présente dans le lait de vache, de chèvre et de brebis. Des caillots vont se former, ce qui va ralentir la digestion.

Si vous ne pouvez pas vous en passer, optez plutôt pour du lait végétal (soja, amandes...), ou alors remplacez le café par de la chicorée, qui est plus digeste avec le lait.

Si au saut du lit cette boisson chaude n'est pas conseillée, quand elle est consommée au bon moment elle présente plusieurs bienfaits. Grâce à sa teneur élevée en antioxydants, le café est un atout pour prévenir les cancers.