

# ...positively coffee

Bulletin de l'Organisation Internationale du Café



Automne 2007

## TABLE DES MATIÈRES

Café et hydratation  
- les faits

Le café et le cancer  
- quelles sont les  
théories actuelles?

Le café et les  
capacités  
intellectuelles

Café et hydratation  
- foire aux  
questions

## Café et hydratation - les faits

Quelque part dans le monde aujourd'hui, il fait chaud et parmi tous les avertissements qui nous sont donnés sur les conséquences de la chaleur, il en est un qui concerne la déshydratation.

La caféine du café a un léger effet diurétique qui augmente la fréquence de l'urination mais pas son volume. Pendant de nombreuses années, les professionnels de la santé et de l'exercice physique ont pensé qu'en conséquence le café et les boissons caféinées favorisaient la déshydratation et ne contribuaient pas à l'apport en liquide. Nous savons maintenant que cela est faux et qu'aucune preuve scientifique ne peut en être donnée. En fait, la caféine n'est pas plus diurétique que l'eau<sup>(6)</sup>.

La consommation modérée de café et de boissons caféinées n'entraîne pas de déshydratation et contribue à l'apport quotidien en liquide.

### Quelles sont les origines du mythe?

La perte d'eau moyenne par jour est d'environ 2500 ml dont près de la moitié sous forme d'urine. La perte d'eau par transpiration est de 800 ml et le restant est évacué par les poumons. Ces quantités peuvent varier et, dans des conditions extrêmes de chaleur et d'exercice, la perte d'eau peut atteindre 10 litres par jour.

Le volume d'urine est souvent un indicateur de déshydratation. Dans les études antérieures<sup>(1,2)</sup>, on recueillait les échantillons d'urine sur une période de 2 à 4 heures après la consommation de caféine, et non sur 24 heures. On sait maintenant que la période pendant laquelle les échantillons d'urine sont recueillis est un facteur significatif. La légère augmentation du volume des urines après 3 heures est compensée par une baisse ultérieure de ce volume: c'est-à-dire que le volume total d'urine évacuée pendant la journée reste inchangé<sup>(3)</sup>. Une étude<sup>(4)</sup> a montré que cet effet disparaissait en 4 heures.

### Quelles sont les dernières constatations?

Le professeur Lawrence Armstrong, fervent adepte de la course et scientifique respecté, a décidé de passer en revue la littérature scientifique pour voir s'il était scientifiquement justifié de s'abstenir de boire du café et des boissons caféinées. Son rapport<sup>(5)</sup> concluait:

- Après avoir ingéré une boisson caféinée, l'organisme retient la plupart du liquide absorbé (jusqu'à 84% dans certaines études).
- Une consommation modérée a un léger effet diurétique mais l'effet général est très similaire à celui de l'eau.



*...des apports modérés en caféine n'ont aucun effet à long terme sur l'hydratation et contribuent à l'apport quotidien en liquide...*

- Les consommateurs réguliers de boissons caféinées ont un seuil de tolérance plus élevé à l'effet diurétique.
- Il n'existe aucune preuve que la consommation de boissons caféinées soit à l'origine d'un déséquilibre hydrique et électrolytique (sodium et potassium) de l'organisme, ou qu'elle nuise à la santé ou aux performances physiques.

En 2003<sup>(6)</sup>, un autre examen des études scientifiques publiées entre 1996 et 2002 concluait: "Les études publiées les plus pertinentes n'étaient aucunement la suggestion que la consommation de boissons caféinées, dans le cadre d'un mode de vie normal, serait à l'origine d'une perte de liquide supérieure au volume ingéré ou serait associée à une mauvaise hydratation".

Ces conclusions sont appuyées par une étude plus récente (7) qui note qu'en ce qui concerne l'hydratation il n'existe aucune preuve à l'appui d'une restriction de la consommation de caféine.

suite page 4

Publiée par  
l'Organisation  
internationale du Café  
22 Berners Street  
London W1T 3DD



Téléphone:  
+44 (0) 20 7612 0600

Fax:  
+44 (0) 20 7612 0630

E-mail:  
[positivelycoffee@ico.org](mailto:positivelycoffee@ico.org)

Website:  
[www.positivelycoffee.org](http://www.positivelycoffee.org)

Pour de plus amples  
renseignements sur  
le café et la santé  
[www.CoSIC.org](http://www.CoSIC.org)

# Le café et le cancer - quelles sont les théories actuelles?



L'alimentation et toutes les formes de cancer font l'objet de nombreux articles et des chercheurs ont récemment suggéré que nous pourrions être en mesure de prévenir environ 35% des cancers en modifiant nos habitudes alimentaires. Chaque année, on diagnostique 10,9 millions de cancer dans le monde et 6,7 millions de personnes meurent de cette maladie, dont près d'un million dans l'Union européenne<sup>(1)</sup>. Ces chiffres donnent à espérer que la possibilité d'une relation possible entre ce que nous faisons, ce que nous mangeons et buvons et le risque d'apparition du cancer, a fait l'objet d'études approfondies. Le café, en tant que boisson populaire, a été inclus dans ces études.

En 1991, le Centre international de recherche sur le cancer (IARC), qui fait partie de l'Organisation mondiale de la santé, a classé le café comme "ayant un caractère cancérigène possible pour la vessie". La raison de cette classification était, qu'à l'époque, l'insuffisance des données ne permettait pas d'être plus spécifique<sup>(2)</sup>. Toutefois, le rapport précisait également que la consommation de café pouvait contribuer à protéger contre certaines formes de cancer. À la suite de ces déclarations, de nombreuses autres études ont été conduites.

Depuis 1991, les résultats de ces études ont fourni des données sur quatre principaux cancers, qui présentent un intérêt pour les buveurs de café. Il s'agit du cancer du colon (cancer colorectal), du cancer du pancréas, du cancer de la vessie et du cancer du foie.

## Cancer colorectal

Selon les dernières estimations, 2 cancers colorectaux sur 3 pourraient être prévenus par des modifications du régime alimentaire et du mode de vie, mais aucun régime spécifique ne peut assurer une protection totale contre l'apparition du cancer colorectal<sup>(3)</sup>.

Plusieurs études ont montré que la consommation de café était liée à une réduction du risque d'apparition du cancer colorectal. Selon une étude conduite au Canada, le risque se réduit en fonction de l'augmentation de la consommation de café à cinq tasses par jour (particulièrement évident chez les hommes)<sup>(4)</sup>. Un autre groupe d'études a noté une réduction de 28% des risques d'apparition de cancer colorectal chez les personnes buvant au moins quatre tasses de café par jour, par rapport à celles en buvant moins d'une tasse<sup>(4)</sup>.

Cette réduction du risque d'apparition du cancer colorectal chez les buveurs modérés et réguliers de café a été observée régulièrement dans plus d'une douzaine d'études conduites dans des cadres divers en Asie, en Europe du Nord et du Sud et en Amérique du Nord.

Toutefois, plusieurs études ne sont pas parvenues à cette conclusion, mais ces études ne tenaient pas compte d'autres facteurs comme la consommation de tabac et d'alcool, dont on sait qu'elle influe sur le risque d'apparition d'un cancer.

## Quel est l'effet du café ?

Outre qu'il accélère le transit intestinal et qu'il réduit donc le temps d'exposition du colon aux substances cancérigènes<sup>(5)</sup>, on pense que le café contribue à réduire la production des acides biliaires qui favorisent l'apparition du cancer du colon<sup>(6)</sup>.

Le café contient également plusieurs composants ayant de fortes propriétés antioxydantes (comme l'acide caféique et l'acide chlorogénique<sup>(7,8)</sup>, et autres - comme le cafestol et le kahweol - anticarcinogènes actifs<sup>(9)</sup>. On pense que les antioxydants jouent un rôle important dans la protection des cellules et des tissus contre l'oxydation.



## Cancer du pancréas

La plupart des experts estiment qu'il n'existe aucun lien entre le café et le cancer du pancréas. Depuis le rapport du IARC de 1991, les résultats de sept grandes études ont été publiés. Ni une étude américaine portant sur 17 633 hommes<sup>(10)</sup>, ni une étude norvégienne n'ont mis en évidence une association quelconque<sup>(11)</sup>. Trois autres études aux États-Unis ont confirmé l'absence d'association entre la consommation de café et l'augmentation du risque d'apparition du cancer du pancréas. Il s'agissait notamment des études portant sur 14 000 retraités<sup>(12)</sup>, de l'étude de suivi des professionnels de la santé<sup>(13)</sup> et de cas d'étude sur la santé des infirmières<sup>(13)</sup>.

Il y a quelques années, plusieurs études ont montré un lien possible mais, lorsqu'une de ces études a pris en considération les fumeurs, l'association avec le café n'a pas été considérée statistiquement significative<sup>(14)</sup>. Une autre étude a même conclu à une association inverse, à savoir que le risque d'apparition du cancer du pancréas était réduit chez les buveurs de café<sup>(15)</sup>.

## Cancer de la vessie

Après la publication du rapport du IARC en 1991, plusieurs études ont été conduites sur le café et le cancer de la vessie. Ces études ont notamment tenté d'établir si la faible association avec le café, qui avait été signalée, était la cause, ou si la cigarette, facteur connu du cancer de la vessie, avait été négligée.

Dans une analyse de 10 études européennes portant sur 564 non fumeurs, aucune augmentation du risque n'a été remarquée chez les buveurs de café<sup>(16)</sup>. Une étude norvégienne n'a montré aucune association significative entre une consommation élevée de café (égale ou supérieure à 7 tasses par jour) et le risque d'apparition du cancer de la vessie ; ces résultats s'appliquaient aussi bien aux hommes qu'aux femmes ayant participé à l'étude<sup>(11)</sup>. Plus récemment, une étude aux Pays-Bas a recensé 569 cas de cancer de la vessie dans une population de 3 123 hommes et femmes<sup>(17)</sup>.

Après avoir tenu compte d'autres causes possibles, aucune association significative entre la consommation de café et le risque d'apparition du cancer de la vessie n'a été observée chez l'homme, et chez la femme une association inverse significative a été observée, à savoir une réduction du risque chez les consommatrices de café.

Par conséquent, les nombreuses données fournies par plusieurs études de population sur le café et le risque du cancer de la vessie excluent clairement toute association étroite, compte tenu des autres causes possibles. L'association modérée parfois observée peut être due aux liens avec la cigarette et d'autres facteurs.

## Cancer du foie

Des études en Amérique du Nord et en Europe ont montré que la consommation de café était inversement proportionnelle au risque d'apparition de la cirrhose<sup>(18)</sup> et, la cirrhose étant souvent le facteur de déclenchement du cancer du foie, ce fait est important.

Plusieurs études sur un effet potentiellement bénéfique du café sur le cancer du foie ont également été publiées au cours des vingt dernières années et le lien entre la consommation de café et le risque de cancer primaire du foie a été examiné dans six études au moins.

Les résultats d'une étude japonaise portant sur 334 sujets consommant quotidiennement du café ont montré une réduction du risque d'apparition du cancer du foie par rapport à ceux qui ne buvaient pratiquement jamais de café, et que ce risque baissait en fonction de la quantité de café consommé. Par rapport aux non buveurs de café, le risque relatif des personnes buvant 1-2 tasses par jour était réduit de 50%, et celui des personnes buvant plus de 5 tasses par jour de 75%<sup>(19)</sup>.

Les résultats d'une étude récente en Grèce<sup>(20)</sup> portant sur 333 sujets ont montré que chez les personnes qui buvaient environ 3 tasses de



café par jour (20 tasses par semaine) le risque était réduit de 30% par rapport aux non buveurs de café. Une autre étude

hospitalière en Italie portant sur 250 cas et 500 sujets témoins est parvenue à des conclusions similaires, à savoir que par rapport aux non buveurs de café les personnes buvant 1 - 2 tasses par jour voyaient le risque baisser de 20%, celles buvant 3 - 4 tasses de 60% et celles buvant au moins 5 tasses de 70%<sup>(21)</sup>.

Enfin, les résultats de ces études ont été confirmés par une analyse globale portant sur plus de 60 000 personnes<sup>(22)</sup>. Les résultats ont confirmé une association inverse entre la consommation de café et le risque d'apparition du cancer du foie.

### Quel est l'effet du café?

Plusieurs composants du café ont été liés à cet effet bénéfique, notamment la caféine, les huiles du café kahweol et cafestol, et les antioxydants du café, mais aucune preuve formelle n'existe.

Toutefois, la plupart des scientifiques estiment qu'il est probable que les antioxydants du café, associés à la caféine, sont à l'origine de cet effet positif. On sait déjà que la caféine protège contre la cirrhose

du foie et eu égard aux nombreuses preuves fournies par les études de population, le café semble avoir un effet réel dans la réduction du risque d'apparition du cancer du foie.

### Autres cancers

Le rapport du IARC contenait des données sur le café et le cancer de l'estomac, provenant de cinq études<sup>(2)</sup>. Il n'existait pas de preuve d'une association et d'autres études ont confirmé que le café n'avait probablement pas d'effet important sur le cancer de l'estomac.

Six études fournissant des données sur le cancer de la bouche, le cancer de la gorge et le cancer de l'œsophage ont été examinées dans le rapport du IARC. Il n'y avait aucune preuve d'une association avec la consommation de café<sup>(11, 23-26)</sup>.

En ce qui concerne le cancer du sein, de nouveau le rapport du IARC n'a constaté aucune association avec la consommation de café<sup>(2)</sup>. Cette constatation a été récemment confirmée par plusieurs études, notamment une étude italienne portant sur près de 6000 cas<sup>(27)</sup>.

De même, aucun lien cohérent n'a été observé entre la consommation de café et le cancer des ovaires, le cancer du larynx, le cancer du poumon, le cancer de la prostate, le cancer de l'utérus, le carcinome de l'endomètre, le cancer de la thyroïde, la maladie de Hodgkin et le lymphome non hodgkinien, le sarcome et le mélanome cutané<sup>(28,29)</sup>.

### Conclusions

Le volume important des données sur le cancer de la vessie nous permet d'exclure une association étroite avec la consommation de café et, de même, d'autres études scientifiques donnent clairement à penser qu'il n'existe aucune association entre le café et le cancer du pancréas.

En ce qui concerne le cancer du colon (colorectal), la plupart des études font état d'une association inverse, c'est-à-dire d'un effet bénéfique de la consommation de café alors que les preuves fournies par les études de population sur le cancer du foie et vraisemblablement les cancers de la bouche et de l'œsophage indiquent un effet bénéfique de la consommation de café.

Dans une importante étude antérieure portant sur plus de 15 000 hommes et femmes<sup>(30)</sup>, les auteurs concluaient

**"Les constatations les plus importantes sont l'absence d'association positive entre la consommation de café et toute cause principale de décès et le fait que la café n'augmente pas de façon significative l'incidence des cancers les plus répandus".**

Pour en savoir plus, consultez les Références "Le café et cancer" sur [www.positivelycoffee.org](http://www.positivelycoffee.org)



Docteur Astrid Nehlig est Directrice de recherche à l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (INSERM) à Strasbourg. Elle a écrit ou coécrit plus de 250 articles, ouvrages et chapitres d'ouvrages et fait régulièrement des communications dans les réunions internationales et les centres de recherche. L'importance de ses travaux de recherche a été reconnue en 2002 par l'American Epilepsy Society. Dr Nehlig est également expert auprès de nombreuses revues et sociétés scientifiques. Ces questions et réponses sont extraites d'une récente interview du Docteur Nehlig.

## Le café et les capacités intellectuelles

### Quel est l'effet du café sur les performances intellectuelles?

Le café facilite le fonctionnement du cerveau. Il accroît la vigilance, l'attention et la capacité de concentration. Il nous aide également à éviter d'être distrait par les stimulus extérieurs de notre environnement. De plus, le café réduit le temps de réaction à divers stimulus.

### À quel moment de la journée la consommation de café a-t-elle son effet le plus grand?

Les effets les plus puissants sont observés le matin au moment où le besoin d'un stimulus est le plus fort. Le café bu le matin accroît la vigilance, la rapidité d'esprit et le bien-être et nous met de bonne humeur.

### J'ai entendu dire que le café est également bénéfique pour les personnes souffrant de la maladie d'Alzheimer - cela est-il vrai?

Oui. Des recherches récentes ont montré que le café prévient le dépôt de la substance qui entrave le fonctionnement du cerveau chez les personnes atteintes par la maladie d'Alzheimer. Une étude récente a fait état d'une réduction de 60-70% de l'incidence de la maladie d'Alzheimer chez les personnes buvant 2 tasses de café par jour - par rapport aux non buveurs de café - et cet effet bénéfique est spécifiquement lié au café. Des études supplémentaires sont néanmoins nécessaires pour mieux comprendre cet effet protecteur.

### D'après des rapports récents, la consommation de café aide à prévenir la baisse de la vigilance et du jugement chez les personnes âgées. Cette bonne nouvelle est-elle vraie?

Oui. Cette étude portait sur 700 hommes, nés entre 1900 et 1920, en Finlande, en Italie et au Pays-Bas. La rapidité du déclin de la vigilance et du jugement, sur une période de dix ans, était moindre chez les hommes buvant du café. Cet effet était lié à la quantité de café bu et le déclin le moins marqué a été observé chez les hommes buvant 3 tasses de café par jour. À ce niveau, le déclin de la vigilance était quatre fois moindre que chez les non buveurs de café. L'étude a donc conclu qu'il est conseillé aux personnes âgées de boire du café car ce dernier est bénéfique à de nombreux égards. Non seulement il participe à l'hydratation de l'organisme, souvent problématique chez les personnes âgées, mais il a bon goût, il est facile à boire et prévient partiellement le déclin de la vigilance et du jugement, dans la mesure où il est consommé en quantités raisonnables, à savoir trois à quatre tasses par jour.

### Combien de café dois-je boire pour bénéficier de tous ces bienfaits?

De trois à quatre tasses par jour. Cette quantité accroît la vigilance, la concentration et les performances intellectuelles, elle favorise la relaxation et met de bonne humeur.

**L'approfondissement progressif de la connaissance des effets positifs du café sur la santé est très prometteur et nous espérons recueillir d'autres informations sur la maladie d'Alzheimer, la maladie de Parkinson, voire d'autres domaines des performances intellectuelles que nous ignorons encore.**

## Quelles quantités devons-nous boire?

Les liquides représentent une partie importante de notre alimentation et pour maintenir l'équilibre en eau de l'organisme il faut boire en moyenne de 6 à 8 tasses (1,5-2 litres) de liquide dans la journée, dont des boissons caféinées comme le café. Cette quantité doit être augmentée à environ 8 à 12 tasses (2-3 litres) par temps chaud, pendant et après un exercice physique ou en cas de fièvre.

Une consommation modérée de boissons caféinées (250 - 300 mg caféine/jour - soit

3-4 tasses de café) n'a aucune incidence sur l'hydratation et contribue à l'apport quotidien en liquide<sup>(3)</sup>. Cette absence d'effet chronique sur l'hydratation a également été confirmée sur une période prolongée dans le cadre d'une autre étude<sup>(6)</sup>.

Lorsque nous absorbons davantage de liquide, le volume des urines est plus important. L'équilibre hydrique est préservé dans la mesure où l'apport correspond aux pertes. Toutefois, ce mécanisme est peu sensible et nous pouvons être déjà légèrement déshydratés avant de ressentir le besoin de boire.

## Conclusion

Bien qu'elle bénéficie d'un large crédit, l'affirmation selon laquelle les boissons caféinées favorisent la déshydratation est fautive. Les constatations les plus récentes, publiées dans la littérature scientifique et médicale, montrent que des apports modérés en caféine (250-300 mg/jour) n'ont aucun effet à long terme sur l'hydratation et contribuent à l'apport quotidien en liquide.

Selon Armstrong : "La contribution des boissons caféinées aux besoins quotidiens en liquide de l'homme est similaire à celle de l'eau pure"<sup>(9)</sup>.

**Il est rassurant pour tous ceux qui aiment déguster une bonne tasse de café dans le cadre d'un mode de vie sain de savoir que la consommation de café contribue positivement à l'apport en liquide et a d'autres effets bénéfiques pour la santé.**

## RÉFÉRENCES

- Robertson, D et al (1978) Effects of caffeine on plasma rennin activity, catecholamines and blood pressure. *New England Journal of Medicine* 298:181-186.
- Nussberger, J et al. (1990) Caffeine induced diuresis and atrial natriuretic peptides. *Journal of Cardiovascular Pharmacology* 15: 685:691.
- Grandjean, AJ et al. (2000) The effect of caffeinated, non-caffeinated, caloric and non-caloric beverages on hydration. *Journal of the American College of Nutrition* 19: 591- 600.
- Passmore, AP et al. (1987) Renal and cardiovascular effects of caffeine: a dose response study. *Clinical Science* 72: 749 -756.
- Armstrong, LE (2002) Caffeine, body fluid electrolyte balance, and exercise performance. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism* 12: 189 -206.
- Maughan, RJ and Griffin, J (2003) Caffeine ingestion and fluid balance: a review. *Journal of Human Nutrition and Dietetics* 16: 411- 420.
- Ganio, MS et al (2007) Evidence-based approach to lingering hydration questions. *Clinics in Sports Medicine* 26: 1-16.
- Armstrong, LE et al. (2005) Fluid, electrolyte and renal indices of hydration during 11 days of controlled caffeine consumption. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism* 15: 252-265.
- Armstrong, LE et al. (2007) Caffeine, fluid-electrolyte balance, temperature regulation and exercise-heat tolerance. *Exercise and Sport Sciences Reviews*. American College of Sports Medicine 0091-6331/3503/ 135 -140

# Café et hydratation - foire aux questions



*De nombreuses personnes pensent encore que les boissons contenant de la caféine, comme le café, le thé et les sodas, ont un effet diurétique et favorisent la déshydratation. Voici la réponse à quelques questions fréquemment posées.*

### 1 Les boissons contenant de la caféine accroissent les pertes d'eau par l'organisme - vrai ou faux?

Faux. En dépit de ce que l'on peut souvent lire dans les magazines et les guides de voyage populaires, aucune preuve ne vient étayer cette affirmation. En fait, la consommation modérée de café ou d'autres boissons caféinées n'entraîne pas de déshydratation et contribue de façon importante à l'apport quotidien en liquide.

### 2 Les boissons contenant de la caféine sont une cause importante de déshydratation pendant les mois d'été - vrai ou faux?

Faux. Les principaux facteurs de déshydratation sont la température et l'humidité de l'air ambiant. Lorsque la température augmente, nous transpirons davantage ; cette perte est augmentée en cas d'exercice prolongé dans un environnement chaud.

### 3 Quelle quantité moyenne d'eau perdons-nous par jour? (a) 1150 ml (b) 1800 ml (c) 2500 ml

La perte d'eau moyenne par jour est d'environ 2500 ml dont près de la moitié sous forme d'urine. La perte d'eau par transpiration est de 800 ml et le restant est évacué par les poumons. Ces quantités peuvent varier et, dans des conditions extrêmes de chaleur et d'exercice, la perte d'eau peut atteindre 10 litres par jour.

### 4 Qu'est-ce qui provoque la soif?

Nous sommes consciemment poussés à boire lorsque le volume sanguin baisse et que le taux de sodium dans le sang augmente. Ce mécanisme nous est peu sensible et nous pouvons être déjà légèrement déshydratés avant de ressentir le besoin de boire.

### 5 Quelles sont les personnes courant un risque de déshydratation?

Les personnes courant un risque particulier de déshydratation, et de ses conséquences, sont les très jeunes et les personnes âgées. Même les enfants sains et physiquement actifs courent ce risque par temps chaud. Ils ont une superficie cutanée relativement plus importante et transpirent donc plus pour maintenir leur température.

Les personnes âgées réduisent souvent leur apport en liquide après le repas du midi pour éviter de devoir se lever pendant la nuit. En outre, la sensation de soif s'estompe souvent chez les personnes âgées qui ne boivent pas suffisamment pour remplacer les pertes normales de liquide. Certaines professions, comme les pompiers, ou certains travaux d'usine impliquant une intense activité physique dans un environnement chaud, nécessitent un apport complémentaire régulier en liquide, dont nous avons tous besoin dans un climat chaud et humide.

### 6 Quels sont les signes et les effets de la déshydratation?

Maux de tête fréquents, fatigue, constipation et nausées, sont des symptômes types de la déshydratation. La bouche ou les lèvres sèches sont également un indicateur d'une insuffisance de notre apport en liquide. Un autre guide utile est la couleur de l'urine - elle doit être jaune paille. Les médecins sont tous d'accord pour dire qu'une légère déshydratation permanente nuit au bien-être général. Toutefois, une déshydratation importante est mauvaise pour la santé et est associée à une baisse de l'efficacité du fonctionnement du cœur et des reins ainsi qu'à une sensation de mal-être.

### 7 Quelle est l'origine de la caféine dans notre alimentation?

La caféine est présente dans de nombreux produits. Les principales sources de caféine dans notre alimentation sont le thé, le café, le cacao, le chocolat et les boissons à base de cola ou énergisantes (particulièrement celles qui contiennent de grandes quantités de caféine et de sucre).

### 8 Que se passe-t-il lorsqu'on boit 3-4 tasses de café par jour - la quantité d'urine augmente-t-elle?

Non, les consommateurs réguliers de boissons caféinées, y compris le café, ont un seuil de tolérance plus élevé au léger effet diurétique, et l'effet à long terme sur l'hydratation est très semblable à celui de l'eau.

*De même qu'il est conseillé de manger varié, nous devons consommer des boissons variées. Les liquides sont une partie importante d'une alimentation saine et il faut boire au moins 6 à 8 tasses (1,5-2 litres) de liquide par jour pour l'équilibre de l'organisme. Le café peut contribuer positivement à cet apport en liquide car il possède d'autres vertus pour la santé.*