

Bien-être

## Boissons d'hiver, se réchauffer sans s'échauffer

## Le lait chaud

**On le boit traditionnellement avant de se coucher pour mieux trouver le sommeil.**

## Ses bons côtés

C'est le calcium du lait qui agit sur notre sommeil, ce sel minéral ayant des qualités relaxantes. Parmi les produits laitiers, c'est le lait qui en contient le plus. On s'endort plus facilement encore si l'on ajoute un filet d'eau de fleurs d'oranger dans son bol. Comme la camomille, cette plante a des vertus sédatives reconnues.

## Ses mauvais points

Quelques personnes digèrent mal le sucre du lait, le lactose. Chez elles, un verre de lait peut provoquer des spasmes intestinaux qui les empêcheront de dormir. Par ailleurs, le lait entier est riche en graisses saturées (environ 8 g par verre). Celles-ci favorisant le cholestérol et la prise de poids, mieux vaut choisir du lait demi-écrémé.

## Dose conseillée :

1 bol, un quart d'heure avant de se coucher et avant de se laver les dents.

## La tisane

**On a coutume de la préparer à la fin des repas, mais ses indications ne s'arrêtent pas là.**

## Ses bons côtés

Il y a tisane et tisane, chaque

plante ayant ses propriétés médicinales propres. Pour digérer, on peut faire infuser de la menthe, le tilleul, la verveine, la camomille ont, quant à elles, des vertus apaisantes. La qualité des plantes est importante.

## Ses mauvais côtés

Respectez la posologie. Versez de l'eau bouillante sur les feuilles et les laissez infuser 10 à 15 minutes au plus. Ne les laissez jamais macérer trop longtemps. Très actifs, les composés de la plante se concentrent alors dans la boisson qui devient une décoction. L'effet thérapeutique est alors multiplié : une plante laxative peut devenir un lavement et provoquer des diarrhées fulgurantes.

## Le café au lait

**C'est l'association traditionnelle de beaucoup de petits-déjeuners**

## Ses bons côtés

Grâce au lait qu'il contient en majorité, il apporte un quart des besoins quotidiens en calcium. La petite dose de café permet de réveiller ceux qui ont du mal à ouvrir l'œil le matin.

## Ses mauvais points

Cette association lait-café peut provoquer des problèmes digestifs chez certaines personnes.

Ils sont dus à la réaction chimique qui se produit entre les



Photos : DR

protéines du lait et les tanins du café.

Cette réaction induit la formation de grumeaux qui peuvent causer des diarrhées, des ballonnements, des nausées et parfois même des vomissements. De telles manifestations peuvent aussi se rencontrer quand on associe le thé et le lait.

**Dose conseillée :**  
1 bol par jour

## Le thé

**Les Asiatiques en prennent tout au long de la journée. Ce qui semble les mettre à l'abri de certains cancers.**

## Ses bons côtés

Les flavonoïdes, qui donnent sa couleur au thé, sont réputés être quatre fois plus puissants que la vitamine C pour prévenir le vieillissement de nos cellules. Ils auraient aussi des propriétés anticancéreuses. Une étude

menée en 1996 auprès de 35 000 femmes ménopausées a révélé que, chez celles qui boivent deux tasses de thé par jour, le taux de cancer des appareils digestifs et urinaires est inférieur de 40 à 70 % à la moyenne. Sa consommation régulière équilibrerait aussi notre système digestif en annulant les effets de certaines bactéries. Et les précieux flavonoïdes diminueraient le cholestérol sanguin. Enfin, le thé serait bon pour nos dents car ses feuilles renferment du fluor.

## Ses mauvais points

On lui connaît peu d'effets pervers. Dans le thé, la caféine (ou théine, c'est la même chose) est deux fois moins concentrée que dans le café. Le thé nous empêche donc plus rarement de dormir que le café. Son principal défaut : il ralentit l'absorption du fer dans l'organisme, mieux vaut donc le boire en dehors des repas.

**Dose conseillée : 2 tasses par jour.**

## Le café

**Il a mauvaise presse alors que, consommé modérément, il apporte certains bienfaits**

Sa caféine est un excellent stimulant du système nerveux central. Voilà pourquoi un petit café réactive la vigilance. Ses propriétés vasodilatatrices améliorent les performances physiques — le taux de caféine

est d'ailleurs vérifié lors des contrôles antidopage des sportifs de haut niveau. Il facilite la digestion car il augmente la sécrétion des enzymes digestives. Bien que riche en minéraux (80 mg de potassium, 3 mg de calcium, 7 mg de phosphore et 1 mg de sodium), un café non sucré ne contient quasiment aucune calorie.

## Ses mauvais points

Vous suivez un traitement ? La caféine en augmentant la toxicité de la théophylline (remède contre l'asthme) et de certains anti-inflammatoires, limitez votre consommation de café. Elle peut aussi provoquer une accélération du rythme cardiaque et des palpitations. A forte dose, elle peut créer une dépendance chez des personnes qui, privées de café, sont sujettes à des nausées, tremblements, somnolence et malaises. Une surconsommation est strictement déconseillée chez les dépressifs et les femmes enceintes. Chez les premiers, un surdosage en caféine entretient l'anxiété. Les bébés des secondes naissent en état de manque. La concentration de caféine varie selon les catégories de café : le robusta en contient deux fois plus que l'arabica. À jeun, le café peut causer des brûlures d'estomac car il augmente la concentration d'acide dans cet organe.

**Dose conseillée :**  
Maximum 3 tasses par jour.