Ah le café, une odeur unique que celle de la torréfaction ou encore celle d'un excellent café qui vient d'être moulu. Ma mémoire olfactive me ramène avec l'odeur du café au pays de mes souvenirs.
Et toi le café, au juste tu le bois pourquoi ? Le café c'est un peu un mouton noir, tantôt encensé tantôt décrié. Et au final peut-on en boire ou pas ?? Et bien la réponse est : ni oui ni non !

Il est plus judicieux de parler de dépendance. Es-tu dépendant de tes cafés pour fonctionner au quotidien. Si oui alors il serait bon de lever le pied et réduire ta consommation. Si le café c'est pour toi comme un excellent cru de chocolat et que tu t'en offres un de temps en temps voire 1 par jour alors bois-le avec plaisir !

Dépendant de ton café ? Comment briser cette habitude pour de bon !

Si avec trois tasses de café tu ne passes pas la journée et ressens un manque c'est que tu es définitivement accro au café. La dose de café considérée comme « acceptable » est de 200 à 300 mg soit l'équivalent de deux à trois tasses de café filtre ou de 4 à 5 expressos…(je te laisse seul juge, sachant que nous sommes tous différents).

Consommé avec modération le café est considéré comme de la « super food ». Pris avant midi il nous garde alerte et peut prévenir certaines maladies comme le diabète et Alzheimer. En excès, sa consommation est liée à une surélévation du niveau de stress dans le corps et vient alors s'ajouter aux autres facteurs. La somme de ces différents « stimuli » finit par impacter ton état de santé général.

Comment faire pour s'en passer ?

Par un sevrage progressif et en douceur en commençant par supprimer la dernière tasse de la journée, puis l'avant-dernière etc… et en remplaçant cette habitude par une saine alternative.

Oui, des alternatives il en existe :

La racine de pissenlit torréfiée : avec son petit goût amer et de noisette. Racine utilisée entre autre pour les troubles digestifs elle a des propriétés anti-cancer, est élevée en vitamine C, Vitamine D et beta carotène.

La racine de chicorée : cette charmante petite fleur mauve est aussi riche en beta-carotène, agit comme un doux laxatif naturel et a un excellent effet protecteur sur le foie.

L'herbe de blé : remplace ton « shoot » de café par un « shoot » de jus d'herbe de blé frais. Plein de vitamines A, C, et E, de fer, de magnésium et de chlorophylle.

Le maté : boisson qui contient de la caféine, chargée en antioxydants, vitamines et minéraux. Les feuilles de maté sont connues pour leurs vertus, elles agissent contre le veillissement cellulaire, permettent de lutter contre la fatigue et le surpoids, efficaces dans la stimulation de l'activité cérébrale et sont aussi utilisées contre l'arthrite et les maladies du foie.

Tu trouveras facilement dans les magasins Bio, différents breuvages à base de céréales et de plantes (attention si tu es sensible au gluten) en poudre, voire même en sachets, ce qui est très pratique.

En ce moment et pour définitivement abandonner le café en poudre industriel (redécouvert durant un stage en cuisine et par lequel je me suis faite piégée) je teste « Chi-Café » une boisson caféinée à base de fibres, sels minéraux, café vert (non torréfié) guarana, grenade et du ginseng pour l'arôme, rien que du bon, une manière saine de savourer !!

Je me réjouis d'avoir tes retours, pour ma part je te suggère de tester le mélange pissenlit-chicorée en sachet, franchement tu pourrais être étonné !

Wendy G.

4 Alternatives pour t'aider à réduire ta consommation de café voire même de t'en passer !