





Le café : un coup de boost... pas si magique que ça

Quand on boit du café, on sent souvent un petit coup de fouet. On a l'impression d'être plus réveillé·e, plus alerte. En réalité, ce qu'il se passe dans le corps est un peu plus subtil...

Le café contient une substance appelée caféine. Cette caféine empêche une molécule du cerveau, l'adénosine, de faire son travail : celui de nous calmer et de nous préparer au repos. Du coup, le cerveau croit qu'il doit rester actif, et ça nous donne cette sensation de pêche.

Mais ce n'est qu'une illusion. En fait, le corps est un peu « en alerte », comme s'il devait fuir un danger. Il puise dans ses réserves d'énergie, ce qui peut nous fatiguer encore plus sur le long terme.



Ce que disent certains naturopathes

Des auteurs comme Herbert Shelton ou Raymond Dextreit expliquent que le café agit comme un petit poison. Pas un poison dangereux tout de suite, mais une substance que le corps ne reconnaît pas comme bénéfique. Il essaie donc de l'éliminer, ce qui crée une réaction de stress, et fatigue encore plus notre organisme.

En clair : le café ne donne pas de l'énergie, il pousse le corps à en dépenser plus. Et ça, ce n'est pas forcément une bonne nouvelle quand on est déjà fatigué·e...



Des alternatives plus douces

Si on veut garder un bon niveau d'énergie sans forcer notre corps, il existe des alternatives plus douces :

- Les tisanes de plantes comme la rhodiole ou le ginseng, qui soutiennent naturellement l'organisme.
- Le maté ou la chicorée, qui ont du goût sans les effets négatifs.
- Des petites habitudes toutes simples comme marcher, respirer profondément, ou bien dormir un peu plus.

En résumé :

Le café donne un coup de fouet, oui, mais c'est un peu comme taper dans un tambour trop fort : ça fait du bruit, ça éveille... et ça casse un peu le rythme. Alors autant jouer une musique plus douce, qui respecte notre énergie naturelle 🎵✨



Pas de café pendant un jeûne

Stimulation des glandes surrénales

Le café excite le corps
et empêche la
régénération recherchée
pendant un jeûne.

Perturbation du système digestif

Le café augmente
l'acidité gastrique
et peut entraîner
des inconforts

Frein à la détox

Le café est perçu comme
un toxique léger
et empêche le bon
déroulement du
nettoyage intérieur.

Dépendance déguisée

Le café masque la fatigue
au lieu de laisser le corps
se reposer véritablement

**Un jeûne, c'est comme un silence intérieur.
Le café, lui, parle trop fort.**

