



Les hauts et les bas de la caféine



Dans notre société, pour bon nombre de personnes surchargées de travail et privées de sommeil, la caféine est devenue la solution miracle. Elle éveille l'esprit, améliore la concentration et nous rend temporairement plus alertes et même plus heureux. Cependant, si vous utilisez la caféine comme une béquille énergétique, il est temps de réfléchir à votre consommation quotidienne et à vérifier où elle s'insinue en douce. Si votre apport en caféine est supérieur à 500 ou 600 milligrammes par jour, vous devriez le réduire. C'est particulièrement important si vous souffrez de maux de tête, de troubles du sommeil ou d'anxiété. Comme pour toute autre chose, la modération est essentielle et, si vous en êtes conscient, vous pourrez tirer profit des bienfaits de la caféine sans vous sentir coupable.

Les bienfaits de la caféine

Auparavant, la caféine avait mauvaise réputation. Elle a été associée à l'hypertension artérielle, au cholestérol et aux problèmes cardiaques. Par contre, la recherche montre que la caféine procure certains avantages. Consommée avec modération :

- **Elle stimule le cerveau.** En stimulant le système nerveux central, la caféine renforce la vigilance et accélère le temps de réaction.
- **Elle améliore l'humeur.** La caféine a un effet positif sur votre humeur, car elle vous rend plus heureux et plus sociable, et elle vous donne de l'énergie.
- **Elle renforce l'endurance.** La recherche montre que la caféine pourrait même améliorer votre performance athlétique. En tant que stimulant naturel, elle renforce votre endurance et agit comme un analgésique léger qui atténuera les douleurs musculaires à la suite d'une séance d'entraînement.
- **Elle protège contre la maladie.** Des études fiables ont montré que la caféine consommée avec modération apporte une certaine protection contre les maladies du cœur, la maladie de Parkinson, le diabète de type 2, le cancer du côlon et du foie, et les calculs biliaires. Le thé vert et le café sont également chargés d'antioxydants qui vous aident à demeurer en santé.

Les répercussions néfastes de la caféine

Chez la plupart des gens, une consommation modérée de caféine n'est pas nocive. Cependant, une consommation élevée (plus de 3 tasses par jour de café ou de thé) peut entraîner les problèmes suivants :

- **L'insomnie.** Une boisson contenant de la caféine empêche certaines personnes de s'endormir facilement et perturbe la qualité de leur sommeil. Si tel est votre cas, réduisez votre consommation de caféine durant la journée et cessez d'en boire au moins six heures avant d'aller au lit.
- **Les problèmes de fertilité.** Bien que la recherche ne soit pas concluante dans ce domaine, elle suggère qu'un apport quotidien en caféine supérieur à 300 milligrammes augmente chez la femme la difficulté de concevoir un enfant, les fausses couches et la possibilité d'un faible poids à la naissance. Les médecins recommandent aux femmes enceintes ou qui planifient une grossesse d'éliminer ou de réduire leur apport en caféine.
- **L'ostéoporose.** La caféine entraîne une perte de calcium dans l'urine, ce qui, au fil du temps, aura des répercussions néfastes sur vos os. Pour compenser cette perte – s'il vous faut absolument votre dose de caféine, ajoutez plus de lait à chaque tasse de café ou de thé.

Les autres problèmes de santé causés par la caféine comprennent notamment l'acidité gastrique, l'anxiété et les maux d'estomac. Certains médicaments réagissent mal à la présence de caféine. Si vous êtes un grand consommateur de ce stimulant, parlez-en à votre médecin ou à votre pharmacien.

Les amateurs de caféine seront ravis d'apprendre que les vertus de ce stimulant peuvent contribuer à améliorer leurs qualités d'athlètes, chasser la déprime et les protéger contre des problèmes de santé. Cependant, le secret, c'est la modération. La prochaine fois que vous constaterez que votre énergie laisse à désirer, plutôt que d'aller prendre un troisième stimulant à la machine à café, consommez un fruit frais ou faites de l'exercice.

(Source : www.shepellfgi.com)

La Féria du vélo de Montréal

La Féria du vélo de Montréal est une série d'expériences cyclistes aux caractères distinctifs qui permettent de découvrir la grande région métropolitaine autrement. Cette semaine d'événements débute avec le Défi métropolitain (26 mai), qui réunit quelque 4000 cyclistes, suivi de l'Opération vélo-boulot (du 27 au 31 mai), une campagne de mobilisation pour la pratique du vélo au quotidien. Puis le week-end venu, la magie opère à l'occasion d'Un Tour la Nuit où 17 000 participants illuminent la métropole (31 mai) et du Tour de l'Île de Montréal, un classique avec sa 29e édition, qui réunit 25 000 cyclistes, jeunes et moins jeunes (2 juin). Pour plus d'information : 1 800 567-8356 ou www.velo.qc.ca.



Santé Canada recommande aux adultes de pratiquer, au total, 2½ heures ou plus d'activité physique par semaine. Commencez dès aujourd'hui à être actif et planifiez des activités de plein air comme le vélo.