

Le café est souvent présenté comme un allié santé. Il est vrai que ce breuvage riche en antioxydants, magnésium, vitamines B2 et B3, a de nombreuses vertus.

Des études ont démontré que le « petit noir » pouvait avoir une action préventive sur des maladies comme le cancer du foie, du côlon et du sein, la cirrhose, la maladie de Parkinson, le diabète ou encore la goutte. Pourtant boire du café n'a pas que des avantages et E-santé rappelle que, dans certains cas, il est conseillé de passer au décaféiné, également pourvu d'une action antioxydante. Ses effets peuvent être dommageables sur les personnes très angoissées puisque la caféine entraîne la libération d'hormones de stress. Elle accélère le transit intestinal et peut être problématique en cas de syndrome de l'intestin irritable. La consommation de café augmentant la sécrétion d'acide dans l'estomac, mieux vaut y renoncer lorsqu'on est atteint de reflux gastro-oesophagien, de gastrite ou d'un ulcère à l'estomac. La boisson est également déconseillée aux personnes souffrant d'anémie car elle réduit l'absorption de fer par l'organisme. Enfin, son absorption est à limiter en cas de troubles du rythme cardiaque et de grossesse (on recommande aux femmes enceintes de ne pas boire plus de deux boissons caféinées par jour).