

“**P**our bien commencer, ma petite journée,

et me réveiller, moi j'ai pris un café. Un arabica, noir et bien corsé, j'enfile ma parka, ça y est je peux y aller...”

Comme dans cette chanson d'Oldelaf (“Le café”), combien sommes-nous à intégrer le fameux nectar noir dans notre quotidien ? Et ce, dès le saut du lit ! Mais vous êtes-vous déjà posé la question des moments les plus propices à la dégustation du café, en fonction des effets recherchés ?

Tic, tac, tic, tac...

La chronobiologie nous enseigne que notre rythme circadien - c'est-à-dire notre **horloge interne** sur 24 heures - fonctionne selon des cycles réguliers et communs à tous les êtres humains. Température du corps, production d'hormones, rythme cardiaque, métabolisme, réponse du système immunitaire : autant de fonctions essentielles dans notre organisme qui varient selon le moment du jour et de la nuit.

Notre corps connaît des creux et des pics à différents moments de la journée, c'est ainsi que l'heure choisie pour avaler un café va avoir son importance...

Impact du café sur l'organisme, selon l'heure

La chronopharmacologie, ça vous dit quelque chose ? Il s'agit de l'étude de l'action que va avoir un médicament sur notre organisme en fonction du moment auquel on le prend. Le café n'est pas un médicament, certes, mais ses amateurs l'ingurgitent la plupart du temps à des fins énergisantes. C'est donc une boisson qui n'est pas seulement appréciée pour ses arômes et sa fonction conviviale, mais aussi pour son effet “dopant”. Par conséquent, en fonction de l'heure à laquelle le café est bu, il n'a pas le même impact sur notre organisme.

Le matin, c'est malin ?

Je vous imagine trépigner d'impatience... Alors, alors ? Le café au réveil est-il un bon réflexe ?

Le taux de cortisol (l'hormone de la vigilance et du stress) est à son comble dans l'heure qui suit le réveil, donc entre 8h et 9h en moyenne. Par conséquent, nous avons naturellement assez d'énergie en début de journée pour la commencer du bon pied. Mais ce n'est pas une raison pour bannir le café du petit déjeuner si on l'apprécie et qu'il nous aide à sortir du sommeil ! Un café doux tel qu'un [Firenze](#), un [Melanesia bio](#) ou encore un [Décaféiné](#), sera parfait pour se mettre en route.

Plus tard, **entre 9h30 et 11h30**, on peut à nouveau foncer sur notre boisson chaude favorite, en toute sérénité. C'est généralement dans ce créneau horaire que le taux de cortisol est au plus bas. Alors si le but est de savourer un "café coup de fouet", c'est le moment idéal pour une efficacité garantie ! De même, en cas d'activité nécessitant une concentration particulière, le café sera d'une aide précieuse. En effet, la caféine empêche l'adénosine - une molécule ayant une influence sur le sommeil - de se fixer sur certains neurones du cerveau et d'altérer la vigilance.

Entre un [Blue moka](#) aux tonalités boisées, un [Expresso](#) puissant, un [Noir ébène](#) intense... Vous aurez l'embarras du choix pour vous dynamiser et garder les idées claires, tout en vous faisant plaisir !

L'après-midi, c'est permis ?

Oui, oui, oui ! Mais pas à n'importe quel moment non plus. Notre corps connaît au cours de la journée deux autres pics de cortisol : entre 12h et 13h et entre 17h30 et 18h30, en moyenne. Pour poursuivre notre après-midi l'esprit vif, il est conseillé de consommer notre café en dehors de ces horaires, soit **entre 13h30 et 17h**. Prendre un petit café après le déjeuner est donc tout à fait opportun.... Et, bonne nouvelle : contrairement aux idées reçues, ce réflexe ne serait pas incompatible avec une sieste réparatrice de 20 minutes. J'en ai fait l'expérience, j'approuve totalement !

[Grand Arabica](#) charpenté et crémeux, [Pérou bio](#) aux notes d'agrumes, [Colombie Supremo](#)

L'effet café : moments de la journée et bénéfices recherchés

aux notes de fruits frais et de pain d'épices... L'après-midi pourra se dérouler sous les meilleurs auspices... Finalement, l'amplitude horaire permettant de se faire plaisir et de se booster - tout en respectant le rythme de son corps - reste vaste. Il suffit de connaître quelques règles de base pour que l'effet positif du café soit optimisé.

A vos marques, prêts, café !!!

Crédits photo : A. and I. Kruk

Articles similaires



Slow cosmétique à faire soi-même !



**Le Fika : la pause café
bonheur à la Suédoise
a 100 ans !**



Des petits-déjeuners musclés pour bien commencer l'année...