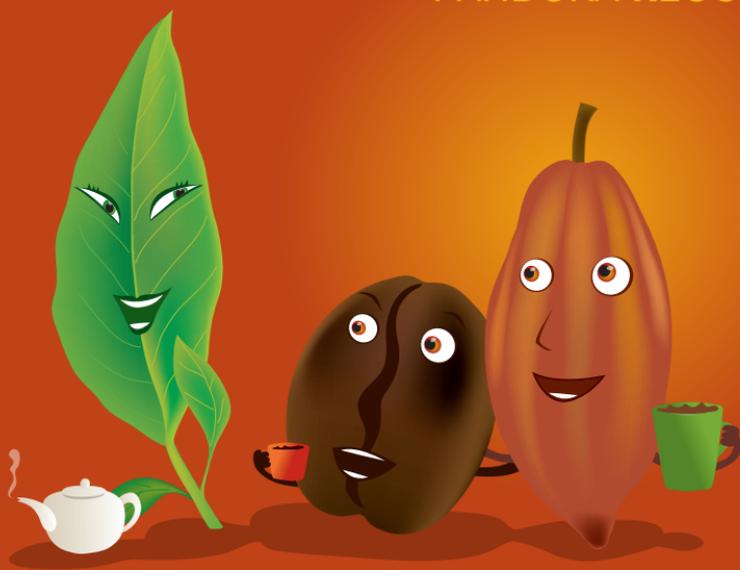


Collection dirigée par CAROLE MINKER
DOCTEUR EN PHARMACIE

CAFÉ • THÉ • CACAO

PANDORA REGGIANI



Un concentré de **bienfaits** pour
votre santé, votre beauté et votre maison

EYROLLES

CAFÉ • THÉ • CACAO

Un concentré de bienfaits
pour des aliments 100 % naturels



Le café, le thé et le cacao ont de nombreuses vertus que vous pouvez mettre à profit :

- **Pour votre santé** : prévenir certaines maladies (cancers, diabète, maladies neurodégénératives et cardiovasculaires...), profiter de leurs propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires, bénéficier de leurs vertus digestives, vous aider à bien vieillir et à garder la forme...
- **Pour votre beauté** : entretenir votre silhouette, embellir votre chevelure, purifier votre peau, raviver votre teint, prendre soin de vos mains et de vos pieds...
- **Dans votre maison** : prendre soin de votre linge, dégraisser, désodoriser, faire briller, chasser les insectes...
- **Dans votre jardin** : les utiliser comme fertilisants et engrais, éloigner les parasites, réaliser un paillis naturel...

Cet ouvrage combine **astuces, conseils, recettes et modes d'emploi testés et validés.**

Pandora Reggiani est journaliste-rédactrice spécialisée dans les domaines du bien-être et de la cosmétique.

L'ouvrage a été validé par **Carole Minker**, directrice de la collection, Docteur en Pharmacie et en Pharmacognosie.

Café, thé, cacao

Groupe Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05

www.editions-eyrolles.com

Dans la même collection :

- N. Palangié, *Bicarbonate*
- S. Chapin, *Vinaigre*
- Dr L. Lévy-Dutel et F. Sabas, *Aliments minceur*
- C. Minker, *Myrtille et autres fruits rouges*
- C. Minker, *Ail et autres Alliées*
- C. Virbel-Alonso, *Citron et autres agrumes*
- C. Pinson, *Grenade et autres superfruits*
- N. Cousin, *Brocoli et autres Crucifères*
- C. Pinson, *Gingembre et curcuma*

Collection dirigée par Carole Minker
Docteur en Pharmacie et en Pharmacognosie

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Groupe Eyrolles, 2012
ISBN : 978-2-212-55418-2

Pandora Reggiani

Café, thé, cacao

Un concentré de bienfaits
pour votre santé, votre beauté
et votre maison

EYROLLES

The logo for EYROLLES features the brand name in a bold, sans-serif font. Below the text is a horizontal line with a small grey circle centered underneath it.

Remerciements

À Carole Minker, pour son expertise et sa disponibilité

À ma collègue et amie Claire Pinson

À Sophie Macheteau, experte en cosmétique bio

À Ronald Mary, pour ses conseils avisés

À Frédéric Marr, pour ses lumières sur le cacao cru

À Stella, Marie et Jérôme, qui me font un café avant de me dire quoi que ce soit le matin

À Julia, qui préfère le thé

À tous ceux qui ont traîné devant leur chocolat et leurs tartines avant de partir à l'école

Avertissement

Le contenu de ce livre ne peut en aucun cas constituer un traitement pour quelque affection ou pathologie que ce soit. La consommation de café, de thé et de cacao doit s'inscrire dans une bonne hygiène de vie, notamment un régime alimentaire équilibré et une pratique sportive régulière. Toute affection ou pathologie nécessite la consultation d'un médecin. N'arrêtez en aucun cas votre traitement sans avis médical.

Introduction

Café, thé, cacao, autant de denrées qui figurent à la carte de n'importe quel débit de boissons et à de nombreux instants de partage en famille, entre amis ou entre collègues. Leur réputation de convivialité ne masque pas leur image sulfureuse. Si le café symbolise les instants de far niente entre étudiants et les discussions à bâtons rompus, comme la série *Friends* l'a démontré en ouvrant le pilote au célèbre Central Perk et en clôturant les aventures des six New-Yorkais sur le célèbre « On va boire un café », il est également l'artisan de notre tonicité et de notre dynamisme lorsque nous bouclons un dossier en retard, ce dont la série *Caméra Café* fait la caricature. Il est décrié pour son côté excitant, chanté par Serge Gainsbourg dans *Couleur café*. Quant au thé, employé à bon escient il est l'ami de notre ligne, mais dégusté trop tard il peut être le prélude d'insomnies. Le cacao, réputé aphrodisiaque et antidépresseur, est soupçonné de susciter l'addiction.

Présents dans les bistrotts, sur les étagères, dans les magasins et toutes les entreprises, le café, le thé et le cacao sont également des concentrés de bienfaits pour votre beauté, votre santé, votre maison et vos papilles.

À la découverte du café, du thé et du cacao

Introduction

Aujourd'hui, n'importe quelle grande surface vous propose du café, du thé ou du cacao en poudre. Le petit noir, le chocolat chaud, le Lapsang Souchong tiennent le haut de toutes les cartes des cafés français. Savez-vous qu'avant leur démocratisation, ces trois breuvages ont constitué des nectars de luxe, qui se dégustaient de façon confidentielle ? Ainsi, Soliman Aga, ambassadeur auprès de Louis XIV, recevait ses invités de marque dans son appartement parisien pour leur offrir du café à la turque au cours d'un cérémonial faste. Quant au *tea time*, il fut inauguré par la duchesse de Bedford au XVIII^e siècle, qui prit l'habitude de convier ses amies à déguster un thé et une petite collation en milieu d'après-midi. Enfin, le cacao était utilisé principalement par les Mayas lors de cérémonies religieuses.

Ces trois substances possèdent autant de vertus cosmétiques qu'elles apportent de bienfaits pour votre santé, tout en devant être consommées avec modération. Ainsi, le café

entre dans la composition de nombreux produits anticellulite, le thé est également reconnu comme un partenaire minceur, le beurre de cacao contient des antioxydants et le cacao a des effets lipolytiques.

Cependant, ce guide serait incomplet s'il excluait les vertus culinaires du café, du thé et du cacao, utilisés dans de nombreux desserts, ensemble ou séparément. De plus, le thé et le café détiennent de nombreuses propriétés utiles pour votre maison et votre jardin.

Un peu de botanique

Le caféier appartient à la famille des Rubiacées et au genre *Coffea*. Ce dernier regroupe environ 60 espèces, parmi lesquelles les deux best-sellers mondiaux : l'arabica (*Coffea arabica*), espèce la plus anciennement cultivée, et le robusta (*Coffea canephora*).

Le théier (*Camellia sinensis*) fait partie des Théacées. Voisin du camélia horticole, *Camellia japonica*, c'est en revanche le faux frère de l'arbre à thé, qui est une Myrtacée.

Le cacaoyer (*Theobroma cacao*) fait partie de la famille des Sterculiacées au même titre que la noix de cola, connue dans le monde entier grâce à une célèbre bouteille rouge.

Des plantes utilisées depuis des millénaires

Le café

Le caféier serait originellement né en Afrique aux environs du lac Victoria. Cet arbuste aurait ensuite été transporté sur les hauts plateaux d'Éthiopie puis au Yémen. C'est à cet endroit, d'ailleurs, qu'un berger aurait découvert l'action excitante du café, en constatant que ses brebis étaient plus agitées qu'à l'accoutumée lorsqu'elles broutaient des branches de caféier avec leurs fruits et leurs graines. Ainsi, c'est dans le monde musulman que le café a fait ses débuts. À Istanbul, deux Syriens, Schems et Ekem, ouvrirent les deux premiers cafés publics, aux environs de 1555. Mais le monopole musulman ne tarda pas à prendre fin. En effet, un pèlerin hindou, de retour de La Mecque, acheta et transporta clandestinement des graines vierges jusqu'à Mysore, en Inde. Par ailleurs, un Hollandais importa un pied de caféier à Ceylan. Le café pénétra ensuite en Europe par plusieurs canaux. Les consommateurs vénitiens l'importaient d'Égypte. L'usage passa bientôt en Allemagne. De même, au début du XVII^e siècle, des négociants anglais et hollandais le firent connaître dans leur pays. C'est tardivement qu'il apparut à Marseille, en 1654. Le succès de la boisson persista ensuite, comme nous le savons.