

## Le Café et le Stress : Les Bonnes Pratiques

Que ceux qui ne peuvent pas commencer leur journée sans une tasse de café lèvent la main! En effet, de nos jours le café est presque devenu une tradition. Une tasse pour se réveiller, une tasse pendant la pause café, une tasse après chaque repas, une tasse devant la télévision, une tasse... On n'en finit plus! Alors, quelle est la quantité conseillée lorsque l'on cherche à lutter contre le Stress? 350 mg de caféine, voilà la quantité à partir de laquelle le Stress commence à apparaître. Sachant qu'une tasse de café contient environ 100 mg de caféine, cela nous limite à 3 voir 4 tasses par jour. Au-delà de cette quantité, on observe une perte de concentration et surtout une augmentation du Stress. Ci-dessous une liste des boissons caféinées et de la quantité de caféine qu'elles contiennent :

une tasse de café filtre ou pression : 100 mg    une tasse de café instantané : 65 mg    une tasse de café décaféiné : environ 1 mg    une tasse de thé : 30 mg    une boisson gazeuse (280 ml) contenant de la caféine : 35 mg (Il existe de nos jours des boissons gazeuses qui contiennent deux fois plus de caféine.)    une tablette (50 g) de chocolat : 20 mg    une tasse de chocolat chaud : 50 mg    des pilules contre le sommeil : 100 mg

A vous de faire vos calculs! Pas de café après 16H Cela peut varier selon votre heure de coucher, mais il est déconseillé de consommer du café après 16 - 17H car cela peut affecter votre sommeil. En effet, vous aurez plus de mal à vous endormir et votre qualité de sommeil diminuera. Dois-je arrêter le café? Cela reste votre choix mais sachez que si vous respectez les doses conseillées, vous ne devriez pas ressentir d'augmentation de votre niveau de Stress. Au contraire, le café a des effets bénéfiques tels que qu'une amélioration de la mémoire à long terme, une diminution des effets des migraines ou encore une régulation du transit. Et vous, quelles sont vos habitudes en matière de café?

### About the Author

Par le Créateur du site Stress : Causes et Solutions. Pour en savoir plus sur [Le Stress, La Gestion du Stress](#), rendez sur sur [Stress : Causes et Solutions](#).

Source: <http://www.secrets-de-comment.com> | [Formation Marketing](#) | [NetConcept, droits de revente](#)