

# Du nouveau sur les effets du café !

Le café est l'un des psycho-actifs les plus utilisés au monde. Si ce produit peut causer chez certaines personnes des effets négatifs sur la santé, en revanche sa consommation régulière n'entraîne aucune accoutumance...

Plusieurs études, notamment celle menée par les National Institutes of Health (NIH) sur les données du Nurses Health Study, indiquent que le café peut également avoir des effets bénéfiques sur l'organisme. En particulier, chez les femmes qui consomment du café, on observe une réduction du risque de développer un diabète de Type 2, bien que le mécanisme reste à élucider.

En effet, des substances entrant dans la composition du café comme l'acide chlorogénique ou le magnésium pourraient avoir un impact significatif à ce niveau. D'autres études menées par les NIH ont permis de constater une réduction de l'occurrence des calculs biliaires chez les hommes qui consomment régulièrement du café.

Source & infos complémentaires :  
Agence pour la Diffusion de l'Information Technologique

*Par*

**Publié sur Cafeduweb - Archives le mercredi 19 février 2003**

Consultable en ligne : <http://archives.cafeduweb.com/lire/2793-nouveau-les-effets-cafe.html>