

SOMMAIRE

Les secrets santé des boissons de tous les jours	3
La route du thé	5
D'où vient le thé ?	6
Un peu d'histoire...	12
Un mot de l'économie du thé : qui produit ? qui consomme ?	19
Comment le préparer ?	23
La force du café	27
D'où vient le café ?	28
L'histoire du café	38
La géographie et l'économie du café	43
Comment le préparer ?	51
Quelques consommateurs célèbres	53
Que contiennent ces boissons ?	57
La caféine	58
La composition chimique du thé	70
L'action antioxydante	73
La composition chimique du café	85
Les atouts santé du thé et du café	87
Thé et maladies cardiovasculaires	96
Café, pression artérielle et maladies cardiovasculaires	104
Thé, café et cancer	114
Thé, café et maladies neurologiques	124
Thé, café et ostéoporose	129
Café et diabète	134
Thé, café et régime amincissant	137

Thé et absorption du fer	139
Les autres effets du thé	141
Les autres effets du café	144
Conclusion	149
Pour en savoir plus	153
Quelques sites internet	153
Revue et articles	154