

## **Justification de la prescription de café matinal selon Ray Peat**

Ray Peat a longuement expliqué pourquoi le **café le matin** est selon lui l'une des habitudes les plus bénéfiques pour le métabolisme.

Voici **ses justifications**, basées sur ses écrits, newsletters et interviews (KMUD, Generative Energy, etc.).

Cette consultation est en lien avec des remarques à propos des possibilités d'étaler les effets de la mélatonine en prolongeant sa durée de vie.

---

### **1. Le matin, le métabolisme est naturellement plus lent → le café le réactive**

Pour Ray Peat, le matin est un moment où l'organisme est :

- en **état catabolique** (après une nuit de jeûne)
- souvent en légère hypoglycémie
- avec un métabolisme ralenti
- avec un cortisol naturellement élevé

Le **café réactive immédiatement le métabolisme oxydatif** et réduit la dépendance au cortisol.

#### **→ Justification Peat**

- Le café remplace la fonction métabolique que le cortisol assume pendant le jeûne.
- Donc : café = métabolisme actif
- Sans café = cortisol trop élevé = catabolisme.

### **Le café augmente le métabolisme (thermogénèse, T3 intracellulaire)**

Ray Peat insiste que la caféine :

- augmente l'utilisation du **glucose oxydatif**
- augmente la T3 intracellulaire

- améliore la respiration mitochondriale
- réduit la formation de lactate
- augmente la production d'ATP par la mitochondrie

Il considère le café comme un **mimétique pro-thyroïdien**, ce qui est crucial le matin.

**Observation** : je suis manifestement hypothyroïdien et je n'ai pas constaté de boost sous l'empire du café...

### **Le café augmente la dopamine et réduit la prolactine**

Au réveil, beaucoup de personnes ont :

- prolactine ↑
- dopamine ↓
- tendance à la fatigue ou au brouillard mental

Le café :

- augmente le tonus dopaminergique
- réduit la prolactine (Peat y insiste beaucoup)
- améliore l'humeur, la motivation et la clarté mentale

#### **→ Justification Peat**

La caféine est un anti-prolactine et anti-sérotonine physiologique.

### **Le café est un puissant anti-inflammatoire et antioxydant (pas via les catéchines, mais via la caféine + acide caférique)**

Pour Peat :

- caféine
- acide caférique
- acide chlorogénique
- magnésium du café
- → sont anti-inflammatoires, anti-fibrotiques et anti-lipopolsaccharides (LPS).

Il considère même le café comme un **projet de longévité naturel**, surtout le matin quand l'inflammation matinale ("morning cytokine surge") est la plus élevée.

## **Le café doit être consommé avec du sucre et du lait (sinon stress)**

Peat répète systématiquement que :

- « Le café est bénéfique seulement si l'on protège le métabolisme avec du sucre et du calcium. »

Pourquoi ?

- la caféine augmente la demande en glucose
- si le corps manque de sucre → cortisol monte → catabolisme
- le lait ou la crème apportent calcium + sucre → amortissent l'effet cortisolique

→ **Sa recommandation :**

- Café + lait entier + sucre → effet métabolique pur sans stress.

**Observation** : Ray Peat a insisté sur la nécessité d'apporter du fructose (naturel) surtout en cas d'hypothyroïdie, un cas de figure en lequel toute « famine » (donc la jeunesse intermittente) devrait être proscrit.

Je suis dubitatif en cas de résistance à l'insuline (diabète de type 2).

## **Le café augmente la clairvoyance mentale dès le réveil**

Le matin :

- CO<sub>2</sub> est bas
- métabolisme cérébral est ralenti
- système adénosinergique est élevé (somnolence)

Le café :

- antagonise l'adénosine
- augmente la circulation cérébrale
- améliore la respiration oxidative neuronale

Peat insiste que c'est le **moment où le cerveau bénéficie le plus** de ce soutien.

## **Le café le matin réduit les effets négatifs possibles du café tardif**

Selon Peat :

- le matin → cortisol élevé → café l'abaisse → bénéfique
- le soir → cortisol bas → café peut le remonter → stress

Il dit souvent :

- « Le café est thermogénique quand vous en avez besoin (le matin)
- et stressant quand vous n'en avez plus besoin (le soir). »

### **Résumé : Pourquoi Ray Peat recommande le café le matin**

<b>Raison</b>	<b>Explication</b>
□ Booster le métabolisme	Active la respiration mitochondriale
↓ Cortisol	Remplace le cortisol du réveil par la stimulation métabolique
↑ Dopamine, ↓ Prolactine	Améliore humeur, énergie
Anti-inflammatoire	Réduit cytokines du matin
Anti-LPS	Protège l'intestin et le foie
Synergie avec sucre/lait	Évite le stress et soutient la thyroïde
Clarté mentale	Réactive cerveau + glucose

**Observation** : malheureusement ce boost ne fonctionne pas en ce qui me concerne, je donne ces indications avec les réserve d'usage.