

## Boire du Thé Rooibos en étant enceinte (en toute sécurité?)

Du thé vert au thé noir, du thé à la menthe poivrée au roiboos, voici ce qu'il faut infuser quand on s'y attend.

Le fait de faire et de boire du thé est un rituel pratiqué depuis des milliers d'années, et pour de bonnes raisons.

Le [thé](#) contient :

- des polyphénols pour protéger votre cœur,
- des antioxydants qui peuvent réduire votre risque de cancer et d'autres nutriments qui renforcent votre système immunitaire.

Lorsque vous attendez un enfant, les bienfaits sont encore meilleurs.

Une tasse réconfortante peut soulager les nausées matinales et même raccourcir le travail.

Mais si de nombreux thés sont sans danger pour la grossesse, certains sont potentiellement dangereux pour les futures mamans et doivent être évités.

**Seul le thé rooibos (et les autres thés non caféinés comme la menthe poivrée, le pissenlit, l'ortie et le gingembre) doit être consommé pendant la grossesse.**

**Les thés rooibos tels que l'espresso rouge ne sont pas des "thés" à part entière. Il s'agit d'un mélange de plantes sans caféine qui offre de nombreux avantages à la femme enceinte."**

Pour en savoir plus, lisez ce qui suit.

## Meilleurs thés pour la grossesse



*Le thé a de nombreux avantages pour votre corps durant la grossesse*

Les [tisanes](#) peuvent aider à hydrater le corps lorsque les femmes ne veulent pas boire de l'eau plate.

De plus, certaines fournissent des nutriments importants pour la grossesse, notamment

- du calcium
- du magnésium
- et du fer

Le [thé Rooibos](#), en particulier, est bon à essayer en raison de ses propriétés antioxydantes ; il est également sans caféine.

D'autres tisanes peuvent aider:

- à soulager les nausées matinales ([gingembre](#) et [menthe](#))
- à prévenir l'insomnie ([camomille](#))
- et à favoriser des contractions plus efficaces pendant l'accouchement ([feuille de framboise rouge](#)).

De nombreuses sages-femmes pensent que la consommation de thé aux feuilles de framboise rouge pendant la grossesse tonifie le muscle utérin, ce qui peut contribuer à rendre les contractions plus efficaces.

La **feuille d'ortie** (également connue sous le nom d'ortie piquante) est une herbe que l'on trouve couramment dans les thés de grossesse et qui est recommandée par de nombreux herboristes et sages-femmes. C'est une fabuleuse source :

- de vitamines
- et de minéraux
- notamment de fer
- de vitamines A, C et K
- et de potassium"

Cependant, assurez-vous que la tisane d'ortie que vous buvez utilise des feuilles séchées et non des racines (l'étiquette doit mentionner la feuille d'ortie), et ne buvez pas trop, surtout au cours du premier trimestre, en raison de son effet stimulant sur l'utérus.

Cependant, le thé est sans danger pour la grossesse pendant les deuxième et troisième trimestres.

Vous pouvez [infuser](#) le vôtre en ajoutant une once de feuille d'ortie séchée à un litre d'eau bouillante.

**Bien qu'il existe peu d'études sur les avantages et les risques liés à la consommation de tisanes pendant la grossesse, certains experts médicaux suggèrent de limiter votre consommation, sauf s'il s'agit de thés de marques connues ou de thés plus doux comme [la menthe poivrée](#) ou le gingembre.**

## Thés à éviter pendant la grossesse



*Le thé n'est pas interdit durant la grossesse mais il faut faire attention aux quantités de caféine consommées au cours de la journée*

Certaines tisanes ne sont pas sûres lorsque vous attendez un enfant ; il s'agit notamment des tisanes pour le syndrome

- prémenstruel
- le régime alimentaire
- le nettoyage
- et la désintoxication

ainsi que celles contenant les herbes suivantes :

- actée à grappes noires
- actée à grappes bleues
- dong quai et autres...

Évitez également les [laxatifs à base de plantes](#), alors lisez attentivement les étiquettes des thés.

À fortes doses, certaines substances naturelles, telles que la cascara sagrada ou le séné, peuvent provoquer des changements dans les électrolytes.

Les électrolytes, qui comprennent

- le chlorure
- le sodium
- et le potassium

Sont nécessaires au fonctionnement normal des cellules et des organes.

Ces laxatifs à base de plantes peuvent favoriser la [diurèse](#) (augmentation de l'urination) ou la diarrhée, deux phénomènes qui peuvent provoquer une déshydratation.

Il est préférable d'éviter ces variétés jusqu'à l'accouchement et à la fin de l'allaitement ; même dans ce cas, soyez prudente.

## Le lien avec la caféine

Contrairement aux tisanes, qui ne contiennent qu'environ 0,4 milligramme de [caféine par tasse](#), les tisanes non médicinales (noires, vertes et oolong) en contiennent environ 40 à 50 milligrammes par tasse.

Si vous buvez quatre ou cinq tasses tout au long de la journée, vous obtenez environ 200 milligrammes de caféine.

Une étude de la division de recherche de Californie du Nord de Kaiser Permanente a révélé que les femmes enceintes qui consommaient plus de 200 milligrammes de caféine par jour avaient deux fois plus de risques de faire une fausse couche que celles qui évitaient le stimulant.

Cependant, une étude menée par les National Institutes of Health n'a trouvé aucune association entre des consommations allant jusqu'à 350 milligrammes de caféine et les fausses couches.

Sans réponse définitive sur [les effets de la caféine](#) en cours d'attente, la plupart des experts conviennent qu'il vaut mieux être prudent et limiter la consommation à moins de 200 milligrammes par jour.

La caféine, est trop stimulante pendant la grossesse".

"Elle augmente également la tension sur le foie, qui est déjà occupé à traiter les hormones de grossesse".

Néanmoins, boire du thé pendant la grossesse est généralement meilleur que le café, donc vous pouvez vous faire plaisir un peu plus.

Gardez également à l'esprit que le [thé glacé](#) peut être un meilleur choix, car les grosses portions contiennent souvent moins de caféine que leurs homologues chaudes - un thé Snapple au citron contient 62 milligrammes de caféine pour une portion de 16 grammes, et 20 grammes de thé glacé Lipton au citron n'en contiennent que 35.

## Recette de thé décaféiné à faire soi-même



*L'extrait de thé décaféiné, par rapport à une tisane ordinaire, contient une concentration supérieure et déterminée en substances bioactives*

La caféine est la première substance libérée dans l'eau lors du trempage (cela se produit dans les 25 premières secondes).

Pour décaféiner votre thé préféré:

1. faites infuser les feuilles ou le sachet pendant 30 secondes
2. videz l'eau
3. puis remplissez votre tasse d'eau chaude
4. et faites infuser à nouveau.

La plus grande partie de la caféine sera éliminée.

## Le thé pour deux

Buvez une tasse de ces boissons adaptées à la grossesse et faites avec des [ingrédients biologiques](#).