

Pourquoi le thé donne autant d'envie de faire pipi ? (7 raisons)

1 . Pisser après un thé vert ?

Le thé vert est l'une des meilleures [boissons détoxifiantes](#). Protecteur contre diverses maladies cardiovasculaires et certains types de cancers, le thé vert contient également une petite quantité de caféine qui peut agir comme stimulant énergétique.

Mais pour certains, la consommation de thé vert peut être gênante, car elle peut augmenter leur fréquence d'urination.

Bien qu'il ne s'agisse pas seulement de thé vert, la consommation excessive de tout type de thé peut affecter votre vessie. Mais pourquoi cela arrive-t-il ? Nous énumérons ici les principales raisons pour lesquelles cela se produit.

2 . Consommez-vous du thé en excès ?

LE CONSOMMER EN EXCÈS ? Si vous buvez trop de thé vert, cela peut entraîner des mictions fréquentes.

Votre corps a tendance à **libérer des toxines et des liquides supplémentaires** en urinant et lorsque vous augmentez votre consommation de liquides, votre envie d'uriner s'aggrave également.



Le thé vert aide le corps à libérer des toxines en urinant

3 . Relation entre la caféine et la vessie

Une petite quantité de caféine est présente dans [le thé vert](#), ce qui peut dégrader (et aggraver) le fonctionnement de la vessie.

Selon les experts en santé, la consommation de caféine peut **causer des spasmes de la vessie** et pourrait également entraîner des problèmes de contrôle de la vessie.

Ainsi, si vous buvez du thé vert, du café ou du thé en général en excès, leur [teneur en caféine](#) peut provoquer des mictions fréquentes.

4 . Effet diurétique

Bien que le thé vert contienne peu de caféine, il a un **effet diurétique qui stimule la miction**. Boire trop de thé vert augmente vos sorties aux toilettes.

De nombreux thés contiennent de la caféine et ceux produits à partir de la plante **Camellia sinesis**, y compris les thés noirs et verts, sont tous naturellement caféinés. Bien que la caféine soit considérée sans danger pour la consommation, il s'agit **d'un diurétique naturel**, qui peut entraîner des mictions plus fréquentes.

Le thé peut être l'un des liquides utilisés pour hydrater votre corps. Bien que les boissons caféinées puissent agir comme source d'hydratation, les boissons non caféinées sont plus fortement recommandées.

Intéressé par le taux de la caféine dans le thé décaféiné, [apprenez-ci](#)

5 . Ce que disent les études

Selon une étude menée sur les aliments et les boissons les plus et les moins susceptibles d'irriter la vessie, le thé vert est l'une des **boissons qui ont le potentiel d'irriter votre vessie**.

Si une personne a des problèmes de vessie, elle devrait prendre des thés adaptés à la vessie comme [le thé à la camomille](#).



La consommation de thé puisse entrainer des mictions plus fréquentes.

Selon le manuel Merck, un ouvrage médical de référence, les adultes urinent normalement quatre à six fois par jour et urinent entre 3 tasses et 3 litres d'urine dans une journée normale.

6 . D'autres raisons non liées au thé

Il y a beaucoup d'autres causes qui peuvent mener à des mictions fréquentes.

Par exemple, si une personne est diabétique ou a un taux fluctuant de calcium dans le corps ou a une infection des voies urinaires, ces conditions peuvent **augmenter la fréquence urinaire**.

Une hypertrophie de la prostate ou la prise d'un diurétique peut également provoquer une envie accrue d'uriner.

Si votre taux d'urination vous préoccupe, surveillez la quantité d'urine que vous buvez et la fréquence à laquelle vous urinez, ainsi que les quantités estimées d'urine.

Le suivi de votre poids peut également vous aider à déterminer votre débit de liquide. Si vous urinez beaucoup pendant plusieurs jours consécutifs, consultez un médecin.

Cependant, la fréquence peut varier d'une personne à l'autre et avec la quantité de liquide qu'elle consomme.

7 . Verdict

Si vous pensez que votre fréquence urinaire a augmenté, vous devez noter la quantité de liquide que vous consommez.

Boire plus de liquides en général peut entraîner des mictions plus fréquentes, c'est évident.

Comme vous absorbez plus de liquides que ce dont votre corps a besoin en ce moment, **des liquides supplémentaires sont libérés par la miction**.

De plus, vous devriez garder une trace de votre poids car il détermine le débit de liquide.

Pour savoir si votre consommation de thé est effectivement à l'origine de vos problèmes urinaires,

Pour connaître la même chose, parlez-en à votre médecin, car cela varie d'une personne à l'autre. Et si vous avez des mictions abondantes, faites-le rectifier avec un traitement qu'il vous prescrira le plus tôt possible.

Questions sur posées sur la relation en Thé et envie de faire pipi

Est-ce que le thé fait uriner ?

Certains thés sont des diurétiques naturels et peuvent entraîner des mictions plus fréquentes que la normale. Découvrez les mécanismes, les thés concernés et les conséquences dans cet article.

Quelle tisane pour faire pipi ?

La plante de la pharmacopée la plus adaptée pour lutter contre les troubles de la miction est le sirop noir. Découvrez en quoi le thé donne envie de faire pipi dans cet article.

Pourquoi je fais pipi trop souvent ?

Le thé ou d'autres boissons peuvent être impliqués dans les mictions fréquentes.

Voici ce que vous devez savoir dans cet article.

Si le problème persiste après, allez consulter un médecin