

Quel est le meilleur : Thé ou Café ? (pour votre santé)

D'innombrables arguments ont été menés sur la supériorité d'une boisson sur l'autre. Mais que disent les preuves scientifiques?

George Orwell a peut-être écrit que «le thé est l'un des piliers de la civilisation dans ce pays» - mais même nous devons reconnaître que notre boisson est confrontée à une forte concurrence:

- expressos
- cappuccinos
- et lattes.

Il n'y a pas de comptabilité pour le goût, bien sûr, mais nous avons examiné la littérature scientifique pour ses effets réels et mesurables sur notre corps et notre esprit.

Le réveil

Pour beaucoup, le coup de pied de caféine est la principale raison pour laquelle nous choisissons l'une ou l'autre boisson; c'est l'huile de nos moteurs quand nous nous sentons encore un peu grinçants le matin.

Basé uniquement sur sa composition, le café devrait gagner haut la main: une tasse de thé contient environ la moitié de la dose (40 milligrammes) de caféine stimulante que vous trouverez dans une tasse standard de café filtre infusé (80 à 115 milligrammes).

Pourtant, cela ne reflète pas nécessairement la secousse du réveil.

La dose de caféine n'est pas toute l'histoire: peut-être que nos attentes déterminent aussi à quel point nous nous sentons alertes



Le thé semble fournir un réveil aussi puissant que le café

En dosant des sujets avec du **thé** ou du **café**, une étude (certes petite) a révélé que les deux boissons laissaient les sujets se sentir aussi alertes plus tard le matin .

Bien que cette étude soit basée sur des sentiments de vigilance auto-déclarés, des différences claires n'ont pas été mises en évidence dans des mesures plus objectives de la concentration, comme les temps de réaction . En effet, lorsque vous dosez du thé fait avec une force équivalente à celle du café, il s'avère en fait plus efficace pour aiguïser l'esprit .

Les scientifiques concluent que la dose de caféine n'est pas toute l'histoire: peut-être que nos attentes déterminent à quel point nous nous sentons alertes, ou il se peut que ce soit l'expérience globale des goûts et des odeurs de notre boisson préférée qui éveille nos sens.

Qualité du sommeil

Les plus grandes différences entre le café et le thé peuvent apparaître une fois que votre tête frappe l'oreiller.

En comparant des personnes buvant le même volume de thé ou de café sur une seule journée, des chercheurs de l'Université de Surrey au Royaume-Uni ont confirmé que, bien que les deux boissons offrent des avantages similaires à votre attention pendant la journée, les buveurs de café ont tendance à trouver plus difficile de se retirer à nuit.

[Les buveurs de thé](#), en revanche, avaient un sommeil plus long et plus reposant.

Coloration des dents



Avec le vin rouge, le café et le thé sont tous deux connus pour transformer nos blancs nacrés en jaune et brun trouble. Mais qu'est-ce qui est pire?

Les pigments naturels du thé sont plus susceptibles d'adhérer à l'émail dentaire que ceux du café, disent les dentistes.

La plupart des dentistes semblent convenir que les pigments naturels du thé sont plus susceptibles d'adhérer à l'émail dentaire que ceux du café - en particulier si vous utilisez un rince-bouche contenant la [chlorhexidine antiseptique](#) commune, qui semble attirer et se lier aux particules microscopiques.

Un baume pour les âmes en difficulté...

En Angleterre, il est courant de donner «thé et sympathie» à un ami en détresse - l'idée étant qu'[une tasse d'Earl Grey](#) est un médicament pour les esprits en difficulté.

En fait, il existe des preuves que le thé peut apaiser vos nerfs: les buveurs de thé réguliers ont tendance à montrer une réponse physiologique plus calme aux situations troublantes (comme parler en public), par rapport aux personnes qui boivent des infusions à base de plantes.

Dans l'ensemble, les personnes qui boivent trois tasses par jour semblent présenter un risque de dépression de 37% inférieur à celles qui ne boivent pas de thé.

Il existe des preuves que le thé peut apaiser vos nerfs

Le café n'a pas la même réputation; en effet, certains rapportent que cela leur donne l'impression que leurs nerfs claquent.

Pourtant, il existe des preuves qu'il peut également protéger contre les problèmes de santé mentale à long terme. Une récente «méta-analyse» (résumant les résultats d'études impliquant plus de 300 000 participants) a révélé que chaque tasse de café par jour semble réduit environ 8% votre risque de développer une dépression.

En revanche, d'autres boissons (comme les boissons gazeuses sucrées) n'augmentent que votre risque de développer des problèmes de santé mentale.

Nous devons prendre ces résultats avec une pincée de sel: malgré les meilleurs efforts des scientifiques, dans ce type de grande étude épidémiologique, il est difficile d'exclure d'autres facteurs qui peuvent être à l'origine du lien - mais il se pourrait que les deux boissons offrent un cocktail des nutriments qui atténuent les réponses au stress et stimulent l'humeur à long terme.



Les buveurs de café ont tendance à avoir mal à s'endormir la nuit

... Et un baume pour le corps

Des études épidémiologiques alléchantes, quoique préliminaires, suggèrent que le café et le thé offrent de nombreux autres bienfaits pour la santé.

Par exemple, quelques tasses de boisson par jour semblent réduire votre risque de diabète. (La taille exacte de l'avantage est toujours en discussion - les estimations varient d'environ 5 à 40% .)

Étant donné que même le café décaféiné confère les mêmes avantages, il semble probable que d'autres nutriments puissent huiler le métabolisme afin qu'il puisse encore traiter efficacement le glucose sanguin sans devenir insensible à l'insuline - la cause du diabète.

Quelques tasses de boisson par jour semblent réduire votre risque de diabète

Les deux boissons semblent également protéger modérément le cœur, bien que les preuves semblent être légèrement plus fortes pour le café, tandis que le thé semble également légèrement protecteur contre le développement d'une gamme de cancers - peut-être à cause de ses antioxydants.

Verdict : Même si nous aurions aimé que le thé sorte vainqueur, nous devons admettre qu'il y a peu entre les deux boissons en dehors du goût personnel. En nous basant uniquement sur le fait qu'il vous permet de passer une meilleure nuit de sommeil, nous déclarons le thé gagnant .

Question connexe

Quoi de mieux pour moi: le café ou le thé?

Maintenant, c'est une très bonne question. Des études ont déterminé que le café et le thé ont des avantages pour la santé. Si vous ne chargez pas votre café - ou thé - de sucre et de crème, l'un ou l'autre peut être une bonne [source de certains nutriments et antioxydants](#) liés à la prévention des maladies.



Le thé vert et le thé noir peuvent réduire le risque de maladie cardiaque

[Les feuilles de thé fraîches](#) sont une source incroyablement riche de **composés phytochimiques** appelés **catéchines**, qui ont de puissantes **propriétés antioxydantes**.

En fait, le thé est l'une des sources les plus élevées d'antioxydants dans l'alimentation nord-américaine. En matière de santé, la plupart des recherches se sont concentrées sur [le thé vert](#), suggérant que la boisson peut aider à réduire le risque de certains cancers (sein, ovaire) et de maladies cardiaques.

Les buveurs réguliers de [thé noir](#) présentent également un risque plus faible de développer une maladie cardiaque.

Les preuves les plus solides des bienfaits du café sur la santé sont le diabète.

La consommation de café - au moins trois tasses par jour - a été liée à un risque plus faible de développer un diabète de type 2 dans un certain nombre d'études.

Le café - caféiné et décaféiné - contient **un antioxydant** appelé **acide chlorogénique**, qui s'est avéré:

- atténuer l'inflammation dans le corps
- réduire l'absorption du glucose (sucre)
- et améliorer la façon dont le corps utilise l'insuline, l'hormone qui abaisse la glycémie.

Le café contient également du **magnésium**, un minéral lié à la régulation de la glycémie.

Il y a un inconvénient avec le café:

Pour certaines personnes, c'est sa haute teneur en caféine. (Le thé contient beaucoup moins de caféine que le café.)

Boire trop de café peut entraîner une consommation élevée de caféine qui peut perturber le sommeil et voler le calcium des os (si vous consommez trop peu de calcium des aliments). Et certaines études suggèrent que des apports élevés en caféine pendant la grossesse peuvent augmenter le risque de fausse couche.

Les femmes en âge de procréer devraient limiter la consommation de caféine à 300 milligrammes par jour.

D'autres adultes en bonne santé peuvent consommer en toute sécurité 400 milligrammes par jour, soit près de 2,5 tasses de café. **(Une tasse de 230 ml de thé noir contient 43 milligrammes de caféine et le thé vert contient 30 milligrammes.)**

Le café - à la fois régulier et décaféiné - peut également déclencher des brûlures d'estomac si vous souffrez de reflux (RGO).

Alors quoi de mieux pour vous - le café ou le thé? Cela dépend vraiment de vous. Si vous n'êtes pas sensible à la caféine et ne souffrez pas de brûlures d'estomac, le café et le thé sont considérés comme sains, surtout si vous sautez le sucre.

Si vous recherchez des antioxydants, optez pour le thé vert qui contient environ trois fois plus de catéchines que le thé noir.