

Fumer du thé : Oui c'est possible... (voici les effets)

Pourquoi les gens fument-ils du thé?

Il est plus courant de penser au [thé vert](#) comme à quelque chose que nous buvons. Ces dernières années, **fumer du thé vert est également devenu populaire.**

Les cigarettes au thé vert ont gagné la faveur du Vietnam il y a des décennies. C'est également une tendance récente en Europe.



Le thé vert peut être fumé en remplacement de la cigarette habituelle

Le thé vert (**Camellia sinensis**) - également à l'origine du thé oolong, noir et blanc - présente de nombreux avantages pour la santé .

Sous forme de thé, il est consommé à des fins de santé et de rituel depuis des milliers d'années. De nombreux autres types de théiers ont également été fumés à des fins spirituelles et de santé à travers l'histoire.

Les gens fument du thé vert pour arrêter de fumer et lutter contre la dépendance au tabac .

Cependant, les études sur ces avantages, risques et sécurité du tabagisme à base de thé font défaut.

Fumer du thé présente des avantages : lutter contre la dépendance à la cigarette sans nicotine (donc sans effet addictif), réduire l'anxiété grâce à la L-théanine, qui améliore également les capacités intellectuelles, de même que la caféine du thé. Il n'y a pas d'effet secondaire et le thé est une alternative légale au tabac, mais il reste plus sain de le boire.

Effets du tabagisme sur la santé

Les avantages pour la santé de boire du thé sont soutenus par la science de manière claire et nette.

Cependant, il n'y a pas de recherche sur les avantages pour la santé de fumer du thé. Ses composés bénéfiques pourraient éventuellement être absorbés plus rapidement dans la circulation sanguine par les poumons. Mais fumer ou inhaler quelque chose qui brûle est malsain.

Quoi qu'il en soit, les personnes qui fument du thé vert signalent certains avantages pour la santé **et citent cette pratique parmi leurs bons plans.**

Réduction de l'anxiété

Le thé vert contient de la **L-théanine**, un acide aminé. Des études montrent que ce composé **réduit les effets de l'anxiété** en interagissant avec les récepteurs des neurotransmetteurs.

Boire du thé vert ou prendre des extraits est la façon la plus appuyée par la recherche de ressentir cet effet.

Fumer du thé vert pourrait avoir un effet similaire. Certaines personnes qui le fument signalent cela. **Cependant, d'autres études sont nécessaires pour prouver si la L-théanine peut être intégrée via le tabagisme.**

Certains peuvent prétendre que le thé vert vous donne un effet de marijuana : « ça défonce ». Aucune étude ne le soutient.

Amélioration cognitive

La L-théanine peut avoir de **légers effets d'amélioration cognitive**. Cela signifie que cela peut aider à améliorer:

- la mémoire,
- la concentration,
- les capacités d'apprentissage
- et la fonction mentale globale.

Des études montrent que cela peut être lié à la **combinaison de L-théanine et de caféine**. Cependant, ces études n'ont testé cela qu'avec une boisson ou un extrait de thé vert.

Il n'y a actuellement aucune étude qui prouve l'amélioration cognitive du tabagisme du thé vert et si la L-théanine peut être absorbée de cette façon. Boire du thé vert est recommandé comme meilleure façon de profiter des bienfaits du thé pour la santé.

Un meilleur métabolisme

Le thé vert est **un complément alimentaire utilisé** pour stimuler le métabolisme, brûler les graisses et [favoriser la perte de poids](#).

Des études le soutiennent, notamment avec l'utilisation d'extraits riches en **catéchines**, puissants antioxydants du thé vert. Cependant, il n'y a aucune étude montrant que des antioxydants peuvent être ressentis en le fumant.

Le thé comme substitut sain au tabac

Certaines personnes se tournent vers les cigarettes au thé vert pour arrêter de fumer.

Il pourrait remplacer l'habitude en enlevant la substance addictive du tabac, la nicotine. On prétend également que c'est plus sain.

Vous vous dites « j'ai fumé ma clope, mais sans les effets addictifs et nocifs »

Pourtant, il n'y a aucune étude prouvant qu'il est plus sain ou testant les avantages du thé à fumer sur la dépendance à la cigarette ou l'arrêt du tabac. Le tabagisme au thé n'est pas non plus considéré comme un traitement de dépendance fiable, sûr ou approuvé.

Il ne compense pas notamment le manque de nicotine.

L'inhalation de fumée dans vos poumons est irritante et endommage les tissus.

Boost d'énergie grâce à la caféine

Certaines personnes peuvent fumer du thé vert simplement pour son apport énergétique en caféine. Il est connu que fumer d'autres ingrédients contenant de la caféine (comme le café) peut réussir à vous « **caféiner** ».

Cependant, cela peut augmenter le risque de **surdosage en caféine** . Le tabagisme peut absorber ces composés plus rapidement que **lorsque vous allez** les digérer.

Les symptômes d'un surdosage en caféine comprennent des nausées, des étourdissements et de l'anxiété, mais ils mettent rarement la vie en danger.

N'oubliez pas:

- fumer quoi que ce soit - thé, tabac ou autre - présente de graves risques pour la santé. Cela est vrai parce que vous brûlez et respirez du carbone.
- les dangers comprennent un risque accru de [cancer du poumon](#) et de **maladie cardiaque** , entre autres. Les femmes enceintes ou qui allaitent doivent éviter de fumer complètement.
- fumer du thé ne peut pas être considéré comme aussi sain que boire du thé vert. En fait, les risques pour la santé l'emportent très probablement sur les avantages.

Dois-je fumer du thé ou le boire?

Le thé vert est mieux à consommer comme boisson que comme **cigarette** fumée. La prise d'extrait de thé vert est probablement plus efficace et beaucoup plus sûre aussi.

D'une part, toutes les études sur les bienfaits et la sécurité du thé vert sont basées sur des essais utilisant du thé ou des extraits de suppléments. **Aucun n'a testé ses avantages ou sa sécurité sous forme de fumée.**

On ne sait pas non plus si les composés du thé vert - L-théanine, catéchines, etc. - sont correctement absorbés lorsqu'ils sont fumés. Plus de recherche est nécessaire.

Il n'est pas prouvé que fumer du thé vert est aussi efficace que boire du thé vert ou prendre des extraits pour la santé. De plus, le tabagisme présente des risques évidents pour la santé , peu importe ce que vous fumez. Fumer du thé vert n'est probablement pas du tout sain, bien que des recherches supplémentaires soient nécessaires.

Cependant, la caféine peut être absorbée plus rapidement en la fumant. Fumer du thé vert pourrait vous "caféiner" plus rapidement, bien qu'aucune étude ne le prouve.

Pouvez-vous acheter des cigarettes de thé vert préfabriquées?

Vous pouvez acheter des cigarettes de thé vert préfabriquées et fabriquées dans les magasins ou en ligne. Vous pouvez également acheter du thé vert en feuilles pour rouler vos propres cigarettes avec du papier à rouler.

Les cigarettes au thé vert ne contiennent pas de nicotine. Certains sont aromatisés au menthol, d'autres non.

Gardez à l'esprit que les cigarettes (ou thés) de thé vert ne sont pas réglementées pour la sécurité et le dosage. Avant d'acheter des cigarettes au thé vert ou des thés à fumer, assurez-vous de vous approvisionner auprès d'une entreprise fiable et réputée.

Certaines entreprises peuvent prétendre que leurs produits vous aident à arrêter de fumer **dans la mesure où le thé remplaçait le tabac**. Gardez à l'esprit qu'il n'y a toujours aucune étude à l'appui de cela.

Est-il légal de fumer du thé?

L'achat et la consommation de la boisson au thé vert sont légaux. Il n'y a pas de règlements sur l'herbe en tant que drogue ou substance illégale. Elle peut être consommée légalement de toutes les façons qu'une personne souhaite, y compris en public **ou avec des herbes de provence** :).

Le thé vert peut également être acheté légalement sous forme de mélange à fumer ou de cigarette préfabriquée. Vous pouvez également acheter du thé vert à boire et le fumer à la place, si vous le souhaitez.

Les lois qui s'appliquent aux zones fumeurs, à la fumée secondaire et au tabagisme dans les espaces clos s'appliquent très probablement au tabagisme du thé vert. Si vous ne pouvez pas fumer de tabac dans certaines espaces, vous ne pourrez pas non plus y fumer de thé vert.

Fumer des sachets de thé

Le thé vert peut être fumé de différentes manières.

En plus d'acheter des cigarettes pré-faites ou de rouler du thé en feuilles, des sachets de thé vert peuvent également être achetés, le thé en feuilles retiré (lorsqu'il est sec), puis roulé dans une cigarette avec du papier à rouler.

Le thé en feuilles en sachet peut également être fumé dans une pipe ou une pipe à eau.

L'essentiel

Les gens peuvent légalement fumer du thé vert. Ils peuvent le faire pour des avantages pour la santé, pour aider à arrêter de fumer ou pour obtenir un coup de pouce à la caféine. Cependant, la science est soit peu claire, soit totalement dépourvue d'efficacité prouvée.

La sécurité liée au fait de fumer du thé vert n'est pas claire non plus. Il est établi que fumer n'importe quoi est mauvais pour la santé. Pour découvrir le meilleur du thé vert, la recherche suggère qu'il est préférable de le boire ou de le prendre en extraits plutôt que de le fumer.

Et vous avez vous déjà fumé du thé de temps en temps ?

Si vous pouvez dire « j'ai essayé », faites part de votre expérience dans les commentaires.

Si non dites nous pourquoi vous ne l'envisagez pas !