

# Les Thés minceur : Thé Blanc, Thé Vert, le meilleur est...

Pendant des siècles, les thés ont été utilisés pour leurs bienfaits pour la santé et la guérison. Il existe des preuves suggérant que certains thés, y compris le thé vert et le thé à la menthe poivrée, peuvent aider à perdre du poids.

Dans cet article, nous parlerons des meilleurs thés amaigrissants, de leurs propriétés et des avantages qu'ils peuvent apporter.

Verser de l'eau chaude sur les feuilles de thé et laisser infuser pendant quelques minutes, selon la variété, peut apporter des bienfaits pour la santé. Nous savons tous que le thé est une boisson qui peut nous faire nous sentir mieux lorsque nous sommes malades et favoriser des sensations de relaxation lorsque nous sommes stressés. Mais, ces avantages incluent-ils une perte de poids potentielle?

Tout le thé provient de la plante *Camellia sinensis*, mais les feuilles sont traitées différemment, ce qui conduit à l'assortiment de thés, y compris ses couleurs et ses saveurs, telles que:

- le thé vert
- l'oolong
- le noir
- et le blanc.

Alors, y a-t-il des thés amaigrissants qui ont un potentiel de perte de poids lorsqu'ils sont accompagnés d'un régime et d'un exercice hypocaloriques?

**Le thé vert est souvent le premier thé qui vient à l'esprit quand on pense aux thés pour la perte de poids. Cependant, le thé blanc peut être tout aussi efficace pour brûler les graisses. Les deux thés ont des taux similaires de caféine et de catéchines comme l'épigallocatechine gallate (EGCG), un composé du thé vert lié à la combustion des graisses.**

**Thé vert: contient des composés qui peuvent aider à perdre du poids**



*Le thé vert aide à maintenir un poids stable*

On pense que le [thé vert aide à perdre du poids](#) en raison de ses niveaux élevés de gallate d'épigallocatechine (EGCG), un composé lié à plusieurs avantages pour la santé.

Le thé vert a naturellement de faibles niveaux de caféine, mais la combinaison de caféine et d'EGCG peut avoir un "petit effet positif" quand il s'agit de perdre ou de maintenir du poids.

Ses niveaux de caféine inférieurs, par rapport au thé noir, facilitent [la dégustation du thé à tout moment](#) de la journée sans avoir d'effet sur votre sommeil plus tard dans la nuit.

## **Thé blanc: peut stimuler le métabolisme**

Lorsque vous pensez à la perte de poids, vous pensez probablement au thé vert, mais le [thé blanc](#) peut également être efficace pour vous aider à perdre du poids.

Dans une étude de 2009 sur les cellules adipeuses cultivées en laboratoire, l'extrait de thé blanc a été trouvé pour aider à la dégradation des graisses et inhiber la formation de nouvelles cellules graisseuses .

Les résultats ne signifient pas que le thé blanc aura le même effet sur les personnes qui en boivent. Cependant, les chercheurs disent que c'est la teneur élevée en EGCG du thé, le composé également présent dans le thé vert, qui induit cette dégradation des cellules cultivées en laboratoire.

## **Thé Yerba maté: peut aider à réduire la glycémie**



*Le yerba maté contient plus de caféine que le thé vert*

Fabriqué à partir de feuilles et de brindilles de la plante [yerba mate](#), ce thé sud-américain traditionnel contient des produits chimiques stimulants comme:

- la caféine
- la théophylline
- et la théobromine.

Dans une étude de 12 semaines, yerba mate a aidé des participants obèses à perdre du poids et de la graisse abdominale . Les participants qui ont reçu des suppléments de yerba maté pendant 12 semaines ont perdu en moyenne 1,5 kilos et ont réduit leur rapport taille-hanches de 2%.

Le compagnon de Yerba est considéré comme un substitut du café - sans l'amertume - alors essayez-le à la place de votre Joe du matin.

## **Thé Oolong: Peut aider à métaboliser les graisses**



*Le thé Oolong*

Les feuilles de [thé Oolong](#) sont partiellement oxydées (les thés noirs, par exemple, sont entièrement oxydés), conférant un goût doux mais audacieux à l'infusion.

Heureusement, ils peuvent également aider à stimuler la capacité de votre corps à métaboliser les graisses. Lorsque les participants obèses et en surpoids ont consommé de l'oolong pendant six semaines, environ les deux tiers ont perdu plus de 1 kg et 12% de graisse abdominale.

## **Thé noir: peut bloquer l'absorption des graisses**

Le [thé noir](#) aide non seulement à perdre du poids, mais il peut également être protecteur contre le diabète de type 2.

Une étude animale publiée en 2017 a révélé que le thé noir peut aider à prévenir la prise de poids lors d'un régime riche en graisses, peut-être parce qu'il bloque l'absorption des graisses pendant la digestion.

La recherche est préliminaire et n'a pas été menée sur les humains, mais le thé noir contient des composés végétaux appelés **polyphénols** - à savoir les **théaflavines** et les **aréubigans** - qui peuvent être responsables des avantages bloquant les graisses.

## **Thé à la menthe poivrée: le parfum peut freiner la faim**



*Une infusion faite de feuilles de menthe poivrée*

La prochaine fois que vous buvez ce thé, donnez-lui un bon long reniflement.

Une étude de 2008 a révélé que lorsque les participants inhalaient [le parfum frais et mentholé du thé](#) toutes les deux heures pendant cinq jours, ils mangeaient moins de calories et moins de sucre . Il semble que l'odeur soit forte et savoureuse pour freiner les envies.

Heureusement, contrairement aux bonbons à la menthe poivrée, le thé à la menthe poivrée est une gourmandise sans calories.

## **Thé Matcha: emballé avec EGCG**



*Thé vert matcha au lait crémeux*

Fabriqué à partir de feuilles de thé vert pulvérisées, vous remuez le matcha dans de l'eau chaude. Cela signifie que vous consommez toute la feuille de thé.

Pour cette raison, vous obtenez une plus grande dose d'EGCG.

Une étude a comparé le thé vert et le [thé matcha](#) et a révélé que boire du matcha fournissait 137 fois l'EGCG qui stimule le métabolisme par rapport au thé vert traditionnel.

Un conseil: si vous trouvez le matcha trop amer par lui-même, faites-le mousser dans du lait et remuez avec du miel pour un délicieux latte au matcha.

## **Thé au gingembre: peut réduire la faim et augmenter la satiété**

Lorsque vous avez envie d'une boisson épicée, faites du gingembre votre thé préféré pour perdre du poids.

Il a été constaté que manger le [rhizome](#) piquant à lui seul réduit l'inflammation et améliore la pression artérielle.

En 2017, les Annales de la New York Academy of Sciences, ont publié les résultats de 60 études, réalisées sur des cultures cellulaires, des animaux de laboratoire et des humains, et ont conclu que le gingembre et ses principaux constituants exercent des effets bénéfiques contre:

- l'obésité
- le diabète de type 2
- et troubles apparentés.

## **Thé au fenouil: peut vous aider à perdre du poids pendant votre sommeil**

Certains aliments, comme le fenouil, augmentent les niveaux de **mélatonine** dans votre corps, une hormone qui vous aide à vous endormir la nuit - et selon une étude de 2018 - peut

aider à amortir la prise de poids et à réduire le risque de maladie cardiaque chez les personnes en bonne santé.

Vérité: vous ne trouverez peut-être pas le [thé au fenouil](#) agréable au goût, en particulier si vous n'êtes pas un fan de réglisse. (Le fenouil est l'un de ces légumes que vous devriez vraiment arrêter d'éviter .)

## **Thé à la camomille: apaise l'anxiété**



*Essayez le thé à la camomille pour maigrir*

Il y a plusieurs raisons de prendre une tasse de ce thé avant de se coucher. D'une part, la camomille peut contribuer à une partie particulièrement apaisante de votre temps de relaxation, ce qui indique à votre cerveau et à votre corps que vous êtes prêt à dormir.

Deuxièmement, [la plante est sans caféine](#), donc elle ne vous tiendra pas debout.

Et troisièmement, la camomille a des qualités médicinales particulières à partir de flavonoïdes appelés [apigénine](#) qui calment l'activité du système nerveux.

Dans l'étude, les chercheurs ont découvert que l'utilisation à long terme de la camomille réduisait les symptômes modérés à sévères du trouble d'anxiété généralisée .

Attention: on ne sait toujours pas si et comment la camomille agit pour réduire l'anxiété.

Étant donné qu'une bonne nuit de sommeil favorise un poids santé, il s'agit d'une bonne habitude à adopter.