

Les meilleurs Thés pour : Energie, Digestion, Sommeil... (et plus encore)

Le [thé est la deuxième boisson la plus consommée dans le monde](#) (après l'eau), selon l'Organisation des Nations unies pour l'alimentation et l'agriculture.

Alors que la consommation de [café](#) domine la consommation de thé en France, L'U.S.A rapporte que 80 % des ménages américains ont une variété de thé dans leur placard, et que plus de 159 millions des américains en boivent quotidiennement.

Avec ces statistiques impressionnantes, il n'est pas étonnant que de nouvelles [marques de thé](#) et de [mélanges de thé](#) apparaissent constamment dans les rayons des magasins.

Une recherche rapide sur Google pour les "[types de thés](#)" renvoie plus de **20 sélections**, sans compter les nombreuses **saveurs différentes**.

Près de 80 % des ménages américains ont du thé sous une forme ou une autre dans leur placard.

Bien que la quantité de thé disponible soit impressionnante, la bonne nouvelle est que de nombreuses études suggèrent que le thé est une boisson généralement saine, surtout si vous l'utilisez pour remplacer des boissons sucrées ou pour lutter contre la faim de minuit.

Mais certains de ces bienfaits doivent être pris avec un grain de sel : Beaucoup pensent que la consommation de [thé vert](#) peut vous aider à perdre des kilos ou à réduire votre niveau de stress, mais ces deux affirmations sont un peu exagérées.

Au lieu de vous attarder dans le thé, étourdi et confus, essayez ces gorgées pour leurs bienfaits scientifiquement prouvés.

Le Meilleur thé pour un regain d'Energie: Yerba Maté



Le maté est une boisson traditionnelle sud-américaine issue de la culture des Amérindiens Guaranis, préparée en infusant des feuilles de yerba mate, une espèce amazonienne proche du houx

La boisson la plus consommée en Argentine, [le yerba mate](#), fait son chemin vers les États-Unis.

Fabriqué à partir des feuilles de l'arbre yerba mate argentin, ce thé est consommé en Amérique du Sud depuis des siècles.

Les feuilles sont riches en tanins, ce qui donne au thé une saveur légèrement amère et terreuse.

Pour tous ceux qui recherchent un [regain d'énergie](#), le yerba peut être votre nouveau meilleur ami.

Il contient plus de [caféine](#) que pratiquement tout autre thé, avec 78 milligrammes en huit grammes.

Pour mettre cela en perspective, une tasse de café contient environ 85 milligrammes pour huit grammes, donc le yerba mate arrive en deuxième position.

Pour ceux qui cherchent à s'éloigner du café mais veulent toujours leur dose de caféine, le yerba mate est peut-être la meilleure solution.

Le Meilleur Thé quand vous êtes Malades: Le Thé au Gingembre



Le gingembre bio et le citron bio sont deux ingrédients aux nombreux bienfaits pour la santé.

Si vous ressentez les nausées, les douleurs et les frissons qui accompagnent la plupart des formes de maladie, prenez une tasse de [thé au gingembre](#).

La plupart des thés au gingembre disponibles dans le commerce sont un mélange de thé aux herbes sans caféine et d'extrait de gingembre.

Vous pouvez également faire [infuser du gingembre](#) dans de l'eau chaude pour obtenir une version maison.

Bien qu'il ne réduise pas la durée de votre maladie, on pense que le gingembre aide à lutter contre les nausées qui accompagnent de nombreuses affections.

En fait, les recherches suggèrent que le gingembre pourrait réduire les nausées induites par la chimiothérapie et la grossesse.

Le Meilleur Thé à boire après une séance d'entraînement Matinale: Le Matcha



Le matcha, ou maccha, est une poudre très fine de thé vert moulu, qui a été broyée entre deux meules en pierre

Le thé ne figure peut-être pas sur votre liste de boissons post-exercice, mais certaines sont riches en [antioxydants](#) qui combattent l'inflammation.

Le Matcha est un [thé vert](#) fabriqué à partir de feuilles de thé entières moulues et mélangées à de l'eau pour en faire [un thé infusé](#).

En soi, le matcha a un goût très terreux acquis.

Comme il est fabriqué à partir des feuilles entières du [théier](#), le matcha contient plus d'antioxydants que le thé vert traditionnel.

Il possède également un composé appelé ECGC, qui pourrait contribuer à l'oxydation des fax pendant l'exercice, selon les premières recherches.

Et bonne nouvelle pour les sportifs du matin, une portion de huit grammes de thé matcha contient environ 70 milligrammes de caféine.

Une mise en garde : étant donné que le goût est prononcé, de nombreuses boissons matcha contiennent une bonne quantité de sucre ajouté.

Il faut donc lire les étiquettes attentivement et s'en tenir au [thé matcha](#) pur plutôt qu'à des boissons de café fantaisie qui utilisent cet ingrédient.

Meilleur Thé à boire avant de coucher : Thé à la camomille



La camomille soigne les troubles digestifs

Connue comme le thé le plus relaxant, [la camomille](#) est une tisane [sans caféine](#), infusée à partir des feuilles de la fleur de camomille.

D'un goût doux, légèrement sucré et fleuri, c'est une boisson chaude et réconfortante qui ne manquera pas de vous calmer avant le coucher.

On pense depuis longtemps que la camomille a un effet sédatif, et des recherches récentes donnent des preuves de cette affirmation.

Plus précisément, il a été démontré que la consommation de [thé à la camomille](#) soulage les problèmes de sommeil chez les femmes postnatales et les personnes âgées .

Le Meilleur Thé pour le métabolisme: Le Thé Vert



Le thé vert est une plante vertueuse pour la santé, efficace contre plus de 60 maladies

Le [thé vert](#) a reçu des éloges en tant que thé stimulant le métabolisme, et cette affirmation a un certain mérite.

Une méta-analyse suggère que la consommation de thé vert, en plus d'une [réduction des calories](#), peut entraîner une perte de poids.

Comme pour le matcha, cette dégradation de la graisse peut être attribuée au [composé EGCG](#).

Mais voici le résultat : un supplément de 250 milligrammes d'EGCG (soit environ la quantité contenue dans 3 tasses de thé vert) brûlera environ 100 calories.

Ainsi, pour ceux qui boivent une tasse de thé vert par jour, vous ne brûlez probablement que 30 calories supplémentaires.

L'ajout d'une tasse ne fera pas chuter les kilos, mais siroter du thé vert le soir est une excellente stratégie pour réduire les fringales et vous éviter de piller le garde-manger.

Le Meilleur Thé pour le cholestérol: Le Thé Noir



Un thé noir, ou thé anglo-indien, est fait de feuilles de théier qui ont subi une oxydation complète.

Aucun thé ne va faire diminuer comme par magie votre cholestérol lorsque vous mangez des hamburgers et des frites, mais le [thé noir](#) combiné à une alimentation saine peut vous aider !

Ce thé de tous les jours est riche en [antioxydants](#) connus sous le nom de polyphénols, et de nombreuses recherches suggèrent que sa consommation quotidienne pourrait être **bénéfique pour le cœur**.

En fait, une revue affirme que la consommation de plus de trois tasses de thé noir par jour est associée à une réduction du risque de maladie coronarienne.

Une autre méta-analyse a examiné quinze études contrôlées randomisées et a trouvé que la consommation de thé noir semble réduire le cholestérol LDL nocif (le "mauvais" cholestérol) chez les adultes en bonne santé.

Une étude récente suggère également que le thé noir peut également réduire le cholestérol LDL chez les personnes présentant un risque élevé de maladie cardiovasculaire.

Une portion de 8 grammes de thé noir contient environ 45 milligrammes de caféine (soit environ la moitié de la quantité contenue dans le café), il est donc préférable de l'intégrer à votre routine matinale pour ne pas perturber votre sommeil.