

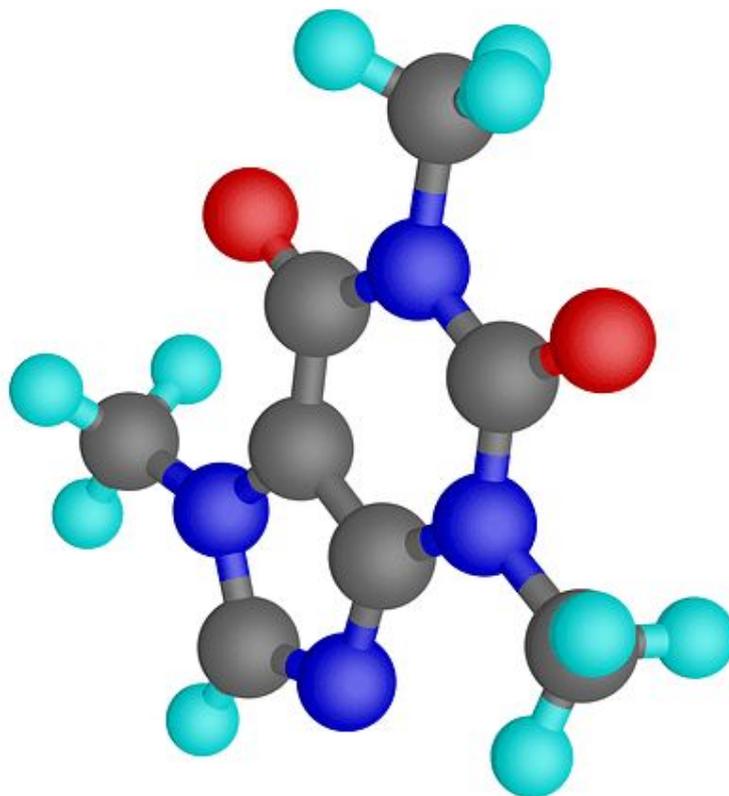
## Thé et caféine : combien de caféine dans le thé ? (réponse étonnante)

**Combien y a-t-il de caféine dans le thé ? C'est une question courante, surtout chez les buveurs de thé qui s'inquiètent de l'effet que la teneur en caféine de leur thé aura sur eux.**

Votre thé contient-il assez de caféine pour vous donner une bonne bouffée d'énergie propre le matin, ou pour vous aider à surmonter la crise de la mi-journée ? Ou vous laissera-t-il nerveux, anxieux et trop stimulé ? Ça t'empêchera de t'endormir à l'heure du coucher ?

Toutes ces questions sont valables, mais vous serez peut-être surpris d'apprendre qu'il n'y a pas une seule "bonne" réponse. La vérité est que la quantité de caféine dans le thé **dépend entièrement de la variété des feuilles de thé**. Dans les sections ci-dessous, nous vous aiderons à comprendre la quantité de caféine que l'on trouve dans vos types de thé préférés, ainsi que d'autres renseignements précieux sur le thé et la caféine.

### Qu'est-ce que la caféine



Du caféine dans le thé

La caféine est un stimulant léger qui se trouve naturellement dans plusieurs plantes, dont le **Camellia sinensis**. C'est la plante utilisée pour infuser les thés noirs, oolongs, verts et blancs, ce qui signifie que toutes ces variétés contiennent une certaine quantité de caféine.

Il a été démontré que la caféine affecte:

- les niveaux d'énergie,
- l'humeur,
- l'endurance,
- le système vasculaire,
- le système digestif
- et d'autres fonctions du corps.

En fait, de nombreuses personnes choisissent de consommer de la caféine pour sa capacité à **éclaircir l'esprit**, à **soulever l'esprit** et à **chasser la fatigue**.

Pour certaines personnes, il est possible de consommer trop de caféine. La consommation excessive d'aliments et de boissons contenant de la caféine peut entraîner des symptômes comme l'irritabilité, l'anxiété et l'insomnie. Pour cette raison, il est important de connaître la quantité de caféine contenue dans les aliments et les boissons que vous consommez et de surveiller votre consommation.

## Quelle est la quantité de caféine dans le thé

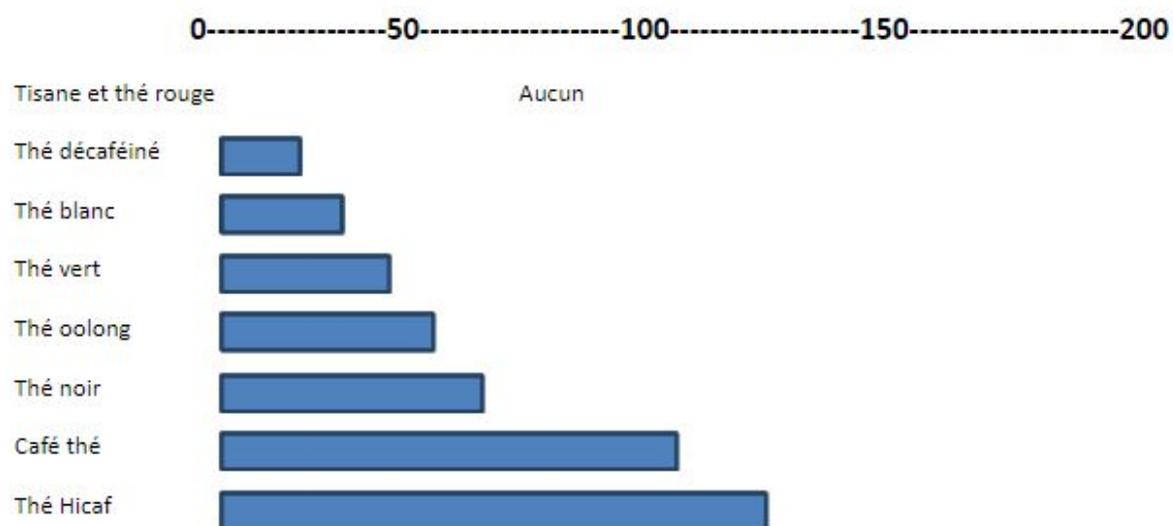
En moyenne, une tasse de thé noir de six onces contient environ **50 milligrammes de caféine**, soit moins de la moitié de la quantité contenue dans une tasse de café standard. Une tasse de thé oolong de la même taille contient environ 30 à 40 milligrammes de caféine, tandis que le thé vert en contient environ 20 à 30 milligrammes.

Le thé blanc contient la plus petite quantité de caféine de tous les "vrais" thés (c'est-à-dire ceux faits à partir de la plante *Camellia sinensis*) - seulement 15-20 milligrammes par tasse.

Les tisanes comme la camomille, l'hibiscus et la menthe poivrée sont naturellement sans caféine. Une exception est le yerba mate, qui contient environ la moitié de la quantité de caféine par tasse que l'on trouve dans une tasse de café de taille similaire.

### Conténu en caféine

Milligrammes par tasse de 6 onces



Contrairement aux tisanes, [les thés décaféinés ne sont pas naturellement sans caféine](#), mais leur teneur en caféine a plutôt été éliminée par un procédé spécialisé. La République du Thé utilise un procédé naturel d'extraction à **haute pression de CO2** utilisant du dioxyde de carbone, qui est **très efficace pour éliminer la caféine** sans compromettre la saveur, la couleur, la qualité ou autres composants bénéfiques.

Il est également important de noter que la caféine ne peut pas être entièrement éliminée des thés décaféinés ; il en reste généralement une très petite quantité (2 à 4 milligrammes par tasse, par exemple).

Pour ceux qui préfèrent une dose plus élevée de caféine pour une forte poussée d'énergie, pensez à nos thés riches en caféine, qui contiennent encore plus de caféine qu'une tasse de café de même taille à environ 116 milligrammes par tasse.

De plus, le thé est unique par rapport à d'autres sources de caféine (comme le café) en raison du fait qu'il contient de la L-théanine, un acide aminé qui produit un effet calmant.\* La caféine que l'on trouve dans le thé serait également absorbée dans le corps plus lentement que la caféine du café.

C'est peut-être la raison pour laquelle de nombreux buveurs de thé décrivent les bienfaits énergétiques qu'ils reçoivent comme une vivacité d'esprit calme, constante et douce, sans nervosité ni accident en après-midi.

## Comprendre le thé et la caféine



## **Que signifie toute cette information pour les buveurs de thé comme vous**

Eh bien, la [FDA](#) considère qu'une consommation modérée de caféine est d'**environ 200-300 milligrammes par jour** ; c'est la quantité qui est classée comme "généralement reconnue comme sûre". La plupart des Américains consomment dans cette fourchette. Une consommation faible à modérer de caféine serait inférieure à cette fourchette, tandis qu'une dose élevée de caféine serait supérieure à 400 milligrammes par jour.

En d'autres termes, consommer jusqu'à 6 tasses de thé noir de six [onces](#) par jour, ou jusqu'à 10 tasses de thé vert par jour, correspond toujours au niveau "modéré" de consommation de caféine, selon les directives de la FDA.

Cependant, il est important de se rappeler que la réaction de votre corps à la caféine peut différer de la norme, ou que vous pouvez simplement ne pas aimer dépasser un certain niveau d'apport, même s'il est "généralement reconnu comme sûr". Surveillez toujours la façon dont vous vous sentez lorsque vous consommez de la caféine, et au fil du temps, vous apprendrez combien vous vous sentez à l'aise de consommer de la caféine sur une base quotidienne.

## **Conseils sur la caféine pour les buveurs de thé**

En plus du type de thé que vous infusez, il y a quelques autres facteurs qui déterminent la quantité de caféine qui se retrouve dans votre tasse. En utilisant de l'eau plus chaude et en laissant infuser le thé plus longtemps, vous extrairez plus de caféine des feuilles.

De plus, plus la feuille est petite, plus l'extraction de caféine est forte. En utilisant des quantités et des temps d'infusion comparables, un sachet de thé rempli de feuilles coupées libère plus de caféine par tasse que le thé à feuilles entières.

La teneur en caféine varie en fonction de la fabrication et de la culture, ainsi que des conditions de brassage et du temps. Les valeurs sont des approximations.

Ces déclarations n'ont pas été évaluées par la **Food and Drug Administration**. Ce produit n'est pas destiné à diagnostiquer, traiter, guérir ou prévenir les maladies.