

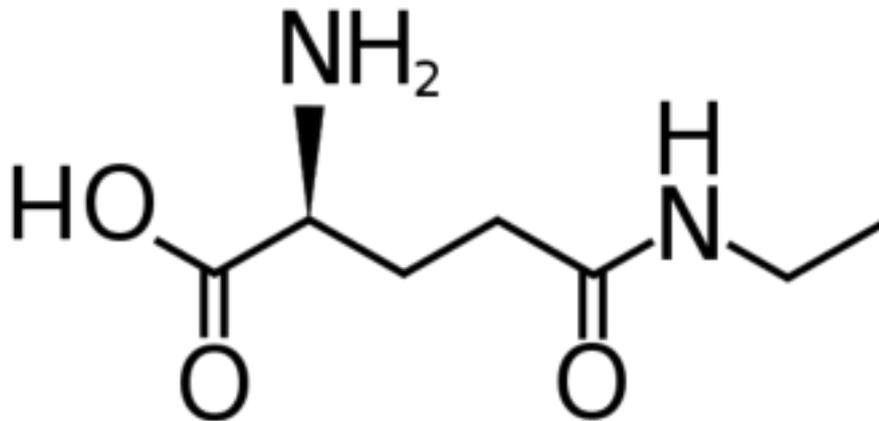
Thé et L-théanine : que thé en contient le plus ?

L'augmentation récente de la popularité de Matcha auprès des amateurs et des professionnels de la santé n'est pas surprenante si l'on considère:

- les nombreux [avantages pour la santé](#) qu'il offre
- et la sensation de bien-être qu'on ressent après l'avoir bu

Parmi ces avantages, nous aimerions prendre le temps de parler en détail de l'un d'entre eux, **le regain d'énergie après une tasse de Matcha.**

Qu'est-ce que la L-théanine?



La L-théanine est un tas de molécules de glutamate liées ensemble

La L-théanine est un acide aminé naturellement présent dans la plante [Camellia Sinensis](#) ([thé](#)), et c'est ce qui donne au [Matcha](#) ses notes légèrement sucrées.

Comparé à tous les autres thés, [le thé vert](#) aurait les plus grandes quantités de L-théanine.

Et dans la catégorie du thé vert, le Matcha aurait les concentrations les plus élevées.

Pourquoi Matcha contient-il de la L-théanine?



Cette poudre de thé matcha est reconnue pour ses propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires exceptionnelles

Le matcha contient jusqu'à cinq fois plus de L-théanine que le thé vert ordinaire (20 mg contre 4 mg) **en raison de son processus de croissance.**

Environ un mois avant la récolte, il faut couvrir les champs de roseaux ou avec des tissus de couleurs sombres, bloquant finalement environ 90% de la lumière directe du soleil.

Ce processus atténue **la photosynthèse dans les feuilles, ce qui préserve la L-théanine et les autres acides aminés du processus.**

D'autres variétés de thés verts (à l'exception de [Gyokuro](#) qui est également cultivé à l'ombre) sont cultivées en plein air et exposées à la lumière directe du soleil, stimulant ainsi la photosynthèse.

La photosynthèse convertit une partie de la L-théanine en [catéchines](#), un type d'antioxydant, qui rendent les thés plus astringents et moins sucrés que leurs homologues cultivés à l'ombre.

Quels sont les effets de la L-théanine?

La L-théanine permet à notre corps: **d'absorber plus lentement la [caféine](#) naturelle du Matcha.**

Cela qui se traduit par **un gain d'énergie et un état de vigilance** de 3 à 6 heures sans les tremblements qui peuvent accompagner les autres [boissons contenant de la caféine](#).

Des études ont montré que **la L-théanine**

- **déclenche également l'activité cérébrale des ondes alpha** (un indicateur de la vigilance)
- **et stimule la dopamine** (le produit chimique naturel du «bien-être» du cerveau)
- **augmente simultanément la concentration et l'humeur, tout en réduisant le stress.**

Quelle quantité de L-théanine dois-je prendre?

Les résultats des études portant sur la consommation de L-théanine sont mitigés.

Certaines études suggèrent de consommer environ 200 milligrammes de L-théanine par jour, tandis que d'autres suggèrent de limiter la consommation quotidienne à 50-100 milligrammes.

Bien qu'il n'existe actuellement aucune ligne directrice définie sur la quantité de L-théanine:

- la surconsommation doit être évitée .
- et il est toujours recommandé de consulter un professionnel de la santé pour toute question spécifique que vous pourriez avoir sur les effets de la L-théanine sur votre corps et votre santé.

Pour votre information, 1 gramme de Matcha contient 19,5 milligrammes de L-théanine, donc une tasse de Matcha (2 grammes) devrait contenir moins de 40 grammes.

Une tasse de matcha juste avant le travail, avant de commencer un projet, avant un discours, avant à peu près n'importe quelle activité qui nécessite un cerveau concentré, se traduit souvent par des performances considérablement améliorées. Sans aucun inconvénient.