# Théine ou caféine : Quelle est la différence ? (et le plus fort)

Depuis des siècles, de nombreux débats ont divisé les buveurs de thé et de café.

Bien que le café fut beaucoup plus prédominant dans le monde occidental, il n'en reste pas moins que le thé a aussi eu une grande influence lorsqu'il fut introduit en Angleterre au 17e siècle.

De nos jours, les mêmes questions perdurent encore.

- Qu'est-ce qui est mieux : théine ou caféine?
- Pourquoi le thé stimule-t-il?
- Pourquoi le café excite-t-il?

Tous ces questionnements ne représentent qu'une infime partie du débat.

Il faut savoir que la caféine et la théine sont des molécules, c'est-à-dire un groupe d'atomes liés entre eux.

Dans cet article, nous nous pencherons sur la différence entre la théine et la caféine.

- Sont-elles les mêmes molécules?
- Quels sont les différents effets sur le corps?

Découvrez les réponses à ces questions ci-dessous.

## Histoire de la caféine et de la théine

*Il n'y a pas de différence entre la théine et caféine car ce sont en réalité la même molécule ! Mais elles n'agissent pas de la même façon dans notre corps.*

Afin de bien comprendre les différences entre les deux, nous devons connaître leur histoire.

Il faut savoir que certaines recherches remontent à plus de 200 ans sur la ligne du temps.

Encore aujourd'hui, ces décrets sont analysés pour prouver leur véracité.

### Caféine

Cette molécule fut découverte en 1819 par le chimiste allemand Friedlieb Ferdinand Runge.

Alors qu'il étudiait le café et les éléments qu'il contient, Runge a décidé de nommer le composé chimique découvert : "**Kaffein**".

Cette molécule est présente dans de nombreuses plantes et aliments.

Elle sert principalement d'insecticide naturel contre les prédateurs.

### Théine

Dans la même optique que Runge, des chimistes ont réalisé le même processus avec le thé en 1827.

Ils voulaient découvrir s'il y avait de la caféine.

Alphonse Ourdy, Geradus Mulder et Jobat ont tous les trois contribué à cette recherche.

Cependant, une affirmation a réellement étonné la communauté scientifique.

De quoi s'agissait-il ?

Quelle était la similarité entre ces deux composés chimiques?

## Y a-t-il une différence entre les deux molécules?

*La théine et caféine sont bien plus proches qu'on ne le pense et pourtant, thé ou café, les effets ne sont pas les mêmes*

La réponse à cette question est en partie oui et en partie non.

Ce qu'il faut savoir c'est que la découverte de Geradus Mulder et de Jobat était la même : **la théine et la caféine sont en fait la même molécule.**

Il est important de ne pas confondre la théine et la théanine, car ce sont deux molécules complètement différentes.

La théanine est un acide aminé qui réduit le stress et relaxe le corps.

La théine est une méthylxanthine, une molécule de la famille des stimulants.

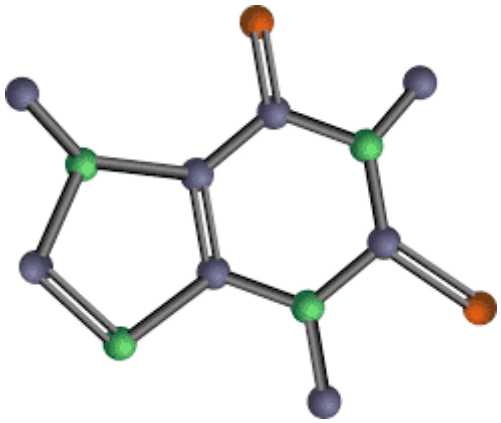
**Alors, pourquoi affirmons-nous que la caféine ou la théine sont des éléments différents et affectent le corps d'une manière distincte?**

En fait, trois facteurs nous permettent de répondre à cette question :

- la quantité de stimulants,
- le taux d'absorption
- et votre tolérance.

Et c'est d'ailleurs ce qui nous poussent à nous questionner sur ce qui est meilleur pour la santé : **la théine** ou **la caféine**.

# La quantité de théine ou caféine



La molécule de caféine

En ce qui concerne la stimulation, il est vrai que le café est beaucoup plus puissant que le thé.

C'est pourquoi on dit que **le café excite et que le thé stimule.**

La concentration de molécules dans le café est de trois à quatre fois plus élevée pour la même quantité de thé.

D'ailleurs, la sorte de thé n'affecte pas le taux de théine initial.

En effet, si les feuilles d'un thé vert, blanc ou noir ont été cueillies du même arbre, soit le Camellia Sinensis : il faut savoir que la quantité de **théine** reste la même.

Ce qui fera varier la concentration dans une tasse de thé sera le temps d'infusion et quel processus fut utilisé dans la conception du thé.

Si nous prenons l'exemple de l'infusion, il y aura plus de théine dans une tasse infusée durant 5 minutes, comparativement à une tasse infusée durant 2 minutes.

Un thé noir libérera plus rapidement sa théine qu'un thé blanc, par exemple.

Il y a donc plusieurs éléments qui déterminent la quantité de théine dans une tasse.

# Le taux d'absorption de la Théine ou Caféine

*Malgré le fait que ces molécules soient identiques, elles ne sont pas liées de la même manière dans le café et le thé*

Malgré le fait que ces molécules soient exactement les mêmes, il faut savoir qu'elles n'agissent pas de la même façon dans l'une ou dans l'autre de ces deux types de boissons.

De plus, avant d'absorber ces molécules, le corps doit briser certains liens qui lient une molécule à une autre.

Pour la caféine, les molécules sont beaucoup plus libres dans les grains de café, c'est-à-dire qu'elle n'est pas liée à d'autres substances.

Donc, lorsque celle-ci est absorbée par le corps, elle se libère beaucoup plus facilement dans l'organisme.

C'est pourquoi nous avons un court sentiment de vivacité qui dure de 2 à 3 heures.

Dans le cas de la théine, c'est l'inverse qui se produit.

La molécule de théine est souvent liée à d'autres substances qui sont uniques au thé.

Comme mentionné ci-dessus, le corps a donc besoin de briser ces liens avant de l'absorber.

C'est la raison pour laquelle le thé prend plus de temps à faire effet et est moins excitant dans une courte période.

## La tolérance envers le thé ou le café

Comme chaque humain est différent, la stimulation ressentie ne sera pas la même envers l'une ou l'autre de ces boissons.

Certaines personnes sont plus sensibles au thé et d'autres au café, et ce, même si la théine prend plus de temps à faire effet.

Alors, pour savoir laquelle de ces boissons affecte le plus votre sommeil, la meilleure réponse est d'essayer.

Finalement, il est impossible d'affirmer avec certitude quels sont les effets distincts de chacune de ces molécules sur le corps humain.

Si vous devez retenir une chose, c'est que la caféine et la théine sont en fait la même composante, et ce, même si l'appellation est beaucoup plus répandue!

Alors la prochaine fois que vous entendrez le mot théine, vous saurez que c'est la même composition chimique que la caféine.

Bonus: **Cérémonie du thé lors d'un mariage en Chine (et ses secrets)**