

**L**e thé dans votre tasse, ça, vous connaissez ! Et pourquoi pas dans votre salle de bain

? [Sylvie Hampikian](#), grande passionnée de l'utilisation des plantes, est notamment connue pour ses ouvrages sur la confection de produits de beauté maison. En bonne connaisseuse des principes actifs naturels, elle nous a livré son avis sur les vertus du thé et quelques recettes de cosmétiques à réaliser chez soi.

### Fonctionnement des actifs naturels du thé

**“La pharmacologie permet de comprendre pourquoi ça marche.”** Le thé tire ses propriétés de deux familles de [polyphénols](#) : les pigments et les tanins. C'est de cette combinaison que l'on peut tirer les bénéfices du thé en cosmétique.

### Les bienfaits beauté du thé

- Il calme les peaux irritées et a des propriétés antioxydantes. Grâce aux polyphénols qui captent les radicaux libres, responsables notamment du vieillissement de la peau, vos rides iront voir ailleurs si vous y êtes !
- Il décongestionne les yeux et active la micro-circulation. Sympa pour [les lendemains de fête](#) !
- Il resserre les pores de la peau et régule la production de sébum. Le tanin du thé a une action astringente et affine le grain de peau. Peaux grasses, le thé est fait pour vous !

### Le thé fait-il vraiment mincir ?

Le thé fait partie des plantes “brûle graisses”. La diffusion de la théine agit sur l'organisme de manière lente comme pour le guarana ou le maté. **“La théine, c'est la caféine du thé”**. Le thé a également une action diurétique. Ce qui facilite l'élimination des déchets par l'organisme.

Alors oui, le thé est un plus dans un régime. Il a une véritable action bénéfique sur [la perte](#)

## Le thé et ses vertus beauté selon Sylvie Hampikian

de poids. Mais entendons-nous bien, cela s'accompagne d'une bonne hygiène de vie et d'une alimentation équilibrée. Les petits biscuits trempés dans le thé ne font pas mincir !

**“Avec le thé, on ne risque pas de se tromper”, 3 bonnes raisons d'utiliser le thé en geste beauté :**

- **Le thé convient à tous les types de peaux !** Les peaux matures, sensibles ou irritées, mais aussi les peaux jeunes ou grasses.
- Le thé se **trouve facilement et à un prix raisonnable.**
- Le thé est un bon produit pour **débuter dans la réalisation de cosmétiques maison.**



Crédits photo : matka\_Wariakta

### **3 recettes pour se refaire une beau'thé.**

Commencez par sélectionner un thé vert, rouge ou noir, de préférence nature et non

parfumé ; s'il est **bio** c'est encore mieux !

### **Un décongestionnant pour les yeux :**

Ingrédients :

2 infusettes du thé de votre choix. Déposer les infusettes tièdes sur les yeux 5 à 10 minutes pour un effet décongestionnant.

Grâce à l'action des tanins, le thé exerce une action protectrice sur les petits vaisseaux sanguins. Cette recette de grand-mère est efficace si elle est appliquée régulièrement !

### **Renforcer sa couleur grâce aux tanins : un dernier rinçage pour les cheveux foncés (naturels ou colorés) :**

Ingrédients :

1 bol d'eau

2 à 3 c. à café de **thé noir**, rouge ou brun

Réaliser une décoction en laissant bouillir le thé. Filtrer et laisser tiédir. Appliquer la décoction comme une dernière eau de rinçage après le shampoing. Malaxer et ne pas rincer.

Choisir un thé noir, **rouge** ou brun (selon les reflets souhaités) pour une action colorante temporaire (ce soin n'est pas adapté aux cheveux blonds).

Cette eau de rinçage gaine le cheveu, en resserrant les écailles, et apporte de jolis reflets. Ça marche aussi pour les cheveux colorés, et c'est du plus bel effet sur une coloration végétale !

### **Une lotion pour le visage :**

Ingrédients :

1 infusette de **thé vert**

1 verre d'eau

## Le thé et ses vertus beauté selon Sylvie Hampikian

Préparer un thé assez fort et concentré, le laisser infuser 3 à 5 minutes. Le filtrer si nécessaire. Une fois refroidi, tamponner le visage démaquillé pour resserrer les pores de la peau.

La préparation n'est efficace que 24h à 48h, l'astuce est donc de garder un peu de son thé du matin. Pratique, non ?!

Avec ces trois recettes, le thé s'invite en toute simplicité dans vos gestes beauté. Alors pourquoi s'en priver ? On espère que vous en profiterez pour vous faire plaisir et prendre soin de vous toute l'année !

### Articles similaires



**Vers une consommation plus durable mais sans oublier la quali...**



**Comment bien préparer sa rentrée ? Nos conseils**



**Préparation, vertus, bienfaits : le thé Oolong**