

L'été arrive à grands pas, et comme chaque année, j'aimerais bien me sentir plus

svelte à l'arrivée des beaux jours. Cela ne veut pas dire que je compte faire un régime. Non... Juste pulvériser la couche protectrice qui m'a permis d'affronter le froid cet hiver, avoir une démarche plus légère, être mieux dans mon corps.

Pour cela, je vais tout simplement augmenter ma consommation de thé, et vous expliquer pourquoi.

“Thé-rasser” les graisses

Et si l'on synchronisait la fonte des glaces avec la fonte des graisses ? Le thé n'est pas à lui tout seul l'arme fatale contre les kilos, mais il peut être d'une aide précieuse pour atteindre cet objectif. En effet, il contient des [catéchines](#), substances qui augmentent les dépenses énergétiques et favorisent la combustion des réserves de graisses.

D'autre part, une des principales vertus du thé est de favoriser l'élimination des toxines et déchets par les reins. Que du bon ! Retrouvez d'ailleurs notre article sur [comment éliminer les toxines](#) !

Au diable la bouée !

Préparer son été : Les pouvoirs amincissants du thé !



Crédits photos : Calvste

Ainsi, la concentration de graisses localisée au niveau du ventre se retrouve en ligne de mire de ces fameuses catéchines, et plus spécifiquement de l'EGCG (épigallocatechine gallate), comme l'explique Isabelle Brette dans son livre "Le thé et ses bienfaits santé" (Editions Alpen). Consommer du thé plusieurs fois par jour réduirait donc à la longue notre tour de taille.

La Shanghai Medical School a d'ailleurs mené une expérience intéressante à ce sujet. Plusieurs groupes d'adultes ont suivi un régime dans lequel la dose de catéchines ingérée était différente d'un groupe à l'autre. Celui qui a consommé la plus grande quantité de catéchines est celui chez qui l'on a observé la réduction de poids la plus significative ainsi que la diminution la plus importante de la ceinture abdominale.

Un allié de taille

Décider de perdre ses kilos superflus, qu'ils soient au nombre de 2 ou de 20, c'est avant tout une façon de prendre soin de soi, de sa santé et de son moral. Le thé est un produit naturel, populaire, accessible. Il aide à diminuer le taux de cholestérol, et sa concentration en [antioxydants](#) aide à maintenir la fermeté de la peau. Décidément, il a tout pour lui et fait beaucoup pour nous ☐

Quel thé choisir ?

Je suis prête pour tester la cure de thé ! Dès demain, je remplis un thermos par jour d'un de mes thés favoris, particulièrement adaptés à la période printanière : le [thé vert Agrumes](#) (au goût acidulé et stimulant), le [thé vert Sencha](#) du Japon (que je prends plaisir à boire y compris au cours des repas), et le [thé des Alizés](#) (à la menthe douce si rafraîchissante). Il semblerait que l'idéal soit d'en boire entre 3 et 6 tasses par jour. L'ingestion quotidienne est importante car les principes actifs amincissants ne dépassent pas 24 heures.

Je privilégie le thé vert, tout simplement parce qu'il est champion en quantité de [polyphénols](#), principes actifs qui excellent dans la réduction de calories absorbées.

Pour finir, n'oubliez pas une astuce qui marche à tous les coups : boire une tasse de thé avant le repas permet d'atténuer la sensation de faim. Ce principe est évidemment valable à toute heure de la journée, afin de calmer les pulsions de grignotage.

Associée à une [alimentation équilibrée](#) et une activité physique régulière (personnellement, je suis devenue accro à mes 30 minutes de vélo par jour), la consommation de thé m'aidera à affiner ma silhouette. Exit les amas de graisse par-ci par-là ! Alors n'hésitez pas, buvez du thé avant l'été !

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