Gala
6 RUE DARU
75379 PARIS CEDEX 08 - 01 73 05 45 45

MAI 11

BEAUTÉ

Arielle Dombasle

Tea Party

ARIELLE DOMBASLE S'EN DÉLECTE À LONGUEUR DE JOURNÉE… D'OÙ NOTRE ENVIE DE REMETTRE CETTE BOISSON À L'HONNEUR. ROUGE, VERT, BLANC OU NOIR, À QUEL THÉ SE VOUER ?

Le moins excitant
C'est le *thé rouge*, nom donné au rooibos, une plante d'Afrique fermentée et séchée au soleil, naturellement déthéinée, qui contient trente-sept antioxydants, dont de puissants flavonoïdes, pour neutraliser les radicaux libres et booster les défenses immunitaires. *Rooibos Bio*, Kusmi Tea, 13,70 €, kusmitea.com (5).

Le plus antioxydant
Riche en catéchines, le thé blanc n'a subi ni transformation ni oxydation. Cet élixir de jouvence bloque les enzymes qui dégradent le collagène dans les tissus. Jeunesse garantie ! *Sakura White Tea 2011*, Mariage Frères, 22 €, mariagefreres.com (4).

Le plus classique
Ceylan, Darjeeling, le thé noir est un peu celui de toutes les occasions. Et pourtant, ses vertus varient en fonction des variétés. Le Pu-Erh est réputé pour aider à lutter contre le cholestérol, alors que le thé Oolong retarderait l'absorption du sucre dans le sang… *Thé Oolong Fujian*, Special.T by Nestlé, 3,50 €, special-t.com (1). *Thé Noir St James*, Thés George Cannon, 9,65 €, georgecannon.fr (2).

Le plus diurétique
Atout minceur par excellence, le thé vert contient de la caféine et de l'EGCG, qui favorisent la thermogenèse (c'est-à-dire les calories brûlées au repos) ainsi que des catéchines, qui stimulent la dégradation des graisses. *Thé Vert au jasmin*, Lov Organic, 100 g, 9,40 €, lov-organic.com (3).

LE COME-BACK DE LA TISANE

A base de plantes, cette boisson se débarrasse de son image désuète et devient le nouveau geste beauté, puisqu'on la consomme désormais pour ses vertus relaxantes, énergisantes ou comme coup de pouce minceur. *Vanille Fraise, Julie* Infuse, 4,90 €. A La Grande Epicerie de Paris et en épicerie fine (6).