

# THE

**AVANTAGES:** stimulant, renferme des antioxydants et des bioflavonoïdes qui peuvent diminuer le risque de cancer et de maladie cardio-vasculaire. Renferme du tanin pouvant protéger contre la carie.

**INCONVÉNIENTS:** le tanin du thé nuit à l'absorption du calcium si on le boit au repas, effet diurétique qui stimule la miction, peut causer l'insomnie.