

Impact des aliments sur la transpiration

Source : [Transpiration et lingerie : solutions naturelles](#)

Publié le 07/05/2026

Effets des aliments et boissons sur la transpiration avec durée d'action et alternatives naturelles recommandées.

AUTEUR

N

nattrencic@gmail.com

Impact des aliments sur la transpiration

Aliment/Boisson	Effet sur transpiration	Durée d'action	Alternative
Café	Augmentation notable	2-3 heures	Chicorée, tisanes
Épices fortes	Thermogénèse marquée	1-2 heures	Herbes aromatiques douces
Alcool	Vasodilatation	2-4 heures	Eau infusée, kombucha
Sucres rapides	Pic insulinique	30-60 minutes	Fruits entiers, oléagineux

Lire l'article complet ?

<https://lingerie-coton.com/transpiration-lingerie-solutions-naturelles/>