



RUBRIQUE SIGNÉE
CLAUDINE ROBERT HOARAU
DIÉTÉTICIENNE NUTRITIONNISTE
LIBÉRALE À SAINT-DENIS

Le thé

Un puissant antioxydant

Le thé, boisson très consommée dans le monde, renferme de nombreux antioxydants qui permettent de lutter contre les radicaux libres responsables du vieillissement des cellules. En janvier 2008 s'est tenu le premier Symposium Européen sur les catéchines (substance contenue dans le thé). Ces conférences ont permis de démontrer les vertus « santé » du thé. Petit compte-rendu de ces résultats.

Définition des catéchines

Ce sont des antioxydants de la famille des flavonoïdes. Les catéchines se retrouvent également dans les fruits (consommés avec leur peau), le cacao, le vin.

Zoom sur le thé vert et ses vertus

Hormis le rôle antioxydant du thé vert, il a été mis en avant, lors de ces conférences, des résultats de recherches démontrant que sa consommation régulière avait notamment une influence sur la régulation du poids.

Le thé vert, le noir et les autres

Le thé vert est celui qui a subi le moins de transformation. Le thé noir quant à lui a subi un processus de fermentation qui a entraîné le noircissement des feuilles.

Il existe deux autres variétés de thé: le thé rouge qui a subi le même processus de fermentation que le thé noir mais sur une période beaucoup plus longue et le blanc, dont la plante a été cueillie au stade de bourgeons qui ont juste été séchés.

Parmi l'ensemble des thés, c'est le thé vert qui contient le plus de catéchines susceptibles de piéger les radicaux libres. Il contiendrait deux fois plus de catéchines que le thé noir.

Autres rôles sur la santé des catéchines

Les catéchines joueraient un rôle intéressant dans la prévention du syndrome métabolique.

Le syndrome métabolique est un trouble caractérisé par la présence de différents critères parmi lesquels une élévation de la glycémie, des triglycérides et du cholestérol, ainsi qu'une hypertension et un tour de taille supérieur à 88 cm pour les femmes et 102 pour les hommes.

L'apparition du syndrome métabolique est souvent liée à une réduction de l'activité physique, une surconsommation alimentaire et il se retrouve souvent chez les personnes obèses et diabétiques de type 2.

Réputation « minceur » du thé vert

Les catéchines contenues dans le thé vert augmentent la dépense énergétique du corps et l'oxydation des graisses. Sa consommation régulière non seulement favorise la perte de poids mais surtout limite la reprise et permet une meilleure stabilisation.

Mais, ce qui est intéressant, c'est que ces apports en catéchines modifieraient la répartition des graisses dans l'organisme, en agissant sur la graisse viscérale, facteur de risque cardiovasculaire. Selon une étude de la Shanghai Medical School menée sur des sujets adultes asiatiques, les personnes ayant reçu 2 fois par jour 443 mg de catéchines avaient perdu du poids, réduit leur tour de taille et leur masse grasse avec une modification de la répartition des graisses.

Comment le consommer ?

Le temps d'infusion a une influence sur la teneur en catéchines de la boisson. La majeure partie des catéchines est libérée durant les premières minutes mais plus le temps d'infusion est augmenté plus son pouvoir oxydant est grand.

Une consommation régulière tout au long de la journée est recommandée, car les catéchines ont une durée de vie dans l'organisme inférieure à 24 heures. Ses propriétés bénéfiques ne deviendraient effectives qu'à partir de cinq tasses par jour.

Le thé peut également aromatiser différents plats salés (œufs pochés) ou sucrés (sorbet).