

PUBLICITÉ



LE COMPARETEUR D'ASSURANCE MALADIE
NOUVELLE GÉNÉRATION EST ARRIVÉ!

Le thé vert est-il vraiment si bon pour la santé?

Dernière mise à jour 04/07/2012

Article

Le thé vert est censé être détenteur de toutes les vertus: faire maigrir, protéger contre les maladies cardiovasculaires et le cancer, stimuler l'intellect, ou encore empêcher de vieillir. Le point avec le Dr Dimitrios Samaras, chef de clinique à l'Unité nutrition des Hôpitaux universitaires de Genève (HUG).



© shutterstock.com/Subbotina Anna

On prête plein de vertus au thé vert, grâce à sa teneur en anti oxydants. Est-ce une légende ou est-ce simplement sain d'en boire mais cela ne soigne rien?

Non, ce n'est pas une légende. Le thé vert contient en effet des substances antioxydantes, qu'on appelle catéchines, et particulièrement une qui s'appelle *Epigallocatechine gallate* (EGCG). L'EGCG a une activité anti-oxydante 25 à 100 fois plus importante que celle des vitamines C et E. Des études animales et des études plus limitées sur l'homme ont démontré un effet antioxydant significatif du thé vert. Cet effet semble concerner particulièrement le mauvais cholestérol, qui une fois oxydé, semble être davantage athérogène. Le thé vert peut donc diminuer l'oxydation du mauvais cholestérol et même avoir un léger effet hypocholestérolémiant. En outre, des études sont actuellement en train de clarifier l'effet antioxydant du thé vert pas seulement sur le système cardiovasculaire, mais également en lien avec les maladies neurodégénératives et le cancer, comme par exemple, l'effet préventif sur le cancer de la prostate et un possible effet protecteur contre le développement de métastases dans le cas de plusieurs cancers.

Le thé vert est-il vraiment différent du thé noir?

Oui. Comme le thé noir subit une fermentation, les catéchines sont oxydées et polymérisées au cours de cette fermentation, ce qui les rend moins anti-oxydantes et moins disponibles pour les tissus. Pour cette raison, l'effet antioxydant du thé vert est supérieur à celui du thé noir.

Quelle est la différence fondamentale nutritionnelle entre le thé (vert/noir) et le café?

A part le fait que tous les deux viennent des plantes et qu'ils contiennent des substances psychoactives qui s'appellent méthylxanthines (la caféine dans le café et théine dans le thé), ces deux infusions n'ont pas d'autres similarités. Ceci-dit, l'effet antioxydant du thé est beaucoup plus marqué que celui du café.

N'est-il pas exagéré de dire que le thé vert prévient le cancer et les maladies cardiovasculaires?

Il serait simpliste de dire que seuls une chose ou un type de comportement peuvent prévenir le risque de cancers ou de maladies cardiovasculaires. Le développement de ces maladies est tellement complexe et les paramètres influençant leur survenue sont tellement nombreux qu'il est plus adéquat d'agir sur une combinaison de facteurs modifiables. La prise de thé vert est un de ces facteurs qui doit par contre être associé à tout un «lifestyle» promoteur de santé afin d'avoir du sens. Prendre du thé vert et fumer un paquet de cigarettes par jour n'est par exemple pas adéquat, car le deuxième facteur va annihiler tout gain à tirer du premier.

Quel rôle a vraiment l'antioxydant qu'il contient par rapport aux radicaux libres?

Les catéchines, et surtout l'EGCG qui constitue le 50-75% des catéchines du thé vert,

AUTEURS

Cécile Aubert

EXPERTS

Dr Dimitrios Samaras

FILTRES

CATÉGORIES

Nutrition / Alimentation

AGE

10-18 ans
18-65 ans
plus de 65 ans

SEXE

Homme
Femme

PARTIES DU CORPS

Tête / Cou
Poitrine / Dos
Ventre / Bas-ventre
Bras / Jambes

préviennent la formation des radicaux libres et peuvent contribuer, en association avec les mécanismes endogènes de défense contre les radicaux libres, à réguler le stress oxydatif dû à des agressions externes (rayons UV, tabac, etc.) ou internes (cancers, diabète, etc.).

Recommandez-vous le thé vert à vos patients?

Absolument, j'en prends moi aussi!

[Retour à la rubrique "Mon alimentation"](#)