

# Les Bienfaits du Thé Vert

---

<"xml encoding="UTF-8?>

Considéré comme un vrai élixir de santé, le thé vert a une place à part dans la vie des Japonais qui en consomment quotidiennement et ce depuis des millénaires. Pleins  
.feux sur cette plante riche en bienfaits pour notre santé



## Thé vert et bienfaits pour la santé

A la différence des autres thés, le thé vert est non fermenté, uniquement séché. Il est très  
.consommé au Japon et dans certains pays du Maghreb

.Réputé plus amer que les autres, le thé vert ne l'est pourtant pas, tout est question d'infusion

En effet, comme le thé vert n'est pas fermenté, il n'est pas nécessaire de le laisser longtemps infuser autant que les autres thés. Quelques minutes suffisent, l'amertume se diffusant au bout de 3 à 4 minutes seulement. Pour un thé vert sans amertume, il ne faut donc pas le laisser pas  
.infuser plus de 3 minutes

Le thé vert contient de nombreuses molécules aux propriétés intéressantes en matière de santé. Le thé vert est composé de tanins, de polyphénols, de vitamines, d'antioxydants, etc.  
.Associé à un mode de vie sain, le thé participe donc à notre bonne santé

## Le thé vert ralentit le vieillissement cellulaire

### **Le thé, comme le chocolat d'ailleurs, contient des antioxydants qui luttent contre .le vieillissement de l'organisme**

Ces molécules piègent les radicaux libres et diminuent le stress oxydatif (les deux étant responsables du vieillissement des cellules). Les antioxydants du thé vert sont aussi très efficaces contre les altérations des lipides du cerveau. Des études sont d'ailleurs en cours pour évaluer l'effet du thé vert pour prévenir certaines atteintes cérébrales (comme Parkinson ou .Alzheimer) et retarder le vieillissement cérébral

## Contre les agents cancérigènes

Les études sur les effets de la consommation de thé vert sur le cancer sont également de plus en plus nombreuses. La première date de 1991 et portait sur le cancer du poumon. Elle expliquait en partie pourquoi les Japonais étaient moins touchés par ce cancer que le reste de la population mondiale alors qu'ils fument pourtant plus que les Américains, par exemple. D'autres études ont depuis montré les effets protecteurs du thé vert sur les cancers de .l'estomac, du foie, du pancréas, du sein, de l'œsophage, de la bouche et de la peau

L'explication biologique viendrait entre autres de l'action antioxydante puissante du thé vert qui empêcherait les agents cancérigènes de nuire aux cellules et donc d'entraîner le .développement de cancers

Par ailleurs une vaste étude japonaise publiée en 2007 portant sur plus de 50 000 hommes a prouvé que le fait du boire du thé vert a un effet protecteur contre le cancer de la prostate. Les explications des chercheurs se portent sur la catéchine contenue dans le thé. En diminuant le

taux de testostérone dans le corps, cette hormone pourrait limiter le risque de cancer de la prostate.

...tasses par jour 5

Reste que l'étude a été réalisée au Japon, un pays où le thé est une boisson traditionnelle et que la dose de thé vert pour les participants à l'étude était de plus de 5 tasses par jour.

Il est important de signaler que le lait supprime les effets des polyphénols. Il faut donc l'éviter (lorsque vous buvez du thé (vert ou autres).

### Le thé vert aide à diminuer le mauvais cholestérol

Le thé vert a aussi la capacité de fluidifier le sang en inhibant l'agrégation des plaquettes (responsables de la coagulation) telle l'action anticoagulante de l'aspirine. Cette propriété permet au thé vert de réduire le risque de caillots sanguins responsables entre autres des accidents cardio-vasculaires.

Le thé vert agit aussi en absorbant une partie du mauvais cholestérol (LDL) issu de l'alimentation et en l'éliminant par voie fécale.

Le LDL cholestérol est ainsi évacué de l'organisme par voie fécale et ne passe pas dans le sang où il est susceptible d'être acheminé vers les stocks de graisse ou de se déposer sur les parois des artères.

## Diminution de l'hypertension

Certaines molécules du thé vert sont aussi utiles pour diminuer l'hypertension en agissant sur  
.la constriction des vaisseaux sanguins à l'origine de l'hypertension artérielle

Le thé vert est donc un allié de la santé de votre cœur et aide à le protéger des effets de coagulation et d'athérosclérose. Là encore pour que le thé vert ait un effet, sa consommation doit être régulière et associée à une bonne hygiène de vie (alimentation équilibrée, activité  
.(...physique, pas de tabac

## Le thé vert participe à votre hygiène buccodentaire

Au Japon le thé vert est souvent servi à la fin du repas. Il permet de se rafraîchir la bouche  
.mais surtout de limiter les proliférations bactériennes qui provoquent les caries et tartre

En effet, le thé est aussi un efficace antibactérien grâce aux polyphénols qu'il contient et peut donc participer à améliorer votre hygiène buccodentaire. Il permet, en plus d'un brossage précis et régulier (deux fois par jour au minimum), de maintenir la flore bactérienne buccale au  
.strict minimum

## Contre les caries

Le thé vert est aussi riche en fluor qui participe au renforcement de l'émail et donc à la prévention des caries. Par ses propriétés, le thé vert est un véritable agent protecteur de la bouche : il lutte contre la plaque dentaire, contre les caries mais aussi les gingivites et la  
.parodontite. Le thé vert, sans sucre, participe à la bonne hygiène dentaire

.Sachez d'ailleurs qu'il existe des dentifrices et bains de bouche à base de thé vert

## Du thé en soin beauté et pour les cheveux

Même s'il a un effet diurétique et qu'il ne contient que 2 calories par tasse, le thé ne fait pas ...maigrir. En revanche, il a de nombreuses vertus pour la santé

Servi en substitut aux sodas sucrés ou au chocolat chaud, le thé est clairement avantageux .pour votre ligne. A condition de le boire sans sucre et sans lait

## Seulement 2 calories par tasse

Le thé nature peut être consommé pendant les régimes hypocaloriques puisqu'il ne contient que 2 calories par tasse (sans ajout). Vous pouvez donc maigrir avec le thé, mais pas à cause .du thé

## Beauté de la peau

Ce n'est pas une légende : le thé est bon pour votre peau. Le thé vert est de plus en plus utilisé en cosmétique pour des gommages par exemple, pour ses propriétés astringentes. Vous pouvez d'ailleurs fabriquer vous-même vos produits à base .de thé en le laissant infuser puis en rinçant votre visage avec un coton imbibé

Les tanins contenus dans le thé ont la faculté de resserrer les pores de la peau. Ils ne se diffusent pas immédiatement dans l'eau, il faut donc attendre 5 minutes avant d'imbiber le .coton

.Le thé vert peut aussi être utilisé pour le rinçage des cheveux, ils en seront plus brillants

## Le thé vert est fort en caféine et en vitamine C

Le thé vert contient de la théanine (à ne pas confondre avec la théine), mais aussi de la caféine  
! et de la vitamine C

La théanine est un acide aminé qui a un effet relaxant et participe à la réduction du stress. Il  
.peut donc être conseillé aux personnes anxieuses

## Diffusion plus lente que dans le café

Contrairement à certaines idées reçues, le thé contient bien de la caféine ! La théine dont parlent parfois certaines personnes est en fait la même molécule que celle du café. La seule  
.différence que l'on peut observer est la variation de diffusion de la caféine dans le corps

La caféine du café est assimilée très rapidement (entre 2 et 3 heures après l'ingestion) et pendant une courte durée alors que la caféine du thé est diffusée plus lentement et plus  
.(longuement (jusqu'à 6 heures après

Cette différence est probablement liée au fait que le café et le thé ne sont pas préparés de la  
.(même façon (café non infusé

## De la vitamine C pour la forme

Le thé vert contient aussi de la vitamine C qui est largement connue pour permettre une .augmentation de l'attention et de la concentration ainsi qu'une réduction de la fatigue

Le thé est utile pour diminuer le stress et rester concentré. Le trio théanine, caféine et vitamine C contenu dans le thé vert permet donc à la fois détente, stimulation intellectuelle et limitation .de la fatigue

Attention cependant, les tanins ne sont libérés par les feuilles de thé qu'après quelques minutes d'infusion, il convient de ne pas retirer votre sachet rapidement. Pour bénéficier de ces .propriétés il faut donc laisser infuser 2 à 3 minutes votre thé

## Deux tasses de thé par jour au minimum

Deux tasses de thé par jour sont recommandées, mais l'important n'est pas la quantité mais la qualité. Choisissez un thé de bonne qualité de préférence pour un meilleur arôme mais surtout .pour qu'il soit pourvu de toutes ses propriétés

De nombreux thés verts sont vendus en supermarché mais vous pouvez aussi l'acheter "en .vrac" dans les magasins spécialisés

## Attention aux envies fréquentes d'uriner

Certaines personnes pourront boire des litres de thé sans effets secondaires autres que des allers-retours nombreux aux toilettes. D'autres en revanche, auront des aigreurs d'estomac au .bout de 2 ou 3 tasses

Pour profiter des bienfaits du thé vert, il est conseillé d'en boire quotidiennement, sans lait, à  
.raison d'une à deux tasses minimum

Le thé étant moins riche en excitants, il peut être un palliatif au café et est généralement mieux  
.toléré au niveau digestif

### A tout moment de la journée

.Le thé vert peut se déguster chaud ou froid, à tout moment de la journée

Le thé vert est bu au Japon comme nous consommons ici l'eau. En effet, le thé vert peut être servi pendant le repas ou simplement pour rafraîchir au cours de la journée. Boire plusieurs tasses de thé vert par jour est donc possible, de préférence sans sucre et sans lait pour éviter  
.un apport calorique supplémentaire

Si vous souffrez de carences en fer il est important de ne pas boire de thé vert à proximité des repas. Demandez conseil à votre médecin. En effet les composants du thé vont neutraliser les  
.effets du fer apportés par l'alimentation ou les compléments alimentaires

### ! Pas d'eau bouillante sur le thé

La tendance est de faire bouillir de l'eau et de la verser directement sur le thé. C'est une erreur car le thé perd alors une grande partie de ses atouts santé et de son goût. En plus, il n'est pas nécessaire que l'eau soit si chaude pour que le thé infuse (la preuve, certains thés infusent  
.dans l'eau froide



## Attendre quelques minutes avant de verser l'eau

Le mieux est donc de faire bouillir de l'eau, d'attendre cinq minutes ou plus. Ensuite de la verser sur le thé (à une température située entre 70°C et 50°C). Ainsi vous aurez un thé chaud avec toutes ses vertus. Enfin, évitez l'eau minérale qui n'a aucun intérêt dans la préparation et surtout atténue les effets du thé

Si vous souhaitez un thé sans amertume, ne laissez pas infuser plus de 3 minutes. Après, les tanins, responsables du goût amer se libèrent et modifient le goût de l'infusion

.Conservez votre thé à l'abri de la lumière, de la chaleur et de l'humidité

Attention le thé se périmé ! Nous l'oublions parfois, mais comme tout aliment, le thé à une date de péremption. Une fois périmé, le thé perd de ses arômes et surtout ses vertus. Il est important de s'assurer aussi que le thé a été conservé à l'abri de la lumière et de l'humidité

[/http://sante.journaldesfemmes.com](http://sante.journaldesfemmes.com)