

LES BIENFAITS DU THÉ VERT POUR LA SANTE.

Des études portant sur les anti-oxydants révèlent que les extraits de thé vert sont 200 fois plus efficaces que la vitamine E pour prévenir la peroxydation des lipides dans le cerveau. Or, la peroxydation des lipides par les radicaux libres accélère le vieillissement du cerveau.

Le présent article est basé sur plus de 100 études scientifiques portant sur les mécanismes par lesquels le thé vert peut prévenir les maladies et retarder le vieillissement.

LA PRÉVENTION DU CANCER

On a commencé à s'intéresser aux propriétés du thé vert suite à des études épidémiologiques montrant que les taux de cancer étaient moins élevés dans les régions où il se consomme beaucoup de thé vert (Chine, Corée, Japon).

Des études nutritionnelles effectuées dans les régions du Japon où le thé vert est particulièrement populaire ont révélé que l'incidence de cancers de l'estomac, du foie, du pancréas, du sein, du poumon, de l'oesophage et de la peau est plus faible chez les personnes qui consomment du thé vert.

Le 28 août 1991, à l'occasion de la réunion de l'American Chemical Society, des chercheurs ont présenté les résultats d'une étude démontrant que les risques de cancer du poumon diminuent de 45 % chez les fumeurs qui boivent du thé vert. Cette étude, dont on a beaucoup parlé dans les médias, explique en partie pourquoi le taux de cancer du poumon est moins élevé au Japon, même si les Japonais fument plus que les Américains.

Des études animales montrent que le thé vert réduit les risques de nombreuses formes de cancer. On a administré des agents cancérigènes à deux groupes d'animaux de laboratoire dont l'un recevait aussi du thé vert. Dans ce groupe, l'incidence de la formation de tumeurs cancéreuses était beaucoup moins élevée que dans le groupe n'ayant pas reçu de thé vert. D'autres études révèlent que le thé vert prévient le cancer même chez les animaux de lignées génétiques ayant une forte prédisposition au cancer.

Les chercheurs ont démontré de manière très convaincante que le thé vert agit comme un puissant anti-oxydant et, mieux encore, joue le rôle de neutralisateur des agents cancérigènes, empêchant leur déclenchement dans l'organisme.

Le thé vert pourrait prévenir le cancer de quatre façons

- 1) en neutralisant les agents cancérigènes;
- 2) en protégeant les cellules contre les mutations provoquées par les agents cancérigènes;
- 3) en protégeant l'organisme des dommages des radicaux libres;
- 4) en protégeant les cellules des dommages des radiations ionisantes.

LA PRÉVENTION DES MALADIES CARDIO-VASCULAIRES

Les agents qui inhibent l'agrégation anormale des plaquettes réduisent aussi les risques de maladies cardiaques. Le thé vert inhibe l'agrégation des plaquettes de manière semblable à l'aspirine.

Contrairement à l'aspirine, le thé vert inhibe aussi le facteur d'activation des plaquettes (PAF). Il s'agit d'un facteur très énergétique de l'agrégation plaquettaire qui cause des accidents cardio-vasculaires aigus. L'action inhibitrice du thé vert sur le PAF est semblable à celle du **Ginkgo biloba** et suggère que le thé vert intervient à plusieurs phases de l'agrégation anormale des plaquettes sanguines.

Des études de laboratoire ont montré que le thé vert abaisse le taux de cholestérol et élève celui des lipoprotéines lourdes. En effet, le thé vert agit sur le taux de cholestérol à la fois en réduisant l'absorption du cholestérol alimentaire et en favorisant son excrétion fécale. Ces effets sont semblables à ceux des résines qui retiennent le cholestérol, le **Questran** par exemple, mais sans les mêmes effets secondaires gastrointestinaux.

Le thé vert peut abaisser la tension artérielle en inhibant l'enzyme de conversion de l'angiotensine (ECA). Les inhibiteurs de l'ECA sont les médicaments de choix pour combattre l'hypertension artérielle. Les inhibiteurs de l'ECA les plus connus sont l'Opril, le Coversyl, le Zestril et le Renitec. Ces médicaments entraînent une augmentation de l'espérance de vie humaine.

L'enzyme de conversion de l'angiotensine (ECA) est sécrétée par les reins et entraîne une série de réactions menant à la constriction des vaisseaux sanguins, qui cause l'hypertension artérielle. Le thé vert inhibe l'enzyme de conversion de l'angiotensine. Des études humaines et animales ont démontré les effets anti-hypertenseurs du thé vert. Selon une étude de 12 semaines portant sur 37 patients souffrant d'hypertension, le thé vert a réduit en moyenne la pression systolique de 134,5 à 124,44 et la pression diastolique de 84,5 à 76,6. Il a aussi fait augmenter le taux de cholestérol HDL (le «bon» cholestérol).

Dans une étude visant à mesurer les effets du thé vert dans la prévention des maladies cardiaques, les sujets ayant bu de grandes quantités de thé vert ont vu leurs risques de crise cardiaque diminuer de 50 %.

Le thé vert pourrait protéger l'organisme des maladies cardiaques de quatre façons :

- 1) en inhibant la formation anormale de caillots sanguins dans les vaisseaux (par deux mécanismes au moins);
- 2) en abaissant le taux de cholestérol total et en élevant celui du cholestérol HDL;
- 3) en réduisant la tension artérielle par l'inhibition de l'enzyme de conversion de l'angiotensine;
- 4) en inhibant l'oxydation du cholestérol HDL dans la paroi des artères.

LA RÉDUCTION DE LA GLYCÉMIE

Les études sur l'espérance de vie démontrent qu'il est préférable de maintenir un taux de glycémie faible afin de minimiser les effets de la glycosylation, notamment l'accélération du vieillissement et les maladies vasculaires graves.

L'un des effets bénéfiques d'un régime hypocalorique (qui augmente l'espérance de vie chez les animaux) est la diminution du taux de glycémie. Le thé vert abaisse le taux de glycémie selon la consommation alimentaire de polysaccharides. Lorsqu'on a administré de l'amidon soluble ou du glucose à deux groupes d'animaux de laboratoire, dont l'un recevait en plus des extraits de thé vert, on a constaté que la glycémie du groupe ayant reçu du thé vert était moins élevée que celle d'un groupe de contrôle qui n'en avait pas reçu. La réduction de la glycémie a aussi pour effet de diminuer le taux d'insuline plasmique.

Le thé vert réduit la glycémie en inhibant l'amylase, une enzyme essentielle à l'absorption du sucre à partir de l'amidon. On a longtemps cherché à identifier les inhibiteurs de l'amylase pour réduire la glycémie et le thé vert pourrait être utilisé à cette fin.

EFFET ANTIBIOTIQUE

Si vous buvez du thé vert après les repas, vous pourriez réduire vos risques d'empoisonnement alimentaire d'origine bactérienne, de carie dentaire et de gingivite. Au Japon, on boit du thé vert après chaque repas pour rafraîchir la bouche.

Des études scientifiques ont révélé que le thé vert a de puissants effets antimicrobiens sur les bactéries de la bouche, lesquelles sont communément incriminées dans la carie dentaire et le tartre. Il existe de nombreux brevets sur l'utilisation d'extraits de thé vert comme agent anti-tartre dans les dentifrices et les gargarismes.

EFFET ANTIVIRAL

Les médecins orientaux prescrivent le thé vert comme traitement des rhumes et des gripes. Des études visant à mesurer l'activité antivirale du thé vert révèlent que, même à des concentrations très faibles, celui-ci a un fort effet inhibiteur sur le virus de l'influenza. Il existe des brevets internationaux sur l'utilisation du thé vert comme traitement préventif et curatif contre le virus de l'influenza.

EFFET ANTI-OXYDANT

Pour prévenir l'oxydation des acides gras et des lipides du cerveau, les extraits de thé vert ont un effet anti-oxydant 200 fois plus puissant que la vitamine E.

Des études faites sur du lard ont montré que le thé vert est 4 fois plus efficace que la BHA, 10 fois plus efficace que la vitamine E et 2,5 fois plus efficace que le palmitate d'ascorbyle. Pour les personnes qui souhaitent suivre un programme pour prolonger la vie, l'intérêt de ces études réside dans le fait que les extraits de thé vert agissent en synergie avec la vitamine C et la vitamine P pour procurer une plus grande protection anti-oxydante.

Les extraits de thé vert se lient aux radicaux libres générés par les agents oxydants, notamment le fer, le peroxyde d'hydrogène, l'anion-radical de superoxyde et le paraquat, un herbicide.

Dans une étude, on rapporte un cas de traumatisme à la tête où la destruction des globules rouges a entraîné la libération de grandes quantités de fer, lequel a causé aux cellules cérébrales des dommages massifs dus au radicaux libres. Les extraits de thé vert ont considérablement inhibé les dommages des radicaux libres déclenchés par le fer.

COMMENT PRENDRE DU THÉ VERT

Les données de recherche montrent que le thé vert sous forme de boisson ou sous forme d'extraits concentrés a des effets bénéfiques pour la santé.

Les extraits de thé vert sont mesurés en pourcentage de l'activité des **polyphénols**. Le thé vert doit ses propriétés aux **polyphénols**.

Voici deux façons d'obtenir les bienfaits du thé vert :

- 1) Buvez plusieurs tasses de thé vert avec chaque repas.
- 2) Prenez une ou deux gélules de 500 mg d'extraits de thé vert concentré par jour

Les gélules d'extraits de thé vert contiennent au moins 20 % de polyphénols. Les polyphénols sont l'ingrédient actif du thé vert responsable de ses nombreux bienfaits pour la santé. Nous avons calculé que chaque gélule de 500 mg d'extraits de thé vert équivaut à environ cinq tasses de thé vert, selon la méthode d'infusion. L'infusion du thé vert est un processus d'extraction et chaque tasse contient des quantités variables de polyphénols.

Comme le principal avantage de consommer du thé vert réside dans sa capacité de neutraliser les substances alimentaires cancérigènes, il est préférable de boire le thé vert ou de prendre les gélules d'extraits de thé vert avec les repas. On peut conseiller de prendre une ou deux gélules d'extraits de thé vert ou de boire de 5 à 10 tasses de délicieux thé vert par jour. Certains voudront peut-être prendre une combinaison d'extraits de thé vert en gélule et sous forme de boisson.