

La star des infusions

Chère lectrice, cher lecteur,

Les chercheurs ont découvert que le corps brûlait plus de calories si l'on prenait du thé vert !

Rappelez-vous votre première leçon de médecine naturelle

On ne présente plus le thé vert, la star des infusions. C'est sans doute le premier remède naturel que vous avez découvert. Le thé vert est probablement la boisson la plus saine du monde.

On croit tout savoir à son sujet. Pourtant, le thé vert continue d'étonner à chaque nouvelle découverte.

D'apparence, le thé vert n'a l'air de rien. Et pourtant, il est bourré de substances puissantes et bénéfiques pour le corps.

On connaît déjà ses vertus antioxydantes et anticancer (surtout contre le cancer du sein).

Le thé vert est aussi une solution intéressante pour perdre du poids, gagner en endurance et augmenter ses niveaux d'énergie.

Que savons-nous réellement du thé ?

Aujourd'hui, le thé est la boisson la plus consommée dans le monde après l'eau. Le thé vert représente 18 % de la consommation de thé mondiale, et le thé noir 80 %.

Il existe une vaste incompréhension autour du thé. Lorsqu'on parle de thé noir, thé vert, thé blanc, on s'imagine différentes espèces d'arbres dont la couleur des feuilles oscillerait du vert foncé au vert clair.

La réalité est tout autre.

Les 3 200 variétés de thé existantes sont toutes obtenues à partir d'une seule et même espèce d'arbre, le théier, aussi appelé *Camélia de Chine* (en latin *Camelia sinensis*).

Plusieurs facteurs vont déterminer le parfum du thé : le climat, l'altitude, la saison de la récolte (printemps, été, automne, hiver), et surtout le traitement qui suit la récolte.

Le traitement est une étape capitale qui fait toute la différence sur le goût final du thé (flétrissage des feuilles, oxydation, séchage, torréfaction, post-fermentation, parfumage, aromatisation, secrets de fabrication, etc., selon les besoins).

À l'arrivée, vous obtenez une variété infinie de crus - y compris si vous comparez 2 thés verts. D'aucuns disent que le goût du thé vert servi au Japon est plus proche de la soupe au cresson que du thé vert bu en Europe.

Le thé vert : le plus précieux des thés

De tous les thés, le thé vert est le plus prisé pour ses vertus thérapeutiques. La différence entre les variétés de thé se fait dans le traitement des feuilles. Le thé vert est le thé qui a subi le moins de traitements, ce qui permet de préserver au maximum son efficacité, ses propriétés et ses substances actives.

Le thé vert n'est pas simplement une infusion verte. Il embarque de grandes quantités de polyphénols, comme les flavonoïdes et les catéchines - principalement l'épigallocatechine-gallate (EGCG). Leur pouvoir antioxydant est très recherché. L'EGCG fait partie des antioxydants les plus puissants connus.

Le thé vert est riche en vitamine C qui est aussi un bon antioxydant. Il contient également de la caféine et d'autres vitamines : A, B, B2, K et PP. On y trouve aussi du manganèse et du sélénium pour prévenir les dommages liés aux radicaux libres, du zinc pour améliorer les fonctions neurologiques, et du magnésium pour améliorer les niveaux d'énergie.

Une feuille de thé vert déshydratée contient de 0,5 % à 10 % de caféine et de 15 % à 30 % de catéchines parmi lesquelles 50 % à 75 % d'EGCG en moyenne.

Brûlez vos graisses et gagnez en endurance

Deux chercheurs de l'université de Bâle ont réalisé une vaste synthèse de toutes les études in vitro et in vivo (humains et animaux) sur l'EGCG du thé vert. La majorité des études montre que le thé vert et les extraits de thé vert sont efficaces pour perdre du poids, maîtriser le taux de sucre sanguin et réduire le risque de maladies cardiovasculaires lié au surpoids [1].

Le thé vert est aussi reconnu pour accélérer l'utilisation des graisses pendant l'exercice physique [6] et améliorer la capacité cardiaque et l'endurance à l'effort.

Dans une étude, 10 hommes en bonne santé ont consommé du thé vert et ont vu leur dépense énergétique augmenter de 4 % [7].

Le thé vert pousse le corps à brûler spécifiquement les graisses. Une étude a montré que l'oxydation des graisses augmentait de 17 % chez les sujets qui avaient consommé du thé vert [8].

Plusieurs études ont montré que le thé vert permettait de maigrir, en particulier au niveau du ventre [9-11].

À noter que les sujets perdaient plus de poids lorsqu'ils pratiquaient du sport en parallèle de la cure de thé vert.

Lors d'une vaste étude de 12 semaines sur 240 sujets des 2 sexes, il a été mis en évidence que le thé vert permettait de réduire considérablement la masse grasseuse, le tour de taille et le surpoids abdominal [12].

Bien entendu, cela ne marche pas pour tous. Certaines études n'ont pas trouvé d'accélération du métabolisme après consommation de thé vert. Tout dépend en fait de la consommation initiale : chez les personnes qui consomment déjà beaucoup de thé vert ou de café, une dose additionnelle de thé vert n'a que peu d'effet sur le poids, mais pour les autres, l'effet est très net [13].

La caféine du thé vert est reconnue, elle aussi, pour améliorer les performances physiques (+ 12 % selon une synthèse d'études britannique) [14]. C'est utile pour être plus performant en sport, améliorer son endurance, ou simplement être plus actif tout au long de la journée.

La caféine agit en mobilisant les acides gras dans les tissus gras pour les rendre disponibles comme source directe d'énergie dans les efforts d'endurance, et en rendant plus réactifs les muscles en cas de contraction, ce qui augmente directement la force dans les sports explosifs (muscultation, rugby, etc.).

L'EGCG a montré son efficacité pour améliorer les capacités cardiaques et l'endurance. Dans une étude en double-aveugle contrôlée contre placebo, des chercheurs américains ont découvert que l'EGCG augmentait la consommation de VO2max sans accélérer le rythme cardiaque [15]. Cela suggère que l'EGCG permet d'accroître le débit cardiaque : les capillaires récupèrent plus efficacement l'oxygène présent dans le sang pour l'utiliser pendant l'effort.

Le thé vert est donc recommandé pour brûler plus de calories, perdre de la masse grasseuse et augmenter les performances physiques.

Qu'attendre de la théanine ?

Le thé vert est aussi riche en théanine, une substance qui intéresse les chercheurs. Selon des études préliminaires, la théanine aurait un effet relaxant sur le système nerveux et un effet stimulant sur le système immunitaire [2-5]. Cependant les données sont encore insuffisantes pour confirmer son efficacité.

Tous les thés verts ne se valent pas

Bon nombre de thés verts disponibles sont oxydés et cela peut détruire leurs vertus. Inspectez de près votre thé vert pour évaluer sa qualité. S'il est plutôt marron que vert, il est possible qu'il ait subi une oxydation [16].

Il est important de s'assurer que votre thé vert est pur. Les thés de qualité ne devraient pas être trop chargés en plomb, fluor, mercure, arsenic, cadmium et aluminium. La contamination des thés bon marché s'explique simplement : l'arbre à thé absorbe les substances contenues dans la terre par ses racines. S'il pousse dans une région polluée, il absorbera par exemple le plomb et le fluor du sol.

C'est pourquoi l'on recommande généralement les thés verts du Japon plutôt que ceux de Chine où la terre est plus polluée.

Tous les thés verts ne contiennent pas la même quantité d'EGCG, le principal antioxydant du thé vert. En testant la concentration en EGCG de différents thés verts, on s'est aperçu qu'elle variait du simple au vingtuple (x20) ! En allant plus loin, on a découvert que certains produits à base de thé vert ne contenaient tout simplement pas d'EGCG [17].

Devant ces différences énormes, je ne peux que vous encourager à choisir soigneusement votre thé vert, et je vais vous donner juste après quelques conseils pour y parvenir.

Il existe un proverbe chinois qui dit :

« Il vaut mieux être privé de nourriture pendant 3 jours que de thé pendant 1 jour. »

Ce proverbe s'applique parfaitement à notre cas : nous devrions éliminer les préparations industrielles pleines d'agents de saveur, d'agents conservateurs, ou de sucres raffinés... et boire plus de thé vert.

Attention aux sachets de thé vert

Les sachets en papier de thé vert sont nocifs s'ils sont traités à l'épichlorohydrine. Au contact de l'eau, cette substance dégage du 3-MCPD.

Le 3-MCPD a déjà été mis en cause par l'Agence sanitaire européenne (EFSA) comme cause potentielle de cancers, d'infertilité et de faiblesse immunitaire [18].

D'autres sachets de thé sont en plastique... à base de polymères synthétiques comme le nylon, ou le PVC. Heureusement, ces plastiques ne fondent qu'à haute température. Mais sous la température de fusion, ces polymères peuvent déjà commencer à se briser.

En plongeant votre sachet de thé dans de l'eau bouillante, il existe un risque que les polymères relâchent des substances nocives dont les effets sur l'organisme sont mal connus.

Feuilles entières ou broyées en poudre ?

Intuitivement, on se dit que les feuilles de thé entières sont plus authentiques et donc largement préférables aux feuilles broyées en poudre. D'autant que les feuilles entières sont généralement plus chères.

C'est vrai que les feuilles entières sont souvent de meilleure qualité.

Et puis elles permettent de contrôler la pureté de la marchandise.

Il est plus facile de dissimuler des cochonneries dans du thé en poudre, tout comme dans une cigarette. Alors qu'un cigare ou des feuilles de thé entières ne peuvent pas être autant trafiqués.

Evidemment, demeure le problème des pesticides que nous ne voyons pas à l'œil nu. C'est pourquoi il vaut mieux acheter du thé bio (quoi que ce ne soit pas toujours une garantie !).

Voici comment tirer 2 fois plus d'antioxydants de votre thé

Il y a un domaine où les feuilles broyées battent les feuilles entières : la diffusion des antioxydants dans le breuvage.

Eh oui ! lorsque vous faites infuser des feuilles de thé entières, vous récupérez 2 fois moins d'antioxydants dans votre tasse que si vous les aviez broyées au préalable.

En broyant le thé, les bons antioxydants (par exemple, l'EGCG) sont libérés plus facilement dans l'infusion.

Manque de fer : le thé vert est-il dangereux ?

Le thé a la fâcheuse tendance à s'accrocher au fer qui circule dans notre tube digestif. Cela l'empêche d'être correctement absorbé, une situation qui n'a rien d'inquiétant pour la plupart d'entre nous qui consommons trop de fer mais qui n'est pas souhaitable pour les personnes carencées en fer (anémie).

Pour limiter ce phénomène il suffit de boire son thé à distance des repas et de la prise des autres compléments alimentaires.

L'art de préparer le thé vert

La préparation du thé vert est plus délicate qu'on ne l'imagine. Si vous souhaitez systématiquement bénéficier de tous ses bienfaits, voici le mode de préparation traditionnel optimal :

1. Mettez de l'eau à bouillir dans une casserole ou une bouilloire. N'utilisez pas de casserole anti-adhésive car son revêtement spécial pourrait libérer des substances chimiques nocives dans l'eau bouillante.
2. Arrêtez de chauffer lorsque l'eau est entre 77°C et 85°C.
3. Laissez reposer l'eau une minute.
4. Préchauffez votre théière ou votre tasse de manière à ne pas précipiter le refroidissement de l'eau. Pour cela, remplissez la théière d'eau bouillante et couvrez-la d'un linge. Attendez un instant puis videz la théière de son eau.
5. Prévoyez 4 cuillères à café de feuilles de thé pour 1 litre d'eau.

6. Ajoutez les feuilles en utilisant une passoire, une boule à thé, ou en les déposant simplement au fond de la théière – cette dernière façon produit une infusion plus forte.
7. Versez l'eau et couvrez à nouveau la théière d'un linge ou d'un couvre-théière pendant 2 à 3 minutes.
8. Goûtez fréquemment, le thé doit être parfumé sans devenir amer, puis retirez les feuilles de thé et dégustez.

Une manière simple de profiter des vertus du thé vert

De nombreuses personnes souhaitent bénéficier des vertus du thé vert mais ont peur de mal le préparer : elles ne savent pas où se procurer du thé vert de bonne qualité, sans excès de fluor.

Elles sont mal à l'aise avec toutes les appellations exotiques et le vocabulaire spécialisé en anglais sur les emballages. Entre « *Oolong* », « *Gunpowder* », « *golden buds* », « *silver tips* », « *Lapsang Souchong* », « *single estate* », « *loose leaf* », « *pu-erh* », « *blend* », « *Orange Pekoe* », et « *first flush* », on est complètement perdu.

Ensuite, on craint que le thé ne soit périmé, que l'eau soit trop chaude, que les feuilles infusent trop longtemps, etc.

Autant de facteurs qui affectent la qualité du thé de sorte que le corps ne reçoit pas les excellentes substances actives tant recherchées.

Il y a ceux qui ont besoin de 4 sucres dans leur tasse de thé pour masquer son goût – à éviter à tout prix car catastrophique pour la santé.

Pour tous ceux qui n'aiment pas le thé, il existe une alternative simple : les gélules de thé vert.

La plupart ne sont pas aussi concentrées en EGCG que les infusions de thé, mais c'est toujours intéressant.
[.....]

Bien à vous,

Eric Müller

Sources :

[1] [Fasting for Weight Loss - Setting the Record Straight](#)

[2] [Wikipedia : Symptômes et complications](#)

[3] [Alternate-day fasting in nonobese subjects: effects on body weight, body composition, and energy metabolism](#)

[4] [Intermittent fasting vs daily calorie restriction for type 2 diabetes prevention: a review of human findings](#)

[5] Bellisle F, McDevitt R, Prentice AM. Meal frequency and energy balance. *Br J Nutr* 1997 Apr;77 Suppl.1:S57-70.

[6] Palmer MA, Capra S, Baines SK. Association between eating frequency, weight, and health. *Nutr Rev* 2009 Jul;67(7):379-90

[7] Johnson JB, et al., Alternate day calorie restriction improves clinical findings and reduces markers of oxidative stress and inflammation in overweight adults with moderate asthma. *Free Radic Biol Med*. 2007 Mar 1;42(5):665-74. Epub 2006 Dec 14.

[8] Li L, Wang Z, Zuo Z. Chronic intermittent fasting improves cognitive functions and brain structures in mice. *PLoS One*. 2013 Jun 3;8(6):e66069. doi: 10.1371/journal.pone.0066069. Print 2013.

[9] [Calculer les calories d'une recette ou d'un repas](#)

[10] [30 recettes avec leur valeur calorique](#)

[11] [5 recettes express à moins de 250 calories par DietBon](#)

[12] [Toutes les recettes entre 100 et 250 kcal](#)

[13] [Does Fasting make you fat?](#)

[14] [Conversation with a modern-day warrior : the warrior diet !](#)

[15] [How long can a person survive without food?](#)

Les informations de cette lettre d'information sont publiées à titre purement informatif et ne peuvent être considérées comme des conseils médicaux personnalisés. Aucun traitement ne devrait être entrepris en se basant uniquement sur le contenu de cette lettre, et il est fortement recommandé au lecteur de consulter des professionnels de santé dûment homologués auprès des autorités sanitaires pour toute question relative à leur santé et leur bien-être. L'éditeur n'est pas un fournisseur de soins médicaux homologués. L'éditeur de cette lettre d'information ne pratique à aucun titre la médecine lui-même, ni aucune autre profession thérapeutique, et s'interdit formellement d'entrer dans une relation de praticien de santé vis-à-vis de malades avec ses lecteurs. Aucune des informations ou de produits mentionnés sur ce site ne sont destinés à diagnostiquer, traiter, atténuer ou guérir une maladie.

Néo-nutrition est un service d'information gratuit de *Santé Nature Innovation* (SNI Editions).