

Faut-il boire ... du thé vert ?

Billet écrit et enregistré pour Radio-Présence, la radio chrétienne de Midi-Pyrénées

433 mots :OK !

Bonjour ;o) **faut-il boire du thé vert ?**

J'avoue, ça m'énerve d'entendre que le thé vert c'est "magique", que ça combat toutes maladies. On peut lire que le thé vert protégerait cœur et cerveau, qu'il empêcherait beaucoup de cancers, qu'il ferait maigrir, et que ses effets antioxydants ralentiraient le vieillissement. Alors, c'est vrai ou c'est faux ?

C'est surtout chez les rats et souris que ces effets ont été démontrés, ou avec l'**EGCG**, le polyphénol extrait du thé vert (vrai nom: épigallo-cathéchine-gallate) ! Mais chez des vrais gens buvant du vrai thé, y-a pas grand-chose de démontré. Donc c'est pas entièrement faux que le thé vert « marche », mais ce n'est pas certain non plus. Voyons cela de plus près :

- Le thé vert protège-t-il le cœur et le cerveau ? Oui, il semble bien.

Chez des volontaires, la prise de plein de thé vert (5 tasses par jour) diminue la pression artérielle (en dilatant les vaisseaux), diminue le mauvais cholestérol et l'oxydation des triglycérides du sang. De fait les buveurs réguliers de thé vert on moins d'accident cardiaque et d'attaques cérébrales. Pour l'instant **aucun effet sur la mémoire** n'est démontré chez les gens, alors que chez les souris ça marche.

- Le thé vert fait-il maigrir ? Des études montrent qu'il régule la glycémie et limite ainsi les fringales, d'autres qu'il augmente un peu le métabolisme et aide à brûler les graisses. Tout ça va dans le bon sens, mais je n'ai vu qu'une seule étude sérieuse montrant que l'EGCG fait perdre du ventre. Et bien sur, une tasse de thé non sucré c'est mieux qu'un verre de soda sucré.

- Le thé vert empêche-t-il le cancer ? Les études chez rats et souris montrent pleins d'effets anti-cancer de l'EGCG, sur la prostate et le colon. Mais chez les gens on ne voit PAS de protection anti-cancer nette, malgré certaines études positives.

Mais le thé vert, ça n'a aucun gout ! Dites plutôt que nous, Français, habitués au café ou au thé noir, nous ne sentons guère son parfum discret. C'est dommage de le sucrer, ou d'y verser du lait qui bloque l'EGCG. Par contre **c'est malin d'y mettre un nuage de jus d'orange** ou une rondelle de citron : la vitamine C protège en effet l'EGCG dans la tasse, et jusque dans notre estomac.

Alors, même si le thé vert n'est pas la panacée qui guérit tout, si on ne craint pas la caféine, **c'est probablement futé d'en boire souvent**, avec un peu d'agrumes. Et c'est ce que je fais trois fois par jour. Bon appétit !

Je mets ces billets par écrit sur <http://Corpet.net>

Podcasts Audio sur http://podcastpresence.streamakaci.com/xml/chronique_corpet.xml

Ideal 430 mots. Ici 433 mots: 2'32 passe Jeu 29 sept 2016 7h50 Ven 30/09 20h40 Sem. S16-39