

# LE THÉ VERT

## Camélia sinensis

Le théier est un arbuste à feuilles persistantes de la famille des Théacées. On utilise ses feuilles pour ses vertus médicinales depuis plus de 5000 ans. Le thé est la 2<sup>e</sup> boisson la plus consommée au monde après l'eau.

Les différents thés sont obtenus grâce à la fermentation des feuilles, cette fermentation ne dure que quelques secondes à quelques minutes pour le thé vert alors qu'elle peut durer plusieurs heures pour le thé noir. Plus la fermentation est longue plus les molécules contenues dans les feuilles vont s'oxyder. C'est pourquoi le thé vert est le plus intéressant d'un point de vue thérapeutique, et plus particulièrement le thé vert du Japon.

### COMPOSITION DU THÉ VERT :

Les feuilles de thé vert sont riches en minéraux, vitamines, caféine, théobromine, et en polyphénols (catéchines). La plus importante des catéchines est l'épigallocatechine-gallate ou EGCG. La plupart des études se concentre sur elle, mais le thé vert possède plus de 2000 polyphénols connus !

### EFFETS D'EGCG :

- **ANTI-OXYDANT** : L'EGCG est un anti-oxydant 30 à 100 fois plus puissant que la vitamine C ou E !  
Plusieurs études chez l'homme comme chez l'animal ont montré qu'une consommation quotidienne de 250 mg de catéchines diminue le cholestérol (LDL), la lipopéroxidation et augmente la capacité d'élimination des radicaux libres (ERBA & al, 2005).
- **NEUROPROTECTION** : L'EGCG passe facilement la barrière hémato-méningée et joue un rôle de chélateur des métaux lourds (Zinc, Fer, Cuivre). Cela diminue le risque de formation de peptide amyloïde et diminue l'inflammation en agissant sur IL-1 beta et le TNF alpha (CHENG-CHUNG WEI J, 2016) et lutte aussi contre l'agrégation des protéines Tau (HEIKE JUOBST, 2015). Ce qui est très intéressant pour retarder l'évolution de pathologies neurodégénératives comme la maladie d'Alzheimer ou la maladie de Parkinson.
- **ACTIVITE ANTI BACTERIENNE** : Grâce à une action inhibitrice d'adhésion de pathogènes à la cellule, l'EGCG s'oppose à la prolifération d' *Helicobacter pylori* et diminue l'inflammation de la muqueuse stomacale (STOICOV & al, 2009).
- **ANTI-CANCEREUX** : Les voies d'action antimutagène ne sont pas bien comprises, mais de nombreuses études épidémiologiques démontrent l'intérêt de l'utilisation des EGCG, avec un effet dose dépendant, sur les cancers du côlon, du sein, du pancréas (32% de risque en moins, WANG & al 2012), de la prostate, du rein ou encore de la vessie (WU & al, 2013).
- **EFFET ANTI-INFLAMMATOIRE CONTRE L'ARTHROSE** : Des études ont montré que l'EGCG provoque une inhibition de la synthèse d'oxyde nitrique ainsi que de la COX2, ce qui entraîne une diminution des médiateurs de l'inflammation comme la PGE2 (SINGH & al, 2002), une inhibition des métalloprotéases 1 et 13 et diminue la dégradation des protéoglycans et du collagène de type 2 (ADCOCKS, 2002). L'EGCG provoque une inhibition marquée des médiateurs comme la COX2, IFN gamma et le TNF alpha chez la souris.
- **EFFET CARDIOPROTECTEUR** : La consommation quotidienne de Thé vert apporte de nombreux effets très intéressants pour protéger la sphère cardiovasculaire: diminution de la lipémie, de la cholestérolémie, effet antioxydant, anti-inflammatoire, effet anti-thrombogénique, antihypertenseur. Il diminue l'hypertrophie cardiaque mais aussi le risque de décompensation cardiaque (BABU & LIEU, 2008 ; NEVES & al, 2008).  
Il améliore la qualité de l'endothélium vasculaire et diminue la thrombogénèse en diminuant l'adhésion plaquettaire (BHARDWAJ & KHANNA, 2013).  
Une méta analyse sur 13 ans et regroupant près de 80 000 personnes a montré que la consommation de thé diminuait le risque de pathologie cardiaque, d'infarctus, d'hypertension et, chez les patients cardiaques cela diminue la mortalité (KOBUKO & al, 2013).
- **NEPHROPROTECTION** : L'EGCG restaure les capacités de protections antioxydantes cellulaires, en permettant la synthèse de la SOD, de la Catalase et de l'hème oxygénase par action sur le complexe Keap1-NRF2.

L'EGCG diminue l'apoptose cellulaire des tubules rénaux, en agissant directement au niveau mitochondrial (sur les gènes Bax/Bcl2) et au niveau du réticulum endoplasmique en inhibant la caspase 12 (HUI & AI, 2016).

Le Thé vert améliore ainsi la fonction rénale, en diminuant les dommages tissulaires et en réduisant l'infiltration des macrophages et la fibrose. Il diminue la créatininémie et la protéinurie (KAKUTA & al, 2011).

De plus, le Thé vert protège aussi contre les uro- et néphrolithiases parce qu'il inhibe l'expression de l'alpha-enolase, enzyme qui permet l'adhérence des cristaux d'oxalate de calcium. C'est ainsi qu'il réduit le risque de cystites et de calculs (KANLAYA & al, 2016)

De façon générale, chez l'homme, une consommation entre 0,6 et 1,5 litre par jour est idéale pour obtenir ces effets.

Alors buvez et éliminez !

Docteur Vétérinaire  
Estelle LHOEST

DEA en Nutrition |  
DU en Phytothérapie et Aromathérapie

