

Neo-nutritic

La lettre de la nutrith

Maigrir sans lever le petit doigt

Chère lectrice, cher lecteur,

Voici une solution simple pour brûler des calories sans devoir bouger ou faire des séries d'exercices épuisants.

Les chercheurs ont découvert que le corps augmentait ses dépenses énergétiques 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 le b.a.-ba de la santé naturelle ; sans doute le premier remède que vous avez découvert. Le thé vert a la réputation d'être la boisson la plus saine du monde.

On croit tout savoir à son sujet. Pourtant, le thé vert continue de briller 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 savez-vous 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 *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, et 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.

Grâce au thé vert, votre corps va brûler des calories tout seul

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].

D'autres études ont montré que le thé vert augmente la dépense énergétique. Ainsi, en buvant du thé vert, votre corps va brûler plus de calories, ce qui vous permet de fondre plus vite.

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.

Brûlez vos graisses et gagnez en endurance

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 durant 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 faire du 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 graisseux 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 (musculation, 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 en augmentant la différence artério-veineuse en oxygène. Ce terme technique indique que 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.

Tous les thés verts ne se valent pas

Bon nombre de thés verts disponibles sont oxydés et ceci peut détruire leurs vertus. Inspectez de près votre thé vert pour évaluer sa qualité. S'il est plus 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 ! En allant plus loin, on a découvert que certains produits à base de thé vert ne contenaient tout simplement pas d'EGCG [17].

De même, tous les thés verts ne contiennent pas la même quantité de caféine. Certains thés verts ont une concentration élevée en caféine, ce qui est mauvais pour la santé à haute dose. Il a été mis en évidence que certains compléments de thé vert contiennent plus de caféine qu'une tasse de café [17].

Devant ces différences énormes, je ne peux que vous encourager à choisir soigneusement votre thé vert.

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 : devant la nourriture industrielle moderne pleine d'agents de saveur, les plats préparés bourrés d'agents conservateurs, la surabondance de sucres raffinés dans l'alimentation, tout le monde gagnerait à arrêter d'en consommer et à 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].

Certains sachets de thé sont en plastique – à base de polymères synthétiques comme le nylon, ou le PVC. Ces plastiques ne fondent qu'à haute température. Mais avant de fondre, les polymères commencent à se briser à des températures plus basses. 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.

De manière générale, les feuilles de thé entières sont préférables aux sachets.

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 les bienfaits du thé vert, voici le mode de préparation optimal :

1. Choisissez du thé en vrac avec des feuilles entières plutôt qu'un thé en sachet haché.
2. 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.
3. Arrêtez de chauffer lorsque l'eau est entre 77°C et 85°C.
4. Laissez reposer l'eau une minute.

5. Préchauffez votre théière ou votre tasse de manière à ne pas précipiter le refroidissement de l'eau. Pour cela, versez de l'eau bouillante et couvrez d'un linge. Attendez un instant puis videz le récipient de son eau.
6. Prévoyez 4 cuillères à café de feuilles de thé pour 1 litre d'eau.
7. Ajoutez les feuilles en utilisant une passoire, une boule à thé, ou en les déposant simplement au fond de la théière – cette dernière méthode produit un thé plus fortement infusé.
8. Versez l'eau et couvrez à nouveau la théière d'un linge ou d'un couvre-théière pendant 2 à 3 minutes.
9. 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 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.

Aux masses de personnes qui ne sont pas particulièrement expertes en thé s'ajoutent celles qui n'aiment tout simplement pas le thé vert. Et celles qui ont besoin de 4 sucres dans leur tasse pour masquer son goût – à éviter à tout prix.

Pour toutes ces personnes qui ne se sentent pas à l'aise avec le thé, on conseille une alternative simple : les gélules de thé vert.

Les gélules d'extrait de thé vert peuvent concentrer encore plus de substances actives que plusieurs tasses de thé vert [19]. Cela permet de renforcer l'efficacité du thé vert pour perdre de la masse grasseuse et gagner en endurance.

[Si cela vous intéresse, vous trouverez une bonne formulation de gélules de thé vert ici \(lien cliquable\).](#)

Bien à vous,

Eric Müller