

Le thé vert

Samuel St-Arnaud

Kinésiologue – Consultant en nutrition

www.facebook.com/samuelstarnaudnutrition

www.nutritionssa.com



Le café est l'un des produits les plus consommés qui soient. Les effets bénéfiques qu'il exerce à travers la caféine ainsi que son omniprésence dans le quotidien d'une majorité de la population en font un incontournable en nutrition sportive. Mais pour diverses raisons, l'enthousiasme pour le café n'est pas partagé par tous. C'est ainsi que plusieurs sont à l'affût d'alternatives au bon vieux café et finissent souvent par arrêter leur choix sur le thé vert. Mais alors, que peut-on tirer de la consommation du thé vert ?

Les principaux composés du thé vert

Les principaux composés du thé vert sont la caféine ainsi des catéchines comme l'épicatéchine, la gallate d'épicatéchine, l'épigallocatechine et surtout le gallate d'épigallocatechine (EGCG).

D'autres composés pertinents se trouvent également en quantités variables dans le thé vert; tels que la quercétine, la théanine, l'acide chlorogénique et l'acide gallique. Il est intéressant de noter que le thé vert renferme davantage de caféine que le café. Cependant le processus de brassage dilue davantage le contenu en caféine du thé vert; ce qui donne **30% moins de caféine par tasse de thé vert comparativement au café**. De plus, la quantité de caféine dans une tasse de thé vert peut être comprise entre 15 et 100 mg, selon la manière dont le thé est préparé.

L'EGCG, le principal catéchine du thé vert, est fréquemment étudié pour son potentiel thérapeutique à plusieurs égards :

- Potentiellement anti-diabétique
- Antibactérienne
- Anti-vieillessement
- Activité anti-oxydante
- Anti-inflammatoire
- Anti-athérogène (Lutte contre les plaques d'athérome sur les parois des artères. Les plaques d'athérome sont la première cause de mortalité au niveau mondial.)
- Cependant, davantage de recherches sont nécessaires pour en comprendre le fonctionnement exact et évaluer l'effet de l'EGCG au niveau clinique. Une tasse (250 ml) de thé vert contient en moyenne entre 50 à 100 mg de catéchines, variant selon le type de thé vert utilisé (ex. : infusé vs. matcha), la durée ainsi que la température d'infusion. **Le matcha est particulièrement intéressant, car il contient deux à trois fois plus d'EGCG que le thé vert infusé.** Notons aussi que des extraits de thé vert riches en catéchines existent également comme suppléments sur le marché.

Bénéfices du thé vert

Fonction cognitive

Les effets de la caféine contenue dans le thé vert sont à la fois bien connus et immédiats : augmentation de la vigilance, de l'éveil et de l'attention. Cela dit, **la présence de l'acide aminé L-théanine dans le thé vert est également digne de mention**. La théanine exerce un effet apaisant; mais sans induire de somnolence.

Publié sur

www.ADNduVelo.com

Tout sur le vélo récréatif au Québec

Des données suggèrent que **la consommation de théanine favorise la concentration mentale ainsi qu'une meilleure gestion du stress.** Par ailleurs, il a été observé que la consommation de caféine et de théanine (sous forme d'extrait) aide à réduire la fatigue mentale tout en augmentant le temps de réaction et la mémoire de travail; en plus de contribuer à l'amélioration de la mémoire et de la vigilance. La caféine et la théanine ne sont pas les seuls composés présents dans le thé qui peuvent stimuler la fonction cérébrale - diverses catéchines exercent également une influence positive. Certaines preuves préliminaires suggèrent même que prendre du thé peut diminuer le risque de démence.

Neuroprotection

Le thé vert et ses polyphénols (catéchines, EGCG) peuvent contribuer à une protection importante des neurones du système nerveux contre diverses lésions ou attaques de nature inflammatoire, oxydative, immunitaire ou autre pouvant contribuer au déclin de la fonction cognitive. À titre d'exemple, les polyphénols du thé vert font présentement l'objet d'études pour leur effet potentiel sur le cerveau contre les maladies neurodégénératives telles que la maladie d'Alzheimer.

Composition corporelle / santé métabolique

Il existe de fortes corrélations entre la consommation de thé vert et la diminution du risque de diabète de type 2. Des données épidémiologiques indiquent aussi que la consommation de thé vert ou d'extraits de thé vert à base de catéchines peut entraîner une **réduction de la pression artérielle ainsi que des risques de maladies cardiovasculaires.**

Une augmentation de la dépense énergétique et de lipolyse (combustion des graisses), une amélioration du profil lipidique ainsi que de la composition corporelle peuvent aussi être observées. De plus, l'effet anti-obésité du thé vert nécessite une enquête plus approfondie, mais des données préliminaires suggèrent qu'il pourrait couper l'appétit.

Quelle dose dois-je consommer par jour ?

La majeure partie des études se base sur un dosage de 600-900mg/jour (équivalent à 3-4 tasses de thé vert) pendant 12 semaines.

Performance en endurance

L'apport à long terme d'un supplément alimentaire de GTE (Green Tea Extract) combiné à l'exercice peut améliorer les performances en endurance, en plus d'augmenter la combustion des graisses.

Dose allant d'environ 200 mg/kg à 800 mg/kg. La prudence est de mise concernant la supplémentation à fortes doses de thé vert, en raison de risques d'hépatotoxicité.

Avec quoi consommer le thé vert pour augmenter ses bienfaits ?

Pour augmenter les effets antioxydants du thé vert il est intéressant de le consommer avec les aliments suivants :

- Aronia (petit fruit)
- Curcumine
- Chocolat noir
- Canneberge

Conclusion

En résumé, consommer régulièrement du thé vert / matcha peut être bénéfique pour :

- ✓ Votre santé (pression artérielle, prévention des maladies cardiovasculaires, etc.)
- ✓ Votre composition corporelle
- ✓ Vos fonctions cognitives (concentration, gestion du stress, etc.)
- ✓ Votre performance en endurance

Pour conclure sur d'autres bienfaits du thé vert il faudra attendre de nouveaux articles scientifiques puisqu'il existe un degré élevé de variabilité dans ces études, des types d'extraits de thé vert utilisés, de la façon dont le GTE a été purifié, des doses utilisées et des muscles évalués.

Publié sur

www.ADNduVelo.com

Tout sur le vélo récréatif au Québec

Samuel St-Arnaud, B.Sc Kinésiologie

www.facebook.com/samuelstarnaudnutrition

www.nutritionssa.com

Tous droits réservés

Article écrit en collaboration avec Junior Mentor

À propos de :

Samuel St-Arnaud

Samuel est un kinésologue adepte de descente en vélo de montagne qui carbure à l'adrénaline. Il pratique aussi l'enduro et le cross-country. C'est d'ailleurs là qu'il a découvert l'impact majeur de la nutrition et la supplémentation sur la performance en endurance, l'amenant à développer des protocoles et à agrandir son champ de compétence avec la nutrition sportive. Il a entre autres suivi plusieurs formations en alimentation sportive avec Vincent Comtois et l'institut AAT. Samuel terminera sous peu une maîtrise en physiologie de l'exercice où il étudie l'effet d'un supplément alimentaire sur la performance sportive et cognitive chez les athlètes des Carabins de l'Université de Montréal.

Références :

Cercato, L. M., White, P. A. S., Nampo, F. K., Santos, M. R. V., & Camargo, E. A. (December 24, 2015). A systematic review of medicinal plants used for weight loss in Brazil: Is there potential for obesity treatment?. *Journal of Ethnopharmacology*, 176, 286-296.

Chakrawarti, L., Agrawal, R., Dang, S., Gupta, S., & Gabrani, R. (January 01, 2016). Therapeutic effects of EGCG: a patent review. *Expert Opinion on Therapeutic Patents*, 26, 8, 907-16.

Gramza-Michałowska, A. (February 01, 2014). Caffeine in tea *Camellia sinensis* — Content, absorption, benefits and risks of consumption. *The Journal of Nutrition, Health & Aging*, 18, 2, 143-149.

Huang, J., Wang, Y., Xie, Z., Zhou, Y., Zhang, Y., & Wan, X. (January 01, 2014). The anti-obesity effects of green tea in human intervention and basic molecular studies. *European Journal of Clinical Nutrition*, 68, 10, 1075-87.

Kapoor, M. P., Sugita, M., Fukuzawa, Y., & Okubo, T. (May 01, 2017). Physiological effects of epigallocatechin-3-gallate (EGCG) on energy expenditure for prospective fat oxidation in humans: A systematic review and meta-analysis. *The Journal of Nutritional Biochemistry*, 43, 1-10.

Kim, J., Park, J., & Lim, K. (January 01, 2016). Nutrition Supplements to Stimulate Lipolysis: A Review in Relation to Endurance Exercise Capacity. *Journal of Nutritional Science and Vitaminology*, 62, 3, 141-61.

Niederberger, E., King, T. S., Russe, O. Q., & Geisslinger, G. (July 18, 2015). Activation of AMPK and its Impact on Exercise Capacity. *Sports Medicine*.

Stohs, S. J., & Badmaev, V. (February 09, 2016). A Review of Natural Stimulant and Non-stimulant Thermogenic Agents. *Phytotherapy Research*, 5.)

Türközü, D., & Tek, N. A. (April 22, 2015). A minireview of effects of green tea on energy expenditure. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, 57, 2, 254-258

Wang, S., Moustaid-Moussa, N., Chen, L., Mo, H., Shastri, A., Su, R., Bapat, P., ... Shen, C. L. (January 01, 2014). Novel insights of dietary polyphenols and obesity. *The Journal of Nutritional Biochemistry*, 25, 1, 1-18.

Woodman, K., Coles, C., Lamandé, S., & White, J. (November 09, 2016). Nutraceuticals and Their Potential to Treat Duchenne Muscular Dystrophy: Separating the Credible from the Conjecture. *Nutrients*, 8, 11, 713.

Publié sur

www.ADNduVelo.com

Tout sur le vélo récréatif au Québec