

Les bienfaits du thé

Se préparer un thé, humer ses vapeurs odorantes afin d'entrevoir la quintessence de ses notes aromatiques, le déguster pour en apprécier pleinement tous ses arômes... Au-delà du plaisir gustatif qu'il nous procure, le thé nous fait du bien et contribue à notre bien-être.

Dès son apparition en Asie, le thé fut considéré comme un aliment bienfaisant pour l'organisme. Les références les plus anciennes sur le thé dont dispose l'historien mettent en avant ses propriétés médicinales : le thé était utilisé à l'origine sous forme de pâte, en cataplasme pour combattre les rhumatismes.

À leur manière, les légendes sur le thé, qu'elles soient chinoises, indiennes ou japonaises, illustrent toutes les propriétés stimulantes et tonifiantes du thé.

L'Empereur Shen Nong, père de la médecine et de l'agriculture chinoises, affirmait dans son Traité des Plantes que "le thé soulage la fatigue, fortifie la volonté, délecte l'âme et ranime la vue." Au XX^e siècle, la science médicale nous permet de comprendre scientifiquement de nombreux bienfaits perçus empiriquement par les buveurs de thé depuis plus de deux mille ans.

● LES PRINCIPES ACTIFS DU THÉ

Le thé contient des alcaloïdes*, des tanins ou polyphénols, des vitamines et des éléments minéraux.

Les alcaloïdes

Il existe trois alcaloïdes dans le thé : la caféine, la théophylline et la théobromine. Il s'agit de substances organiques que l'on retrouve dans tous les types de thés, quelle qu'en soit la couleur.

• La caféine

C'est l'alcaloïde principal du thé, il représente 2 à 3 % de la feuille sèche. Il faut savoir que caféine et théine sont une seule et même molécule**, celle-ci étant simplement présente en plus grande proportion dans le café.

La teneur en caféine d'un thé dépend à la fois de la feuille utilisée (le bourgeon et la première feuille en contiennent deux fois plus que les feuilles basses) et de la saison de la récolte ; les variations climatiques affectant la maturité de la feuille.

Certains thés sont donc riches en caféine comme le thé blanc ; d'autres comme les thés fumés en sont quasiment dépourvus.

La caféine est un puissant stimulant du système nerveux. Contrairement à celle du café, la caféine du thé se diffuse lentement dans l'organisme. Elle permet, à ce titre, de rester éveillé et concentré sans être excité. Elle fait du thé une boisson idéale de l'activité aussi bien intellectuelle que physique.

• La théophylline

Elle est présente en quantité beaucoup moins importante que la caféine. Son action est essentiellement vasodilatatrice, c'est-à-dire qu'elle dilate veines et artères coronaires, dont elle améliore le débit. Ceci explique en partie pourquoi le thé, qu'il soit brûlant ou glacé, est une boisson rafraîchissante : la vasodilatation est un des phénomènes qui contribuent à la thermorégulation de la température du corps.

• La théobromine

En quantité moindre que les précédents, cet alcaloïde a une action puissamment diurétique. En activant la circulation rénale, il favorise l'élimination par les voies urinaires.

Les tanins ou polyphénols

Les tanins du thé sont des substances comparables aux tanins que l'on trouve dans le vin et dont les propriétés sont très proches. Les principaux sont les flavonoïdes qui aident à lutter contre le mauvais cholestérol, responsable des maladies cardio-vasculaires et contre les radicaux libres, responsables du vieillissement.

Par ailleurs, les flavonoïdes favorisent l'absorption de la vitamine C par notre organisme.

Les vitamines

• La vitamine P

Elle est présente en quantité importante dans le thé et accroît la résistance capillaire.

• La vitamine du groupe B

Elle favorise le métabolisme, c'est-à-dire l'ensemble des réactions s'accomplissant dans les tissus organiques : dépenses énergétiques, nutrition, assimilation...

Les éléments minéraux

Le thé est riche en potassium et en fluor. En revanche, il est très peu chargé en sodium, ce qui en fait une boisson convenant parfaitement aux régimes sans sel.

On connaît l'importance du fluor dans la lutte contre la carie dentaire. Le thé en contient 0,3 mg par tasse. Sachant que, pour préserver l'émail de nos dents, il nous faut absorber par jour 1 mg de fluor, le thé, bu régulièrement, contribue efficacement à cet apport.

DEUX THÉS PROPOSÉS PAR RÉSONANCES AUX VERTUS SPÉCIFIQUES...

Le Pu-erh, thé fermenté cultivé dans la région du Yunnan, est considéré en Chine comme une boisson médicinale. Il est réputé pour faciliter la digestion. Certaines études médicales attestent que le Pu-erh contribue à réduire le niveau de cholestérol et d'acides gras saturés et pourrait aider à la perte de poids.

Le thé Oolong est un thé semi-fermenté qui a des propriétés anti-cholestérol très intéressantes.

** Substance extraite des plantes ou fabriquée par synthèse et utilisée pour son action médicamenteuse.*

*** La caféine a été découverte en 1820 par Runge et la théine en 1827 par Oudry. Quelques années plus tard, on s'aperçut qu'il s'agissait en fait de la même molécule mais trop tard, les deux appellations étaient lancées. Par commodité, on parle de préférence de caféine dans le café et de théine dans le thé.*



résonances
le bien-être a du sens

Bibliographie :

*Le thé d'Annie Perrier Robert
(éditions du chêne)
Les secrets de santé du thé
du docteur Marvin Edeas
(éditions Alpen)*

**POUR EN SAVOIR PLUS
ET VOUS INSCRIRE À NOS ATELIERS :
WWW.RESONANCES.FR**