

Ce thé BLEU délicieux agit sur le **cancer** du sein

Très chers amis,

Je ne vais pas vous parler de ces thés “tarabiscotés” que l’on voit aujourd’hui PARTOUT dans les pages des magazines féminins.

Ces thés ultra parfumés sont un peu trop “précieux” pour être véritablement bons pour la santé.

Et dans bien des cas ne sont que de la *poudre (verte) de perlimpimpin...*

Je voudrais vous parler ici d’un thé beaucoup plus simple, moins en vogue, mais très puissant pour la santé.

C’est le thé bleu.

Certains d’entre vous en ont peut-être déjà bu.

Des scientifiques de l’université de Saint-Louis aux Etats-Unis, viennent de faire une découverte très prometteuse¹ : des extraits de thé bleu pourraient en effet modifier l’ADN d’une tumeur **cancéreuse**...

Là où on boit beaucoup de thé bleu, on meurt moins du cancer du sein (- 68%)

Ils ont mené une vaste étude sur des femmes atteintes d’un **cancer** du sein en Chine.

En analysant les taux de survie chez ces femmes malades, ils ont découvert que le taux de décès était beaucoup plus faible dans les régions où l’on buvait beaucoup de thé bleu.

Oui, dans ces régions, il y a à la fois moins de **cancers** du sein que dans le reste du pays (-35%) et surtout, la mortalité est beaucoup plus faible (-68%).

C’est sur l’île de Formose que l’on produit ce thé aux reflets mi-bleus, mi-verts

Ces chercheurs américains ont ensuite mené des expériences en laboratoire : ils ont testé des extraits de ce thé bleu sur différents types de cellules **cancé**reuses comme le ER+, PR+ or HER2+, et même les pires formes de **cancer** comme le **cancer** du sein “triple négatif.”

Et c’est là qu’ils ont observé que la progression du **cancer** ralentissait... et même que **la taille des tumeurs pouvait diminuer.**

Le thé noir - qui est le thé le plus consommé au monde - s’est lui montré quasiment sans effet.

On savait déjà que le thé vert avait cette capacité à agir sur les lésions **cancé**reuses.

Quant au thé bleu, ses bienfaits sur la santé étaient encore peu connus.

Les amateurs savent depuis longtemps que c'est un des thés les plus délicats, mais des études sont en train de montrer qu'il n'a pas grand-chose à envier au thé vert.

Je vais vous en dire plus dans un instant, mais avant, permettez-moi de remettre les "thés" à leur place.

La vraie différence entre thé vert, bleu, blanc et noir

On pense parfois que chaque thé correspond à une espèce de plante différente, mais c'est FAUX. Il n'existe qu'**une seule et même variété** botanique de thé.

Oui, le thé bleu est produit par le même arbre que tous les thés du monde !

(Et ça n'a rien à voir avec "l'arbre à thé", le *tea-tree* originaire d'Australie).

Non, le thé provient d'un arbuste qui s'appelle *Camellia sinensis*, le théier.

La couleur et la variété du thé dépendent seulement de la manière dont il va être récolté, puis traité.

- Par exemple, le thé blanc qui est un des plus précieux thés au monde, est récolté très tôt : seuls les bourgeons encore recouverts d'un duvet blanc sont cueillis ; il est peu transformé après la cueillette et toujours séché à l'air.
- Le thé noir c'est 80% de la consommation mondiale. C'est le thé que boivent nos voisins anglais, mais c'est aussi le thé que l'on boit toute la journée en Inde, en Chine...

Une fois desséché, il est mis en fermentation : plus la fermentation sera longue, plus le thé sera oxydé et plus il sera noir.

C'est ça qu'il lui donne sa saveur, mais c'est cette étape qui détruit la plupart des bonnes molécules : la moitié des *cathéchines* est détruite et la *vitamine C* est également pulvérisée à ce stade.

- Pour le thé bleu, la technique est la même, mais avec une courte période de fermentation, et donc une *semi-oxydation*. Il conserve donc beaucoup mieux ses composés chimiques intéressants pour la santé. Selon la manière dont il a été fermenté, ses reflets seront plus ou moins bleus, plus ou moins verts. Les Chinois l'appellent le thé "bleu-vert" (*Qing Cha*), il est plus connu sous le nom de thé *Oolong*.
- Le thé vert est passé à la vapeur juste après la récolte pour empêcher l'oxydation.

Voilà pour les différentes formes de thé. Maintenant, je voudrais vous parler de leurs bienfaits sur la santé :

Un incroyable concentré de polyphénols

Vous le savez, si le thé a autant "bonne presse", c'est qu'il contient un maximum de composés chimiques qui sont excellents pour la santé, et surtout des polyphénols :

Prenez une feuille de thé séchée : elle est composée à près de 40 % de *polyphénols*, notamment des *catéchines*, des *théaflavines*, des *polyphénols* simples et des *flavonols*.

On trouve aussi des *protéines* (15%), des *saccharides* (17%), des *lignines* et de la *cellulose* (13%).

Et puis il y a bien sûr de la *caféine* ou *théine*...

Je dis bien “ou”, car la théine et la caféine, c’est la même chose !!

Les deux substances ont été découvertes dans les années 1820... Et on ne s’est rendu compte que plus tard qu’il s’agissait de la même molécule.

Mais dans le thé, la caféine est présente en plus petite quantité que dans le café.

Si vous avez un sommeil *sensible*, évitez de prendre un thé avant de vous coucher, mais à part cela, vous pouvez prendre 5 ou 6 tasses de thé par jour sans le moindre risque (je ne dirai pas la même chose avec le café).

Pourquoi le thé protège l’organisme comme aucune autre substance

Ce qui est formidable avec le thé, même le thé noir, c’est que lorsque l’on place du thé dans de l’eau bouillante, 85% des antioxydants se sont mélangés en moins de 5 minutes.

Le transfert des composés antioxydants est donc excellent !

Une simple tasse d’un bon thé permet donc de vraiment faire le plein d’anti-oxydants.

- Des recherches menées par le **Dr Ronald Prior** de l’université Tufts de Boston ont montré que 2 tasses de thé noir apportent la même activité antioxydante que **7 verres de “vrai” jus d’oranges pressées** ou 20 verres de jus de pommes pressées ;
- La teneur du thé en anti-oxydants est d’ailleurs plus élevée que celles de super-aliments comme *l’ail* (5x plus élevée).
- Des chercheurs de l’université de Pretoria (Afrique du Sud) ont même montré qu’une ou deux tasses de thé équivalent à **un comprimé de 400 mg de vitamine C** !

La meilleure source d’antioxydants naturels du thé, ce sont les flavonoïdes :

- dans le thé vert, ce seront essentiellement des catéchines (35%), notamment *l’épigallocatechine* (EGC) et *l’épigallocatechine gallate* (EGCG).
- dans le thé noir, la teneur en EGC et EGCG sera plutôt située entre 5 et 10%. (l’EGCG a une activité antioxydante **200 fois supérieure à la vitamine E**).

Je ne veux surtout pas vous assommer avec des études, mais le **Dr Marvin Edeas** qui travaille à l’hôpital Antoine Béchère à Paris a réalisé un travail de synthèse formidable sur les bienfaits santé du thé : tout est consigné dans un petit livre qui s’appelle *Les Secrets de Santé du thé* (éditions Alpen)².

Proverbe Chinois : “Un peu de thé chaque jour éloigne le médecin pour toujours”

Le Dr Marvin Edeas a listé tous les bienfaits avérés et prouvés du thé :

- des études ont montré que plus on boit de thé, moins on a de **cancer** (notamment **cancer du pancréas, du côlon et du rectum**) ; le risque de **cancer de la prostate** est également diminué ;
- le thé agit sur la santé cardio-vasculaire et permettrait d'**éviter le durcissement des artères** ; le risque de crise cardiaque semble aussi diminué chez les personnes qui consomment 1 à 2 tasses de thé par jour ;
- boire du thé est aussi très bon contre **l'hypertension** : des premières études menées en laboratoires laissent penser qu'en buvant 10 grandes tasses de thé vert, on peut vraiment faire baisser sa tension ;
- le thé vert **renforce aussi les os**. Une étude publiée dans la revue *Nature* a montré que les femmes de 65 à 76 ans qui buvaient au moins une tasse de thé par jour avaient **des os qui paraissaient 5 fois plus jeunes** que les autres ; leur densité osseuse était plus élevée de 5% et le risque de fracture était réduite de 10 à 15 % !
- Les polyphénols du thé activent la thermogénèse dans le corps pour augmenter la **combustion des graisses**. Le thé est donc intéressant pour ceux qui cherchent à **perdre du poids**...
- l'action antioxydante globale du thé agit sur l'ensemble de l'organisme et a **un effet anti-âge** très efficace ; le thé aurait même un effet protecteur contre les maladies neuro-dégénératives comme Alzheimer ou Parkinson.

Des recherches sont en cours et toutes les propriétés santé du thé vont peu à peu être établies.

Chaque année, 2000 nouvelles études sont publiées sur le thé vert... de plus en plus sont publiées sur le thé bleu et même sur le thé noir (certains théés très à la mode comme le thé "matcha" n'ont pas encore été étudiés de façon sérieuse).

Maintenant, permettez-moi de vous donner quelques conseils pratiques pour profiter au maximum des bienfaits santé du thé... et vous régaler :

Les 3 règles d'or d'un bon thé (à transmettre à vos amis anglais)

Même dans les pays où c'est une boisson traditionnelle, il n'est pas toujours consommé comme il le faudrait pour la santé.

Par exemple, au Sri Lanka, qui est un des plus gros pays producteurs, on boit le thé à l'anglaise, sucré, avec du lait que l'on fait mousser³.

Oui, c'est un comble mais les Anglais n'y connaissent rien en thé !!

Mes grands-parents anglais, buvaient du thé noir en sachets... et avec du lait, comme l'immense majorité des Anglais.

Pire, en Egypte où j'ai longtemps vécu, le thé noir était noyé dans deux ou trois cuillères de sucre !!

Honnêtement, rares sont ceux qui savent préparer le thé comme il devrait l'être.

Voici quelques rappels de base pour préparer un bon thé en préservant ses vertus pour la santé :

- **Règle numéro 1 : l'art du bon dosage.** Il faut à peu près deux cuillères à café par tasse (grande tasse type *mug*) ;
- **Règle numéro 2 : respecter le temps d'infusion.** Un bon thé noir doit être infusé 2 à 5 minutes (plutôt 5 minutes si ce sont des feuilles entières, moins si elles sont broyées) ; Pour le thé vert, 2 minutes suffiront ; Le thé blanc et le thé bleu pourront être infusés plus longtemps, une dizaine de minutes ; Quand vous achetez des thés très spécifiques, le temps d'infusion recommandé pour ce thé-là est généralement précisé par la "maison de thé".
- **Règle numéro 3 : reconnaître un bon thé.** C'est difficile, mais voici un "tuyau" pour se repérer. Pour le thé bleu comme *l'oolong*, les feuilles doivent être entières et torsadées. Pour les thés verts ou noirs, il peut s'agir de feuilles entières, avec ou sans bourgeons, coupées ou broyées... Bref c'est plus difficile. Gardez simplement en tête que moins le thé sera transformé, plus il sera fin. S'il est réduit en poudre, il infusera plus vite et sera plus corsé et foncé⁴.

Gardez bien en tête cette photo du magazine *Que Choisir - 60 millions de consommateurs*, qui est très juste.

J'ai essayé de trouver une façon pertinente de vous recommander un magasin ou un site où acheter du thé de qualité.

C'est un exercice un peu délicat : les grandes maisons (comme *Mariage Frères* et *Dammann Frères*) produisent effectivement de très bons thés, mais à des tarifs un peu exorbitants.

Si vous habitez en ville, vous trouverez sans doute un bon magasin de thé près de chez vous : surtout, faites-vous conseiller comme quand vous allez chez le caviste.

Posez des questions, demandez de façon prioritaire des thés "nature", pas des thés trop parfumés.

Il y a aussi des sites spécialisés comme le *Palais des Thés* qui en général sont une garantie de sérieux, avec une gamme de prix un peu plus large.

Personnellement, je passe souvent commande à cette vieille maison de thé basée en région parisienne, *Betsjeman et Barton*.

Ils proposent notamment [un thé bleu-vert délicieux](#), le *Formose Grand Oolong*. Il est fermenté à 70% et assez faible en théine. Il est très fin, avec un délicat parfum de châtaigne.

Mais je suis sûr qu'il y a beaucoup d'autres thés merveilleux à découvrir.

Si je fais d'autres trouvailles, je les partagerai avec vous !

A très vite.

Benoit Dauriac

PS : J'essaie toujours de vous faire découvrir les meilleurs produits pour la santé et je vous recommande parfois des produits spécifiques. Pour que les choses soient très claires, sachez que **je ne touche AUCUNE commission** des sites ou marques que je recommande. J'achète moi-même, avec mes propres deniers mes compléments alimentaires.

