

PRÉVENTION DU CANCER

Boire du thé vert pour prévenir le cancer

Découvert il y a environ 2500 ans, le thé est devenu au fil du temps la boisson préférée des habitants de notre planète. À l'heure actuelle, 500 milliards de tasses de thé sont consommées dans le monde chaque année, une moyenne d'environ 100 tasses par personne!

Les amateurs de thé se divisent en deux camps : d'un côté, les habitants de l'Amérique et de l'Europe, qui préfèrent les thés noirs; de l'autre, les Asiatiques, qui sont de grands consommateurs de

thés verts. Ces préférences de goût peuvent sembler à première vue sans importance. Pourtant, plusieurs résultats scientifiques obtenus au cours des dernières années suggèrent que la consommation de thé vert par les populations asiatiques pourrait contribuer à les protéger contre le développement de plusieurs cancers. Pourquoi le thé vert plutôt que le thé noir? La réponse de trouve dans la façon dont ces types de thés sont fabriqués.

riche de molécules anticancéreuses appelées catéchines, qui peuvent constituer jusqu'au tiers du poids des feuilles. Au cours de la fabrication des thés verts, ces molécules demeurent intactes et conservent donc leurs propriétés anticancéreuses. Par contre, durant le processus de fermentation nécessaire à la fabrication des thés noirs, ces molécules sont dégradées et perdent à toutes fins utiles toutes leurs propriétés anticancéreuses. C'est pour cette raison que la consommation régulière de thé vert entraîne des bénéfices supérieurs à celle du thé noir en matière de prévention du cancer.

L'EGCG, LA « STAR » DU THÉ VERT

Parmi toutes les catéchines présentes dans le thé vert, l'une joue un rôle primordial dans l'action anticancéreuse de cette boisson, l'épigallocatechine-3-gallate, plus communément nommée EGCG. Cette molécule est non seulement la catéchine la plus abondante du thé vert, mais également celle qui possède la plus forte activité anticancéreuse. En laboratoire, l'EGCG perturbe la croissance d'un très grand nombre de cellules cancéreuses et bloque également la capacité des tumeurs à provoquer l'angiogenèse, c'est-à-dire la formation d'un nouveau réseau de vaisseaux sanguins essentiel à leur croissance.

Cet effet est extrêmement important car l'angiogenèse joue un rôle crucial dans la progression des tumeurs à un stade mature, un stade dangereux pour la santé.

En buvant quotidiennement du thé vert, vous soumettez donc votre corps à des doses d'EGCG suffisantes pour bloquer la progression de microtumeurs en cancers virulents! D'ailleurs, de

nombreuses études scientifiques suggèrent que la consommation régulière de thé vert joue un rôle important dans la réduction du risque de développer plusieurs cancers, notamment ceux de la prostate, de la vessie, de l'estomac ainsi que du sein.

Boire quotidiennement du thé vert représente donc un moyen simple et efficace d'utiliser des molécules anticancéreuses d'origine naturelle pour prévenir le cancer.

COMMENT BOIRE LE THÉ VERT

Jusqu'au début des années trente, les Québécois buvaient beaucoup de thé vert. Cependant, la guerre entre le Japon et la Chine a entraîné l'arrêt des exportations de ce thé et les amateurs ont dû se tourner vers le thé noir pour assurer leur approvisionnement. Il est cependant très facile de renouer avec cette tradition car de très nombreuses boutiques offrent aujourd'hui d'excellents thés verts.

Pour pouvoir profiter pleinement des propriétés anticancéreuses du thé vert, choisissez de préférence des thés japonais, plus

QUELQUES ADRESSES POUR DE BONS THÉS VERTS

- Un Amour des Thés
1224, avenue Bernard Ouest
Tél. : (514) 279-2999
- Camellia sinensis
351, rue Emery (face au cinéma Quartier Latin)
Tél. : (514) 286-4002
- Boutique d'importation japonaise Ruchiyama
460, rue Sainte-Catherine Ouest, Bur. 423
Tél. : (514) 393-1342
- ThéSalon inc.
4586, rue Saint-Denis
Tél. : (514) 227-6038
- Yumiya
283, av. de l'Épée, Outremont
Tél. : (514) 274-9874
(en vente à la pharmacie de l'hôpital Sainte-Justine)

riches en molécules anticancéreuses, et achetez le thé en feuilles plutôt qu'en sachets.

Faites infuser les feuilles pendant au moins 8 minutes pour extraire le maximum de molécules anticancéreuses et consommez toujours le thé fraîchement infusé, car ces molécules se dégradent rapidement au contact de l'eau.

Enfin, pour augmenter la durée de l'action anticancéreuse des molécules présentes dans le thé vert, consommez le thé à intervalles réguliers, trois fois par jour.

Un moyen simple et efficace de prévenir le cancer

THÉ VERT VS THÉ NOIR

Qu'ils soient verts ou noirs, tous les thés proviennent des feuilles du théier, un arbuste nommé *Camellia sinensis*. La différence entre le thé vert et le thé noir vient seulement de la procédure utilisée pour traiter les feuilles après la cueillette. Pour le thé vert, les feuilles sont séchées le plus rapidement possible afin d'éviter leur fermentation alors qu'au contraire, les feuilles qui sont destinées à la fabrication du thé noir sont soumises à des procédés qui favorisent cette fermentation : il y a alors formation de pigments oxydés qui donnent au thé noir sa couleur sombre.

La transformation des feuilles en thé noir a des conséquences très importantes pour le potentiel anticancéreux du thé. En effet, les feuilles de thé représentent une source extrêmement



Dr RICHARD BÉLIVEAU Collaboration spéciale

