

PRÉVENTION DU CANCER

Le cœur a ses raisons... de préférer le thé vert

On a beaucoup parlé ces dernières années, avec raison d'ailleurs, des bienfaits du thé vert pour la prévention de certains types de cancer.

Il ne faudrait cependant pas oublier que cette boisson a également de multiples actions positives sur la santé en général, en particulier pour la prévention des maladies cardiovasculaires.

Une étude japonaise récemment publiée dans le journal de l'Association médicale américaine vient de confirmer l'impact positif du thé vert sur la santé.

Cette boisson a de multiples effets bénéfiques

En examinant pendant une période de 7 à 11 ans la relation qui existe entre la consommation régulière de thé vert et la mortalité chez une population de 40 530 Japonais, les chercheurs ont observé un nombre significativement moins élevé de décès chez les personnes qui consommaient régulièrement du thé vert.

Ainsi, les chercheurs ont montré que les personnes qui buvaient cinq tasses de thé et plus par jour (ce qui correspond à 500 millilitres, soit deux tasses « nord-américaines ») avaient un taux de mortalité 16 % plus faible comparativement à celles qui n'en buvaient qu'une tasse ou moins. Cet effet est particulièrement prononcé pour les femmes : alors que la mortalité des

grands buveurs de thé masculins est diminuée de 12 %, celle des femmes est 23 % plus faible, un effet protecteur deux fois plus important!

Une histoire de cœur...
Les résultats



obtenus indiquent que la baisse du nombre de décès observée chez les grands buveurs de thé vert est principalement due à une diminution importante de la mortalité liée aux maladies cardiovasculaires, particulièrement les maladies coronariennes (les infarctus du myocarde par exemple) et les accidents vasculaires cérébraux (AVC).

Par exemple, les grands consommateurs de thé vert présentent 15 % moins de décès causés par les maladies coronariennes et 50 % moins de mortalité due aux accidents vasculaires cérébraux. Cet effet protecteur est encore une fois particulièrement frappant chez les femmes : l'étude montre que celles qui boivent cinq tasses de thé par jour affichent 23 % moins de mortalité due aux maladies coronariennes et 60 % moins d'accidents vasculaires cérébraux mortels.

Du thé vert c'est bien, mais sans tabac c'est beaucoup mieux !

Cette différence observée entre les hommes et les femmes est fort probablement liée au fort pourcentage d'hommes fumeurs. Malheureusement pour eux, les Japonais sont de grands

fumeurs! Dans cette étude, 53 % des hommes qui buvaient cinq tasses de thé quotidiennes étaient des fumeurs réguliers contre seulement 8 % pour les Japonaises.

Selon les auteurs de l'étude, il est donc fort probable que chez les hommes fumeurs, la protection offerte par le thé vert a été annulée par les nombreux effets néfastes du tabagisme sur le système cardiovasculaire.

Deux grandes leçons peuvent être tirées de cette étude. La première est évidemment que la consommation régulière de thé vert peut réduire significativement la mortalité provoquée par les maladies cardiovasculaires, un autre exemple des multiples effets bénéfiques de cette boisson sur la santé en général.

La deuxième leçon à retenir de l'étude est tout aussi importante : le thé vert n'est pas un « médicament miracle » capable à lui seul de nous protéger de maladies graves même si notre mode de vie général est malsain.

L'absence d'effets protecteurs chez les fumeurs montre que le thé vert ou non, la prévention des maladies cardiovasculaires commence d'abord et avant tout par l'abandon du tabagisme.



PHOTO LE JOURNAL

■ La consommation régulière de thé vert peut réduire significativement la mortalité provoquée par les maladies cardiovasculaires.

RICHARD BÉLIVEAU

DOCTEUR EN BIOCHIMIE | Collaboration spéciale

ORGANISEZ-
MOI!



LINDA SAUVÉ
auteure du livre *Organise-moi ça!*

ORGANISER SES COMMUNICATIONS ÉCRITES

Maîtriser la langue écrite peut être un puissant outil de persuasion autant en affaires que dans votre vie personnelle (site Web de rencontres, curriculum vitæ, carton d'invitation, etc.).

Pour simplifier votre moment de rédaction, utilisez la méthode Passé/Présent/Futur pour organiser vos idées de façon logique. Par exemple : Merci pour ce merveilleux week-end au chalet. Nous avons grandement apprécié votre accueil. Nous pensons à vous chaque fois que nous mangeons le fameux ketchup aux fruits. Nous serons heureux de vous montrer notre coin de paradis dès que vous serez disponible.

La méthode Qui/Quoi/Où/Quand/Pourquoi vous aidera à n'oublier aucun point important. Cette dernière méthode fonctionne très bien pour toutes sortes d'invitations. L'Internet peut aussi devenir un moyen de trouver des outils d'aide à la rédaction. En les mettant dans vos sites favoris, vous ne serez qu'à un clic d'un vocabulaire élargi.

BIEN MANGER AU QUOTIDIEN
PAR CINZIA CUNEO
WWW.SOSCUISINE.COM



SALADE ROMAINE AU BLEU

1	laitue romaine
85 ml	(1/3 de tasse) d'huile d'olive extra vierge
1	oignon vert, émincé
30 ml	(2 c. à soupe) de jus de citron
10 ml	(2 c. à thé) de moutarde de Dijon
150 g	de fromage bleu, émietté
50 g	(1/2 tasse) de noix de Grenoble
Sel et poivre au goût	

1. Laver et essorer la laitue. Déchirer les feuilles avec les mains en petits morceaux et les mettre dans un saladier. Y ajouter l'oignon vert.
2. Dans un petit bol, battre le jus de citron avec l'huile et la moutarde jusqu'à ce que la vinaigrette soit bien émulsionnée. Saler et poivrer au goût. Verser sur la salade et touiller.
3. Émietter le fromage bleu et l'ajouter dans le saladier. Garnir avec les noix et servir.

PRÉPARATION: 10 MIN
TOTAL: 10 MIN

350 CALORIES/PORTION
DONNE 4 PORTIONS

Vous trouvez le contenu de cette chronique utile? Faites un don à www.richardbeliveau.org pour supporter nos recherches.

Vous trouvez le contenu de cette chronique utile? Faites un don à www.richardbeliveau.org pour supporter nos recherches.