



PRÉVENTION

RICHARD BÉLIVEAU DOCTEUR EN BIOCHIMIE | Collaboration spéciale

À chacun sa tasse de thé... vert

Découvert il y a environ 2 500 ans, le thé est devenu au fil du temps la boisson la plus consommée sur terre, tout juste après l'eau. À l'heure actuelle, 500 milliards de tasses de thé sont bues dans le monde chaque année, soit une moyenne d'environ 100 tasses par personne !

Alors que les habitants d'Amérique et d'Europe préfèrent les thés noirs, les Asiatiques sont plutôt de grands consommateurs de thés verts et cette différence pourrait contribuer à protéger les habitants de ces pays contre le développement de plusieurs types de cancers.

THÉ VERT CONTRE THÉ NOIR

Qu'ils soient verts ou noirs, tous les thés proviennent des feuilles du théier, un arbuste nommé *Camellia Sinensis*. La différence de couleur provient de la procédure utilisée pour traiter les feuilles après la cueillette.

Pour le thé vert, les feuilles sont séchées le plus rapidement possible pour 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. Les thés oolong, la troisième catégorie de thé, se situent entre ces deux classes.

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 riche de molécules anticancéreuses appelées catéchines, des polyphénols qui peuvent constituer jusqu'au tiers du poids des feuilles. Le thé est l'aliment qui contient la plus

Les bénéfices du thé vert sont bien supérieurs à ceux du thé noir

grande proportion de polyphénols.

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 activités anticancéreuses. C'est pour cette raison que la consommation régulière de thé vert entraîne des bénéfices supérieurs à celle du thé noir en terme de prévention du cancer.

EFFETS ANTICANCÉREUX DU THÉ VERT

Un des principaux effets des catéchines du thé vert est d'empêcher les microtumeurs que nous développons spontanément au cours de notre vie d'acquies un nouveau réseau de vaisseaux sanguins essentiel à leur croissance.

En absence de ces nouveaux vaisseaux, formés par le processus d'angiogenèse, les cellules cancéreuses ne peuvent avoir accès à suffisamment d'oxygène et de nutriments pour croître et sont donc condamnées à demeurer dans un état



PHOTO LE JOURNAL

■ Le thé vert : une boisson nettement santé.

latent et inoffensif. Nous avons démontré qu'une seule tasse de thé vert contenait suffisamment de catéchines pour bloquer l'angiogenèse en interférant avec l'activité de certaines enzymes qui jouent des rôles cruciaux dans la formation des nouveaux vaisseaux (1, 2).

En buvant du thé vert, votre corps est donc exposé à des doses suffisantes de molécules anticancéreuses pour bloquer l'angiogenèse, ce qui aide à prévenir la progression de microtumeurs en cancers agressifs. 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 : par exemple, une étude récente réalisée auprès de 69 710 Chinoises âgées de 40 à 70 ans a montré une réduction très importante (60 %) du risque de cancer colorectal chez les grandes buveuses de thé vert (3).

De la même façon, l'analyse des habitudes de consommation de thé vert de

49 920 Japonais âgés de 40 à 69 ans indique que ceux qui buvaient 5 tasses de thé vert par jour avaient 50 % moins de risque d'être touchés par un cancer de la prostate avancé comparativement à ceux qui en buvaient moins d'une tasse (4).

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

(1) Lamy *et al.* *Cancer Res.* 2002; 62: 381-385.

(2) Demeule *et al.* *Curr. Med. Chem. Anticancer Agents* 2002; 2: 441-463.

(3) Yang *et al.* *Cancer Epidemiol Biomarkers Prev.* 2007; 16: 1219-1223.

(4) Kurahashi *et al.* *Am. J. Epidemiol.* 2008; 167: 71-77.

À SUIVRE LA SEMAINE PROCHAINE :
COMMENT DÉGUSTER LE THÉ VERT

RECETTE ANTICANCER

BOULETTES PERLÉES

18 À 20 BOULETTES OU 6 PORTIONS

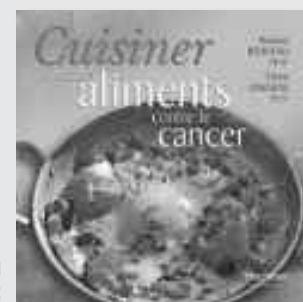
Pour réhydrater les champignons séchés, il suffit de les faire tremper 10 minutes dans un bol d'eau tiède. Jetez l'eau, égouttez et faites tremper 10 minutes de plus dans un autre bol d'eau tiède. Le riz gluant est riche en amidon et on l'utilise couramment dans la cuisine asiatique.

200 g	(1 tasse) de riz gluant (ou collant)
350 g	(12 oz) de porc haché
1	œuf, battu
5 ml	(1 c. à thé) de sauce soja légère
5 ml	(1 c. à thé) de sel
2,5 ml	(1/2 c. à thé) de sucre en poudre
2,5 ml	(1/2 c. à thé) de sauce de poisson (nuoc-mâm ou nam pla)
5 ml	(1 c. à thé) de gingembre frais, haché
20 ml	(2 c. à thé) de fécule de maïs
6	gros champignons chinois séchés, réhydratés et hachés
6	châtaignes d'eau en conserve, hachées
15 g	(1/2 tasse) de coriandre fraîche, hachée et quelques brins pour garnir

1. Laisser tremper le riz 2 heures dans l'eau froide. Égoutter et étaler sur un linge propre pour laisser sécher. **2.** Dans un grand bol, mélanger le porc, l'œuf, la sauce soja, le sel, le sucre, la sauce de poisson, le gingembre et la fécule de maïs. **3.** Ajouter les champignons, les châtaignes d'eau et la coriandre hachée. Bien mélanger. **4.** Façonner des boulettes avec les mains bien humectées. Rouler les boulettes dans le riz en pressant fermement. **5.** Huiler légèrement un panier à vapeur ou une marguerite et y disposer les boulettes. Déposer le panier dans une casserole d'eau bouillante. Cuire à la vapeur de 20 à 25 min. **6.** Garnir de brins de coriandre fraîche et servir.

TEMPS DE PRÉPARATION : 2 H 30

DIFFICULTÉ : DIFFICILE



Tiré du livre :