



# PRÉVENTION

RICHARD BÉLIVEAU DOCTEUR EN BIOCHIMIE | Collaboration spéciale

## Vieillir en santé en buvant du thé vert



PHOTO THINKSTOCK

■ Selon une étude, les personnes âgées qui consomment régulièrement du thé vert sont beaucoup moins à risque d'être affectées par des limitations fonctionnelles.

**M**ême si l'espérance de vie a fait un bond prodigieux au cours du dernier siècle, la qualité de vie des personnes âgées est trop souvent compromise par diverses maladies qui imposent des limitations fonctionnelles. Une étude récente indique que la consommation régulière de thé vert représente une façon simple et efficace de prévenir ces limitations et de conserver une bonne qualité de vie en vieillissant.

### VIEILLIR EN BONNE SANTÉ

Au cours du dernier siècle, l'amélioration spectaculaire des conditions d'hygiène et du traitement des maladies infectieuses a entraîné une augmentation phénoménale de l'espérance de vie de la population. Alors qu'en 1900, à peine 1 % de la population du globe était âgée de 65 ans ou plus, cette proportion était de 10 % en 2000 et pourrait atteindre 20 % en 2050, avec pas moins de 2 milliards de « vieillards » peuplant alors la planète.

Malheureusement, vivre plus longtemps n'est pas nécessairement un gage de vie en bonne santé; en réalité, l'augmentation de la longévité est bien souvent associée à une hausse parallèle de nombreuses maladies chroniques qui contrecarrent les bénéfices que pourrait apporter une vie plus longue. Ces maladies entraînent une détérioration importante de l'état de santé des personnes âgées qui se reflète par l'apparition de nombreuses limitations fonctionnelles

dans l'accomplissement des activités quotidiennes.

Par exemple, l'Organisation mondiale de la santé estime qu'une personne qui vit 80 ans perdra en moyenne presque dix années de vie en bonne santé en raison de ces maladies chroniques. La perte d'autonomie ainsi que les nombreuses souffrances associées à ces maladies provoquent une réduction substantielle des bénéfices que peut procurer une augmentation de la durée de vie.

### L'EFFET PROTECTEUR DU THÉ VERT

Le thé est le breuvage le plus consommé au monde, avec pas moins de 3 milliards de kilos de feuilles de thé qui sont produits annuellement. Un nombre impressionnant d'études a montré que la consommation de thé, en particulier sous la forme de thé vert, est associée à une foule d'effets bénéfiques pour la santé incluant une réduction des maladies cardiovasculaires, de certains cancers ainsi que de maladies neurodégénératives comme la maladie d'Alzheimer.

Des chercheurs japonais ont récemment cherché à déterminer si ces effets bénéfiques se traduisaient à plus long terme par une protection des limitations fonctionnelles rencontrées par les personnes âgées<sup>(1)</sup>. Les chercheurs ont suivi pendant 3 ans près de 14 000 personnes âgées de plus de 65 ans et examiné la relation qui existait entre leur consommation de thé vert et leur « incapacité fonctionnelle », c'est-à-dire la difficulté à accomplir certaines tâches usuelles comme faire les courses, les travaux ménagers ou

encore des besoins de base comme se laver ou s'habiller seul.

Les résultats sont très intéressants: les personnes âgées qui consommaient régulièrement du thé vert étaient beaucoup moins à risque d'être affectées par des limitations fonctionnelles. Les données montrent que 2 fois moins de personnes sont affectées par ces limitations dans la population consommant du thé vert sur une base régulière. Remarquablement, ces personnes étaient dans l'ensemble moins frêles, plus agiles et dotées d'une

meilleure autonomie, tous des facteurs qui jouent un rôle capital dans le maintien d'une bonne qualité de vie.

Ces observations nous rappellent qu'il ne faut pas confondre vieillesse et maladies.

**Le thé est le breuvage le plus consommé au monde**

Même si l'incidence de la grande majorité des maladies chroniques augmente significativement avec l'âge, il est tout à fait possible de vieillir en santé en adoptant de saines habitudes de vie. En plus d'une bonne alimentation, de l'exercice physique régulier et du maintien d'un poids corporel normal, la consommation régulière de thé vert représente une modification intéressante pour ceux qui désirent vieillir en bonne santé.

<sup>(1)</sup> Tomata Y et al. Green tea consumption and the risk of incident functional disability in elderly Japanese: the Ohsaki Cohort 2006 Study. *Am. J. Clin. Nutr.* 2012; 95: 732-739.

## RECETTE ANTICANCER

### THÉ PARFUMÉ À L'INDIENNE

En Inde, on donne le nom de chai à ce thé qui fait partie du rituel quotidien de la plupart de ses habitants. Pour ouvrir les graines de cardamome, écrasez-les simplement avec le plat d'un grand couteau.

2 litres (8 tasses)

1,5	litre (6 tasses) d'eau
8	tranches de gingembre frais
12	clous de girofle entiers
1	anis étoilé (badiane)
1/4 c. à c.	(1/4 c. à thé) de graines de fenouil
7	graines de cardamome, ouvertes
1/2	bâton de cannelle
3	sachets de thé vert
1/2 litre	(2 tasses) de lait
4 c. à s.	de miel

1. Porter l'eau à ébullition.
2. Réduire le feu, puis ajouter le gingembre et les épices. Laisser mijoter de 5 à 10 min.
3. Ajouter les sachets de thé et laisser infuser 5 min.
4. Ajouter le lait et le miel. Passer le thé et servir chaud ou froid.

TEMPS DE PRÉPARATION : 20 MINUTES

DIFFICULTÉ : FACILE

JEAN VACHON, ENSEIGNANT À L'ÉCOLE HÔTELIÈRE DE LA CAPITALE À QUÉBEC

Tiré du livre:

