

# Le thé vert, C'EST BON POUR LE CERVEAU

Une étude récente confirme que la consommation régulière de thé vert diminue de moitié le risque de déclin cognitif, et ce, même chez les personnes qui sont génétiquement prédisposées à être touchées par une maladie neurodégénérative.

Le thé vert représente une source exceptionnelle de polyphénols, ceux-ci pouvant constituer jusqu'au tiers du poids des feuilles du théier (*Camellia sinensis*). La consommation régulière de thé vert représente en conséquence une excellente façon d'absorber des quantités importantes de ces molécules biologiquement actives, une seule tasse de thé vert pouvant contenir jusqu'à 200 mg de polyphénols, incluant l'épigallocatechine gallate (EGCG), la principale molécule responsable des effets bénéfiques du thé vert sur la santé.

Une étude récente du matériel génétique du théier indique que ce contenu exceptionnel en polyphénols est le résultat d'importantes modifications dans les gènes de la plante à la suite de sa domestication il y a quelques milliers d'années<sup>1</sup>. À la base, le rôle des polyphénols est de protéger la plante des multiples agressions provenant de son environnement (microorganismes, insectes, rayons UV). En analysant l'ensemble du génome de *Camellia sinensis*, une équipe de scientifiques chinois a montré que les gènes responsables de la production de ces polyphénols ont été « copiés-collés » à de multiples reprises au cours de l'évolution récente de la plante, ce qui a considérablement augmenté les niveaux de

polyphénols dans ses feuilles et lui a ainsi permis de s'adapter aux différents lieux où la plante est cultivée.

## PROTECTION CÉRÉBRALE

Si cette hausse du contenu en polyphénols est importante pour le théier, elle l'est tout autant pour la santé humaine. Non seulement les polyphénols jouent un rôle essentiel dans les propriétés organoleptiques du thé, car ils lui confèrent son amertume, mais ces molécules sont également dotées de plusieurs activités biologiques très importantes pour la prévention de maladies chroniques.

Un des bénéfices les mieux documentés de la consommation de thé vert est sur la prévention de plusieurs types de cancers, en particulier ceux de la bouche, du côlon et de la prostate (forme métastatique de la maladie). Cet effet préventif est en majeure partie dû à l'EGCG, avec plus de 11 000 études scientifiques qui ont montré que cette molécule polyvalente est capable d'interférer avec une foule de processus utilisés par les cellules cancéreuses pour croître et envahir les organes.

L'effet positif de l'EGCG ne se limite cependant pas au cancer. Par exemple, plusieurs études ont montré que cette

molécule possède plusieurs propriétés neuroprotectrices qui pourraient participer à la prévention de maladies neurodégénératives comme la maladie d'Alzheimer et de Parkinson. Cela est particulièrement bien illustré par les résultats d'une étude populationnelle réalisée auprès de 1000 personnes vivant à Singapour et qui étaient âgées de 55 ans et plus<sup>2</sup>.

En analysant les habitudes de consommation de thé, les chercheurs ont observé que les personnes qui consommaient régulièrement du thé voyaient leur risque d'être atteint d'un déclin des fonctions cognitives réduit de 50 % comparativement à celles qui n'en consommaient pas ou très rarement. Cette diminution du risque est particulièrement frappante pour les personnes qui possédaient une copie du gène APOE e4, qui sont donc génétiquement à plus haut risque de développer la maladie d'Alzheimer, avec une réduction spectaculaire de 85 %. Étonnamment, la protection offerte

par le thé semble beaucoup plus prononcée pour les femmes.

Ces résultats montrent encore une fois à quel point nos habitudes de vie exercent un énorme impact sur notre santé, autant physique que mentale. La détérioration des fonctions cognitives associée au vieillissement n'est pas un phénomène inévitable, contre lequel nous ne pouvons rien faire. La consommation de végétaux qui contiennent de fortes quantités de molécules antioxydante et antiinflammatoire comme le thé vert, le cacao, le curcuma ou encore les petits fruits peut participer à diminuer ce risque de déclin cognitif, surtout si elle fait partie d'un mode de vie globalement sain qui comprend une activité physique régulière et le maintien d'un poids corporel santé.

1. Xia E-H et coll. The tea tree genome provides insights into tea flavor and independent evolution of caffeine biosynthesis. *Molecular Plant*, publié en ligne le 1<sup>er</sup> mai 2017.

2. Feng L et coll. Tea consumption reduces the incidence of neurocognitive disorders: findings from the Singapore longitudinal aging study. *J. Nutr. Health Aging* 2016; 20:1002-1009.



PHOTO FOTOLIA

**Richard Beliveau**  
Docteur en biochimie  
Collaboration spéciale



# Le thé vert, C'EST BON POUR LE CERVEAU

Une étude récente confirme que la consommation régulière de thé vert diminue de moitié le risque de déclin cognitif, et ce, même chez les personnes qui sont génétiquement prédisposées à être touchées par une maladie neurodégénérative.

Le thé vert représente une source exceptionnelle de polyphénols, ceux-ci pouvant constituer jusqu'au tiers du poids des feuilles du théier (*Camellia sinensis*). La consommation régulière de thé vert représente en conséquence une excellente façon d'absorber des quantités importantes de ces molécules biologiquement actives, une seule tasse de thé vert pouvant contenir jusqu'à 200 mg de polyphénols, incluant l'épigallocatechine gallate (EGCG), la principale molécule responsable des effets bénéfiques du thé vert sur la santé.

Une étude récente du matériel génétique du théier indique que ce contenu exceptionnel en polyphénols est le résultat d'importantes modifications dans les gènes de la plante à la suite de sa domestication il y a quelques milliers d'années<sup>1</sup>. À la base, le rôle des polyphénols est de protéger la plante des multiples agressions provenant de son environnement (microorganismes, insectes, rayons UV). En analysant l'ensemble du génome de *Camellia sinensis*, une équipe de scientifiques chinois a montré que les gènes responsables de la production de ces polyphénols ont été « copiés-collés » à de multiples reprises au cours de l'évolution récente de la plante, ce qui a considérablement augmenté les niveaux de

polyphénols dans ses feuilles et lui a ainsi permis de s'adapter aux différents lieux où la plante est cultivée.

## PROTECTION CÉRÉBRALE

Si cette hausse du contenu en polyphénols est importante pour le théier, elle l'est tout autant pour la santé humaine. Non seulement les polyphénols jouent un rôle essentiel dans les propriétés organoleptiques du thé, car ils lui confèrent son amertume, mais ces molécules sont également dotées de plusieurs activités biologiques très importantes pour la prévention de maladies chroniques.

Un des bénéfices les mieux documentés de la consommation de thé vert est sur la prévention de plusieurs types de cancers, en particulier ceux de la bouche, du côlon et de la prostate (forme métastatique de la maladie). Cet effet préventif est en majeure partie dû à l'EGCG, avec plus de 11 000 études scientifiques qui ont montré que cette molécule polyvalente est capable d'interférer avec une foule de processus utilisés par les cellules cancéreuses pour croître et envahir les organes.

L'effet positif de l'EGCG ne se limite cependant pas au cancer. Par exemple, plusieurs études ont montré que cette

molécule possède plusieurs propriétés neuroprotectrices qui pourraient participer à la prévention de maladies neurodégénératives comme la maladie d'Alzheimer et de Parkinson. Cela est particulièrement bien illustré par les résultats d'une étude populationnelle réalisée auprès de 1000 personnes vivant à Singapour et qui étaient âgées de 55 ans et plus<sup>2</sup>.

En analysant les habitudes de consommation de thé, les chercheurs ont observé que les personnes qui consommaient régulièrement du thé voyaient leur risque d'être atteint d'un déclin des fonctions cognitives réduit de 50 % comparativement à celles qui n'en consommaient pas ou très rarement. Cette diminution du risque est particulièrement frappante pour les personnes qui possédaient une copie du gène APOE e4, qui sont donc génétiquement à plus haut risque de développer la maladie d'Alzheimer, avec une réduction spectaculaire de 85 %. Étonnamment, la protection offerte

par le thé semble beaucoup plus prononcée pour les femmes.

Ces résultats montrent encore une fois à quel point nos habitudes de vie exercent un énorme impact sur notre santé, autant physique que mentale. La détérioration des fonctions cognitives associée au vieillissement n'est pas un phénomène inévitable, contre lequel nous ne pouvons rien faire. La consommation de végétaux qui contiennent de fortes quantités de molécules antioxydante et antiinflammatoire comme le thé vert, le cacao, le curcuma ou encore les petits fruits peut participer à diminuer ce risque de déclin cognitif, surtout si elle fait partie d'un mode de vie globalement sain qui comprend une activité physique régulière et le maintien d'un poids corporel santé.

**1. Xia E-H et coll. The tea tree genome provides insights into tea flavor and independent evolution of caffeine biosynthesis. Molecular Plant, publié en ligne le 1<sup>er</sup> mai 2017.**

**2. Feng L et coll. Tea consumption reduces the incidence of neurocognitive disorders: findings from the Singapore longitudinal aging study. J. Nutr. Health Aging 2016; 20:1002-1009.**



PHOTO FOTOLIA

**Richard Beliveau**  
Docteur en biochimie  
Collaboration spéciale

