

## Boire du thé vert, c'est bon pour la santé



**Rien qu'en buvant trois tasses de thé vert (ou noir) dans la journée, on diminue sensiblement ses risques d'AVC, de diabète et son taux de cholestérol.**

On connaissait les bienfaits du thé sur la prévention du diabète et de l'obésité. Mais des recherches scientifiques françaises ont montré qu'il aurait aussi un effet protecteur contre les maladies cardio-vasculaires. Ainsi, boire du thé vert ou du thé noir tous les jours diminuerait les risques d'accidents vasculaires cérébraux. **«Il faut trois tasses par jour pour que ce soit efficace»**, a bien précisé Anne-Marie Roussel, professeur de biochimie à l'Université de Grenoble.

Plus précisément, cette chercheuse nous explique que ce sont les flavonoïdes contenus dans le thé qui seraient à l'origine de ces mécanismes d'action. Ces anti-oxydants assurent en effet la fonction endothéliale de notre cœur, essentielle à son bon fonctionnement. D'autres aliments permettent d'optimiser cette fonction comme le cacao ou le vin (à condition de le consommer avec modération, bien évidemment).

Autre bénéfice du thé recensé par les scientifiques: il permet de réduire le cholestérol dans le sang, à condition toutefois de ne pas ajouter du sucre ou du lait dans son thé. Logique. Attention toutefois à ne pas abuser du thé vert quand on est enceinte. **«A très haute dose, chez certains sujets, cette boisson est susceptible d'entraver l'absorption du fer dans l'organisme»**, nous explique le Pr. Roussel avant d'ajouter: **«il est inutile de boire un litre par jour !»**