

# Le thé vert, un actif ancestral aux vertus remarquables

Publié le 03/08/2020

2 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) Imprimer

Partager [Facebook](#) [Pinterest](#) [Twitter](#)



## Le thé vert, des propriétés reconnues

Originaire de Chine ou d'Inde, le thé est consommé depuis des centaines d'années.

Le thé vert est riche en **caféine** (communément appelée **théine**), en **vitamines** (B1, B2, B3, C et E) et en **antioxydants**, dont le fameux **EGCG (épigallocatechine gallate)** aux propriétés remarquables. Ce **polyphénol** de la famille des catéchines est présent en très grande quantité dans le thé vert.

Cependant, **la quantité d'EGCG** dans le thé vert dépend de **la qualité de la plante** (climat, qualité du sol, pesticides, engrais...). En effet, la teneur en polyphénols peut ainsi varier du simple au triple. De ce fait, avant de choisir un complément alimentaire contenant du thé vert, il est primordial de **vérifier la teneur en polyphénols** présente dans l'extrait de thé vert.

Le thé vert peut contribuer à limiter les effets du stress oxydatif et aurait un effet positif sur les risques cardio-vasculaires. Une étude de 2006\* parue dans Journal of the American Medical Association a trouvé que la consommation de thé vert est associée à une réduction de la mortalité y compris pour les causes cardio-vasculaires.

Cependant, "le trop est l'ennemi du bien". En consommer une ou deux tasses par jour est bénéfique, en consommer des litres peut avoir des répercussions négatives. Selon une étude californienne menée sur la mouche drosophile, une consommation trop importante pourrait générer de la toxicité. Il est important de consommer le thé vert avec modération afin d'éviter d'éventuels effets indésirables sur le développement et la reproduction.

## Le saviez-vous ?

Qu'ils soient blancs, verts, noirs, jaunes ou Oolong, les théés proviennent tous de la même espèce de théier (*Camellia sinensis*). Ainsi, la période de récolte, la durée de fermentation et l'ancienneté des feuilles sélectionnées vont déterminer le taux d'oxydation du thé, l'intensité de sa saveur en bouche et la couleur de celui-ci. Le thé vert est l'un des théés les moins transformés.

**Découvrez nos produits à base de thé vert : [L-TYROSINE](#) et [MÉMOFORCE BOOST](#).**

\* L'étude a suivi 40 000 japonais de 40 à 79 ans pendant 11 ans.

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message



Envoyer un email

Partager

Laboratoire LESCUYER  
EXPERT EN MICRONUTRITION



Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

## "Ces articles pourraient vous intéresser



1.

Catégorie Antioxydants ,

### **Les antioxydants, de véritables atouts santé**

31/01/2021

3 minutes de lecture

Véritables défenses contre les radicaux libres, les antioxydants s'avèrent indispensables à notre quotidien. Apprenez à mieux les connaître !

[Lire la suite](#)



2.

Catégorie Antioxydants ,

### **Les superfruits, un concentré d'antioxydants**

05/09/2020

3 minutes de lecture

Açaï, goji, argousier, aronia, grenade se positionnent en haut du classement des superfruits. D'un point de vue nutritionnel, ils se démarquent par leur teneur élevée en antioxydants. Découvrez-les !

[Lire la suite](#)