

## PODCAST 204

Date d'envoi : jeudi 41 à 5 :00

Titre : Thé vert et dents

Pour écouter

**LE PODCAST**

« Thé vert et dents »

C'est ici

Nous ne pouvons choisir l'heure de notre mort mais nous pouvons décider comment aller à sa rencontre.

Docteur, avance et souviens toi pourquoi tu as choisi ce beau métier !

Bienvenue dans le 204<sup>e</sup> audio du défi des 365 jours que je t'offre avec le soutien de NatureBio Dental, le mouvement qui unit les chirurgiens-dentistes, les médecins et praticiens de santé ainsi que des patients motivés pour remettre la santé bucco-dentaire au cœur de la santé.

Le but, donner le meilleur de nous-même à chaque instant.

Je voudrais te parler aujourd'hui du thé vert. Connue depuis des millénaires par les civilisations asiatiques, le thé vert est utilisé autant comme breuvage que comme remède.

En effet il est riche en polyphénols, il a une action anti oxydante et il contient de la caféine. C'est donc un stimulant qui favorise la perte de poids, il réduit le taux de cholestérol et il a un effet à la fois antioxydant et hypoglycémiant. Riche en vitamine C, il stimule le système immunitaire, il protège de la grippe et des pathologies ORL. Comme pour le café, il agit contre le vieillissement et les troubles cognitifs, il aurait même une action préventive contre les maladies cardio-vasculaires, les cancers et les troubles hépatiques. Le thé vert a donc sûrement de bonnes choses à apporter à notre parodontite !

Comme tous les thés, il contient du fluor, on lui a donc attribué une action de prévention des caries dentaires et des infections buccales. C'est la présence des polyphénols qui lui donne son action antioxydante et on le sait bien, tout ce qui détruit les radicaux libres est une valeur ajoutée pour la santé. Les polyphénols contenus dans le thé vert s'opposent aux agents responsables de la maladie d'Alzheimer. En phytothérapie chinoise, le thé vert est également utilisé contre les infections digestives, la caféine qu'il contient est traditionnellement utilisée pour lutter contre les migraines et il est également utilisé pour son action diurétique. D'ailleurs la médecine traditionnelle

chinoise le déconseille en cas de grossesse, d'allaitement, d'insomnie et de problèmes urinaires comme des mictions trop fréquentes.

Ce sont les feuilles jeunes et les bourgeons du thé vert qui sont utilisés en phytothérapie car ils offrent une concentration plus élevée en substance active. Les principes actifs du thé vert sont la xanthine, la caféine, 1 à 5 % selon les variétés et on trouve également de la théobromine comme dans le chocolat. Les polyphénols sont importants, environ 30 %. Le thé vert contient également des flavonoïdes dont la quercétine et les catéchines, il contient également de la vitamine C de la vitamine B1, B2 et de la vitamine K.

Sais-tu que le thé noir est du thé vert fermenté et qu'il existe des thés oxydés ou semi oxydés qui font le thé jaune et le thé blanc. Ces différences de préparations d'ailleurs modifient leurs propriétés. On peut utiliser le thé vert également sous forme d'extrait ou de gélules. Par contre boire trop de thé vert pourrait avoir une action sur l'absorption du fer et provoquer des carences et des anémies. Mieux vaut également éviter de boire un thé vert le soir car il contient de la caféine et peut produire des insomnies. Bu en grandes quantités, il peut également provoquer des arythmies cardiaques et de l'hypertension. Sa teneur en flavonoïdes peut réduire l'absorption du fer lorsqu'il est bu pendant les repas. C'est pour cela qu'il est déconseillé aux enfants et aux femmes enceintes. De plus, le thé vert étant riche en vitamine K, il favorise la coagulation, donc une trop grande consommation pourrait nuire à l'efficacité de certains traitements en augmentant ou en diminuant leurs effets. Son action stimulante limitera l'effet des traitements contre l'anxiété et l'insomnie de type benzodiazépine et les traitements contre l'hypertension et l'arythmie cardiaque.

Je te souhaite une belle journée et je te dis à demain naturellement !