Thé vert et café réduisent le risque vasculaire cérébral

Compte Test - 2013-05-10 15:12:00 - Vu sur pharmacie.ma

Une étude menée au Japon par plusieurs universités, et publiée dans le dernier numéro de la revue Stroke, a révélé qu'une seule tasse de café par jour suffit pour réduire de 20 % le risque d'AVC. S'agissant du thé vert, seules les personnes qui en buvaient quotidiennement au moins deux à trois tasses présentaient une réduction statistiquement significative de 14 % des AVC. À partir de quatre tasses par jour le bénéfice était plus important encore avec 20 % d'AVC en moins par rapport aux non-buveurs.

Il a fallu dix-huit ans pour mener à bien ce travail. Grâce à des questionnaires remplis, en 1995 et en 1998, par 53.000 femmes et 47.000 hommes japonais, âgés de 45 à 74 ans, les chercheurs ont pu déterminer leur consommation de café, de thé vert, de tabac, d'alcool ainsi que leurs habitudes de vie. Ils ont également recueilli divers paramètres de santé pour pouvoir ensuite vérifier que les effets observés n'étaient pas induits par d'autres facteurs que le café ou le thé. Ne restait plus qu'à compter les AVC survenus entre 1995 et 2007, pour connaître l'effet des boissons. Les résultats, avec un recul moyen de treize années par personne, vont tous dans le même sens. La consommation quotidienne de thé ou du café se traduit par une réduction significative des accidents cérébraux.

D'où vient l'effet bénéfique? «Le point commun entre le thé vert et le café caféiné est surtout le fait de la caféine, improprement nommée chez nous théine quand elle est dans le thé», explique le Pr Jean Costentin, auteur de Café, thé, chocolat, les bienfaits pour le cerveau et pour le corps (Éditions Odile Jacob). Or, «la consommation de caféine au long cours, par son effet psychostimulant améliore le profil pondéral et peut-être lipidique qui, lorsqu'ils sont mauvais, sont des facteurs favorisant d'AVC», poursuit-il. Autre avantage: «Les dérivés polyphénoliques du café, qui sont encore plus abondants dans le thé vert relativement au thé brun, ont des effets antioxydants, capteurs de radicaux libres lesquels sont responsables, entre autres méfaits, du vieillissement de la paroi vasculaire et de sa fragilisation.».