

## FAUSSES CROYANCES ET PRÉJUGÉS

# Le thé vert fait maigrir ?

## Faux... mais en tout cas il ne fait pas grossir !

**Parole de blogueuse : « ... de mon côté, le thé vert m'a fait perdre 14 kg en un an et demi. Et, j'ai perdu presque toute ma cellulite ! Je prends 3 tasses de thé vert japonais Sencha... et ce avec quelques amandes naturelles et un fruit. En parallèle j'avoue que j'ai coupé sur les desserts/mauvais sucres, les aliments transformés ainsi que les mauvais gras et que je fais environ 20 à 30 minutes de marche rapide par jour. Donc je crois que c'est plutôt une approche globale, incluant du thé vert, qui fait maigrir. »**



**Faux**

**S**age parole qui fait la part des choses entre les mille vertus dont celle de faire maigrir qu'aurait le thé vert et l'adoption d'un mode de vie sain incluant une alimentation équilibrée et une activité physique régulière.

Contenant deux principes actifs, la théine (de la famille des caféines) et l'épigallocatechine (antioxydant de la famille des catéchines), qui pourraient stimuler le métabolisme, le raccourci a été vite pris par des esprits mercantiles d'en faire le nouveau brûle graisses ! En effet augmenter la thermogénèse et donc les dépenses énergétiques fait maigrir, CQFD le thé vert fait maigrir...

### Pas si vite ... et gardons l'esprit critique

Une étude a montré que des extraits de thé vert en capsules augmentaient la dépense énergétique de 78 kcal (soit par exemple ¼ d'un cheeseburger simple), mais paradoxalement ne se traduisait pas par une perte de poids dans les études les plus rigoureuses.

De plus la quantité nécessaire de tasses de thé vert qui induirait cette

dépense calorique serait de 6 à 7 tasses bien infusées, nous serions alors probablement bien loin des effets apaisants des thés... Les études montrant une perte de poids chez les personnes buvant du thé associaient également une activité physique modérée, difficile donc de faire la part des choses.





Il est également faux de dire que le thé vert fait maigrir car « c'est un drainant ». Le thé en général est diurétique, rappelons que l'urine c'est de l'eau et des toxines mais ne contient ni graisses ni sucres (sauf pathologie) et donc faire pipi ne fait pas perdre des calories.

Mais faisons-nous l'avocat du diable... Le thé vert fait maigrir si on en boit une tasse (0 kcal) en cas de fringale plutôt que de craquer sur des grignotages (de 20 à 500 kcal selon le « craquage » choisi). Le thé vert (0 kcal) fait maigrir s'il remplace les jus de fruits ou des sodas sucrés.

Attention quand dans cette rubrique nous parlons de l'apport quasiment nul du thé vert, nous parlons bien des infusions de feuille ou de sachet et non des thés verts glacés prêts à l'emploi qui ont une teneur en sucres non négligeable.

Buvons donc du thé par plaisir et pas pour les mauvaises raisons ! ■



**Fausse croyances et préjugés sur les graisses**

Inconscient collectif ? Bagage culturel ? Presse (trop) vulgarisée à mauvais escient pour faire du « tirage » ? Bouche à oreille ? Ne cherchons pas les coupables mais mettons notre énergie à rétablir la vérité.

Le Conseil diététique a repris les idées fausses les plus répandues concernant les graisses.

Une mise au point utile !

Découvrez vite ce nouveau folder !



Disponible gratuitement sur demande à l'ABD au 02 374 31 95 ou par mail à [abd.diabete@diabete-abd.be](mailto:abd.diabete@diabete-abd.be)