



Thé Oolong et stress

Etude

Hinton T et al., Effect of GABA-fortified Oolong tea on reducing stress in a university student cohort. Frontiers in Nutrition, 2019 March 19 : 1-8.

Résumé

La consommation d'une tasse de thé Oolong enrichi en GABA a un impact significatif sur le stress qui se traduit par une amélioration des mesures de la variabilité du rythme cardiaque.

Le stress peut être défini comme une rupture de l'homéostasie du corps. L'activation de la réponse au stress est une question de survie. Elle permet à l'organisme de surmonter des facteurs de stress internes et externes et de s'y adapter. La faculté de l'organisme de maintenir cette homéostasie face à des circonstances environnementales/stress par rééquilibrage perpétuel est en partie contrôlée par le système nerveux autonome.

Le stress provoque l'activation du système nerveux sympathique (sécrétion d'ACTH, cortisol...) et l'inhibition du système parasympathique. Un stress aigu ou chronique conduit à une diminution de la variabilité du rythme cardiaque. Cette dernière est définie comme la variabilité de l'intervalle temps entre deux battements de cœur consécutifs.

Le thé réduit le stress physiologique et l'anxiété et induit une relaxation. En effet, le thé contient de nombreux constituants et notamment des polyphénols, comme l'épigallocatechine gallate (EGCG), des acides aminés incluant la théanine, le GABA (acide gamma amino-butérique) et de la caféine.

Le thé Oolong est un thé dont l'oxydation est incomplète, entre le thé vert qui n'est pas oxydé et le thé noir dont l'oxydation est complète.

Le GABA est un neurotransmetteur inhibiteur très répandu dans les neurones du cortex. Il contribue au contrôle moteur, à la vision, à différentes fonctions corticales et régule l'anxiété. Une supplémentation en GABA exerce des effets bénéfiques sur le stress.

Cette étude a examiné l'effet de la consommation de thé Oolong enrichi en GABA sur la variabilité du rythme cardiaque et le stress subjectif. Trente sujets volontaires en bonne santé, hommes et femmes, ont été recrutés parmi des étudiants de l'université de Sydney (âgés de 18 à 30 ans). Les participants ont été répartis en deux groupes et ont consommé du thé Oolong ou du thé Oolong enrichi en GABA.

Les résultats montrent que la consommation des deux thés a amélioré la variabilité du rythme cardiaque et les scores de stress. Cependant, le thé enrichi en GABA a eu des effets plus marqués chez les personnes fortement et chroniquement stressées.

D'autres études devront venir confirmer ces résultats.