



## Thé vert et démence

### Etude

*Kakutani S et al., Green tea intake and risks for dementia, Alzheimer's disease and cognitive impairment : a systematic review. Nutrients 2019,11,1165.*

### Résumé

#### La consommation de thé vert pourrait réduire le risque de démence.

Des facteurs diététiques pourraient jouer un rôle dans la prévention des démences. Les boissons, qui n'affectent pas de façon importante les autres habitudes alimentaires, retiennent particulièrement l'attention. Le thé est l'une des boissons les plus courantes dans le monde. Il contient notamment de la caféine et des polyphénols (catéchines). Les catéchines du thé vert ont montré des effets neuroprotecteurs par leurs propriétés antioxydantes, anti-inflammatoires, inhibitrices de l'agrégation des protéines bêta-amyloïdes et anti-apoptotiques. Des effets bénéfiques du thé vert sur la cognition ont été rapportés dans de précédentes études.

Une revue systématique d'études qui ont examiné l'association entre la consommation de thé vert et la démence, la maladie d'Alzheimer, les troubles cognitifs légers ou non, a été récemment publiée sur huit études (trois études de cohorte et cinq études croisées). Des effets préventifs de la consommation de thé vert ont été observés dans six des huit études montrant une possible prévention par la consommation de thé vert sur la survenue des démences.

Bien que le mécanisme des effets préventifs du thé vert ne soit pas encore élucidé, quatre possibilités pourraient expliquer ces résultats.

- La première est l'activité antioxydante des catéchines du thé vert dans le cerveau. L'implication du stress oxydant est en effet démontrée dans l'apparition de la démence vasculaire et de la maladie d'Alzheimer. La distribution cérébrale des catéchines dans le cerveau humain après l'absorption de thé est cependant peu connue. Une étude montre que 7 % des catéchines sanguines et 11 % des épicatechines (isomère de la catéchine) se retrouvent dans le cerveau de rats après une consommation de thé vert. Cela supposerait d'en consommer régulièrement des quantités importantes.
- La seconde est une réduction de l'inflammation cérébrale qui joue un rôle important dans la démence. Plusieurs marqueurs de l'inflammation sont associés à une augmentation du risque de démence. La consommation de thé vert, grâce à son contenu en polyphénols, pourrait aider à réduire l'inflammation dans le cerveau.
- La troisième possibilité est l'inhibition de l'agrégation de la bêta-amyloïde. L'épigallocatechine gallate, la principale catéchine du thé vert, inhibe la production de bêta-amyloïde et son agrégation.
- La quatrième est le maintien de vaisseaux sanguins en bonne santé, par des effets antithrombotiques et antiathérosclérotiques associés à une action bénéfique sur le fonctionnement des vaisseaux, les polyphénols du thé vert.

Des études complémentaires devront confirmer et expliciter les effets potentiellement bénéfiques de la consommation de thé vert sur le cerveau.