

# THÉ OU CAFÉ

## le meilleur pour la santé, c'est qui ?

On a souvent notre préférence et elle serait déterminée par la génétique selon une étude récente\*. Quelle est leur action sur notre organisme? On compare ici les atouts et faiblesses de chacun de ces deux breuvages.

PAR CLAUDIE VERNER

### CÔTÉ STIMULANT

AVANTAGE  
CAFÉ

Les deux boissons sont stimulantes grâce à une même molécule la caféine. Ce que l'on appelle la théine, n'est rien d'autre que la caféine du thé, en réalité. La différence vient de sa concentration. Alors que l'on absorbe 90 mg de caféine en buvant 1 tasse moyenne de café (150 ml), on n'en trouve que 40 mg dans 1 tasse de thé (env. 200 ml) selon les variétés. **Si l'on veut augmenter sa vigilance, sa concentration et bénéficier d'un effet stimulant, il vaut donc mieux se tourner vers une tasse de café,** mais sans dépasser tout de même la dose journalière recommandée de 400 mg de caféine par jour soit 3 à 4 tasses de café ou... 10 tasses de thé ce qui laisse de la marge... Mais attention aux effets indésirables en cas de surdose: maux de tête, irritabilité, nervosité, accélération du rythme cardiaque, insomnies...

### CÔTÉ SAVEUR

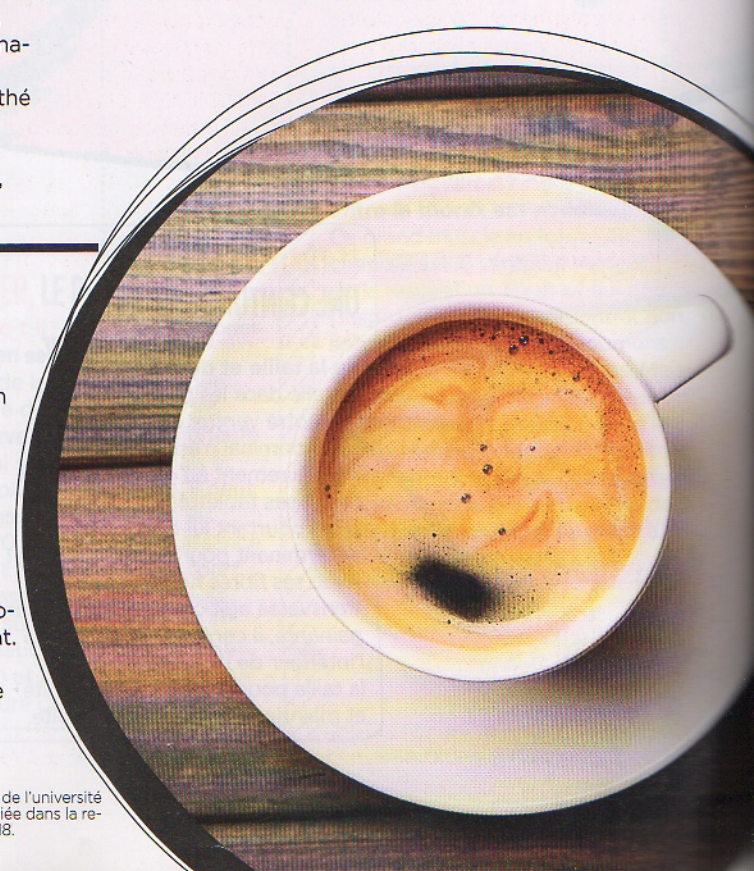
AVANTAGE  
CAFÉ

De nombreuses études ont mis en avant l'ampleur de la gamme organoleptique du café. Une graine cultivée dans 70 pays différents, dont la saveur est enrichie par son terroir mais aussi le savoir-faire de son torréfacteur. **Les saveurs du thé sont, elles, beaucoup moins étudiées.** Il semble qu'elles s'enrichissent surtout de l'assemblage de différentes feuilles ou d'autres végétaux, voire d'arômes plus ou moins naturels. Mais le débat reste ouvert!

### CÔTÉ DIGESTION

AVANTAGE  
CAFÉ

Il faut le savoir: les polyphénols du thé limitent l'absorption du fer non hémérique (celui qui provient des végétaux). **On a donc intérêt, surtout si l'on est végétarien, à attendre 1 à 2 heures après le repas, pour déguster une tasse de thé.** Autre inconvénient du thé cette fois pour les personnes qui prennent des médicaments anticoagulants: la boisson fait partie des aliments qui peuvent modifier la concentration sanguine du médicament. Et pour celles qui souffrent de reflux gastro-œsophagien attention aussi: la méthylxanthine contenue dans le thé et le café augmenterait le relâchement du sphincter œsophagien.



\*menée par Liang-Due Hwang de l'université de Brisbane (Australie) et publiée dans la revue Nature, le 15 novembre 2018.





## CÔTÉ "DÉPENDANCE"

### AVANTAGE THÉ

Avec le café on parle plus d'habitude que de réelle dépendance.

**Mais effectivement notre organisme peut s'être habitué à recevoir sa dose de caféine et se trouver "perturbé" lorsque celle-ci disparaît brutalement.**

C'est notamment le cas lorsque l'on boit beaucoup de café au travail et que l'on arrête subitement en vacances. Des maux de tête peuvent alors survenir. Il suffit souvent de boire une tasse de café pour les voir cesser.

La dose de caféine du thé étant plus faible, il est plus rare de constater ce phénomène.

## CÔTÉ ANTIOXYDANT

### AVANTAGE THÉ

Bonne nouvelle: café et thé contiennent tous les deux des antioxydants, ces substances chimiques naturelles qui protègent nos cellules du vieillissement. Une méta-analyse menée sur 200 000 participants\*\* buvant 6 tasses par jour (ce qui fait beaucoup...) a démontré que le café protégeait du diabète de type 2. Sans doute grâce à un polyphénol (l'acide chlorogénique) qui diminuerait l'absorption du glucose par les intestins. Et de nombreuses études ont démontré de leur côté les effets du thé (à raison de 4 à 5 tasses par jour) sur la réduction des problèmes cardiovasculaires et du risque de cancer, une protection

contre les caries, et une solidification du squelette. Mais ces antioxydants ne sont pas les mêmes et ne sont pas présents dans le café et le thé dans les mêmes proportions. Dans le café on trouve des polyphénols (acide chlorogénique et acide cafétique), mais dans des quantités très variables selon les variétés et les modes de préparation: de 70 à 350 mg pour une tasse de 200 ml. Plus le café est torréfié, moins il contient d'antioxydants. Dans le thé on trouve aussi des antioxydants de la famille des polyphénols, mais ce sont des flavonoïdes (les catéchines dont l'EGCG, le plus présent). **Et c'est dans le thé vert que la concentration en antioxydants est la plus importante:** de 300 à 400 mg par tasse de 200 ml. Et là les quantités sont stables!

## Combien de caféine dans...

- ➔ UN DÉCÀ' 2,1 mg pour 100 ml
- ➔ UN CAFÉ SOLUBLE 48,5 mg pour 100 ml
- ➔ UN CAFÉ FILTRE 51,3 mg pour 100 ml
- ➔ UN EXPRESSO 35,7 mg pour 50 ml

## CÔTÉ MINÉRAUX

### MATCH NUL

Ici pas de miracle: **on trouve aussi peu de minéraux (des éléments indispensables à de nombreuses réactions chimiques de notre corps) dans le café que dans le thé.** Il y a

bien un peu de sélénium (un micronutriment antioxydant) dans les deux boissons mais dans des quantités trop faibles (10 picogrammes pour 100 g de café moulu ou de feuilles séchées, alors que les besoins journaliers sont de 60 picogrammes) pour espérer un impact sur notre santé.

## BILAN

### LE GAGNANT EST...

Léger avantage pour le café à condition de ne pas en abuser et aussi pour le thé vert. Mais, en matière de boisson chaude, il est avant tout question de plaisir et de réconfort, tant que l'on ne dépasse pas les doses maximales recommandées.

**NOTRE EXPERTE** LAETITIA PROUST-MILLON, diététicienne-nutritionniste, co-auteur du "Grand livre de l'alimentation anti-inflammatoire" Ed. Leduc.S (octobre 2018)