



Le Thé de Noël

Une année se termine : elle a été riche d'émotions, de rencontres, de succès, de difficultés, de vie tout simplement.

Ce moment de fêtes est toujours particulier, un peu comme un temps suspendu entre deux années. Temps de l'attente, de l'enfance, de l'impatience des cadeaux. Temps de fêtes, de repas, de petits plats et de bons vins. Temps d'échange, de partage, de retrouvailles. Temps de l'entourage, de la famille, de l'humanité.

Ne vous culpabilisez pas trop si vous faites quelques petites entorses à votre régime crétois, les effets néfastes de quelques abus momentanés seront largement compensés par le bénéfice obtenu en partageant ces moments privilégiés, en distribuant votre lot de tendresse et en acceptant celle qu'on vous donne.

C'est vrai, consommer trop de graisse et de sucre est néfaste pour les artères, mais la solitude l'est tout autant comme viennent de le montrer à nouveau deux études (1,2) publiées ce mois-ci à propos de l'insuffisance coronaire et l'insuffisance cardiaque : profitez donc de ce moment pour rappeler à ceux qui vous entourent combien ils sont importants et combien vous les aimez.

Je vous conseille de le faire au coin du feu, si vous le pouvez, autour d'une bonne tasse de thé de Noël : ce thé noir si particulier au goût d'épices et de cannelle. De multiples travaux (3) montrent l'action bénéfique du thé sur la paroi artérielle par l'intermédiaire de substances appelés catéchines, formes particulières des polyphénols au pouvoir antioxydant, qui inhiberaient les phases initiales de la formation de l'athérome, contribuant ainsi à réduire le risque d'infarctus.

Pour vraiment vous enlever toute culpabilité en ouvrant une bouteille de champagne après le thé, je vous rapporte l'étude qui vient d'être publiée dans le British Journal of Nutrition : le Docteur Jeremy Spencer de la très sérieuse Université de Reading en Angleterre vient de montrer avec son équipe de recherche en nutrition (4) que consommer quotidiennement deux verres (coupes ou flûtes... ce n'est pas précisé) est bénéfique pour le cœur, car le champagne contient aussi des polyphénols. Cela était déjà connu en particulier pour le vin rouge ; remercions les Anglais dont la qualité du vignoble est bien connue de s'intéresser à un des nos emblèmes nationaux.

Pour ceux qui détestent le bourgogne et le champagne, les polyphénols sont également présents dans les olives, les brocolis, les poireaux, les myrtilles et... les oignons, mais pour ces derniers, consommez-les de préférence le 2 Janvier après les bisous du réveillon... !!!

Meditas Cardio vous souhaite à tous un joyeux Noël et une bonne année 2010.

1. Lofvenmark C. Perceived loneliness and social support in patients with chronic heart failure. Eur J Cardiovascul Nurs 2009, 4 : 251-8
2. Thurston RC. Women, loneliness, and incident coronary heart disease. Psychosom Med 2009, 8 : 836-42
3. Naito Y. Tea and heart Health. J cardiovascular Pharmacol 2009, 54 : 385-90
4. Vauzour D, Spencer JP. Moderate Champagne consumption promotes an acute improvement in acute endothelial-independent vascular function in healthy human volunteers. Br J Nutr. 2009, 30:1-11

Prenez soin de vous...

Docteur MEDITAS