



Extract of Est-ce vrai ?

<http://www.estcevrai.fr/vous-avez-dit-bizarre/article/boire-beaucoup-de-the-n-est-pas>

Boire beaucoup de thé n'est pas toujours synonyme d'une santé de fer

- Vous avez dit bizarre ? -



Publication date: dimanche 17 février 2013

Copyright © Est-ce vrai ? - Tous droits réservés

Le thé est une boisson excellente, ayant probablement des effets positifs pour la santé.
Mais comme pour toute chose, l'excès peut être néfaste.

Mes maîtres disaient "c'est la dose qui fait le poison". Cet adage se vérifie encore une fois avec le thé, dont la consommation excessive peut entraîner une carence en fer chez certaines personnes, cette carence pouvant être responsable d'une anémie.

Les tanins, ou "polyphénols", sont des composés organiques contenus dans certains aliments. Ils sont responsable de l'astringence du thé. Plusieurs études montrent que les tanins présents dans le thé (et, dans une moindre mesure, dans le café) peuvent se fixer au fer apporté par les aliments, le rendre moins soluble et diminuer ainsi son absorption lors de la digestion. (Harland BF. 1989)

En 1999, Hurrell RF et coll. ont étudié l'absorption du fer au cours d'un repas accompagné de 8 différents breuvages riches en tanins (tisanes, thé, café instantané,...) chez 77 volontaires. Le thé noir (infusé 10 minutes) s'est révélé être le plus fort inhibiteur en diminuant de 79 à 94% l'absorption du fer (par rapport au même repas pris avec de l'eau). Consommer beaucoup de thé, notamment pendant les repas peut donc considérablement réduire l'absorption du fer, qui est déjà assez mal absorbé (le fer contenu dans les viandes est absorbé à 20-40 %, celui des légumes à 5-10 %).

Néanmoins, il ne semble pas y avoir de risque de carence en fer en cas de consommation "normale" de thé, chez des personnes ayant de bons apports en fer et n'étant pas à risque particulier (les besoins en fers sont augmentés chez les femmes enceintes ou allaitantes et les enfants).

Temme EHM et coll. ont en effet réalisé une revue de la littérature sur le sujet, montrant que dans les pays occidentaux l'impact de la consommation de thé est faible chez la plupart des personnes qui ont des réserves en fer suffisantes. Chez les personnes plus sujettes à la carence en fer, la consommation de thé pourrait en revanche aggraver leur déficit.

Une revue de 2004 (Nelson M et coll.) conclue également que les anglais n'ont pas de raison de s'inquiéter, les personnes à risque de carence en fer doivent boire leur thé de préférence à distance des repas : vive le *tea time* de l'après-midi !

En conclusion : continuez à boire du thé si vous aimez ça, chez la plupart des personnes ça n'aura aucun effet négatif sur le statut ferrique (vos réserves de fer), mais évitez les excès si vous faites partie des personnes à risque de carence en fer.

PS:

Niveau de preuve : ÉLEVÉ

Sources :

Hurrell RF, Reddy M, Cook JD. Inhibition of non-haem iron absorption in man by polyphenolic-containing beverages. *Br J Nutr.* 1999 Apr ;81(4):289-95.

<http://journals.cambridge.org/action/displayAbstract?fromPage=online&aid=931228&fulltextType=RA&fileId=S0007114599000537>

Harland BF. Dietary fibre and mineral bioavailability. *Nutr Res Rev.* 1989 Jan ;2(1):133-47. doi : 10.1079/NRR19890011.

Temme EH, Van Hoydonck PG. Tea consumption and iron status. *Eur J Clin Nutr.* 2002 May ;56(5):379-86.

Nelson M, Poulter J. Impact of tea drinking on iron status in the UK : a review. J Hum Nutr Diet. 2004 Feb ;17(1):43-54.