

Les bienfaits de boire du thé quand on est senior

Le thé est le meilleur allié des seniors qui veulent rester en pleine forme le plus longtemps possible.

Les personnes âgées sont inévitablement sujettes à des maladies et troubles liés au vieillissement : fatigue exacerbée, perte d'autonomie, rhumatismes, Alzheimer, Parkinson, maladies cardiovasculaires, etc.

Plusieurs études scientifiques ont montré qu'il était possible de mieux vieillir en consommant régulièrement du thé vert. Qu'en est-il vraiment ?

Le thé vert, définition

Le thé est une boisson naturelle d'origine asiatique obtenue à partir de plantes aromatiques.

Vert, thé noir ou blanc, son goût agréable en fait la boisson la plus consommée au monde après l'eau, à l'instar du café.

[Le thé vert](#) se distingue par sa teneur élevée en antioxydants, polyphénols et radicaux libres. Ceux-ci lui confèrent de nombreuses propriétés bénéfiques sur le métabolisme des personnes âgées quand elles en consomment régulièrement. Ces bienfaits ont d'ailleurs été mis en avant par plusieurs études scientifiques.

Les multiples bienfaits du thé vert chez les sujets âgés

Cette boisson est recommandée aux seniors qui attachent une grande importance à leur bien-être. Car oui, boire du thé vert favorise le mieux vieillir !

Un concentré d'antioxydants pour prévenir certaines maladies

Savez-vous que les composants du thé vert permettent une meilleure conservation des organes ? Cette spécificité est vraiment adaptée aux seniors qui veulent prendre soin de leur santé.

Quelques vertus parmi tant d'autres :

- La protection des fonctions cérébrales et cognitives : les maladies neurodégénératives comme [Alzheimer](#) ou [Parkinson](#) guettent les personnes âgées. Les propriétés antioxydantes de ce breuvage permettent de maintenir au maximum les capacités du cerveau.
- La lutte contre le développement des rides et des taches brunes sur la peau vieillissante : consommer régulièrement du thé permet d'en préserver la jeunesse plus longtemps.

Mais ce n'est pas tout ! Boire du thé vert permet aussi de :

- Lutter contre le cholestérol et les accidents cardio-vasculaires : quelques tasses de thé vert par jour permettent d'agir sur les graisses contenues dans l'alimentation en les brûlant immédiatement.
- Se prémunir du [diabète de type 2](#) : avec une consommation régulière de thé, l'organisme est capable de réguler légèrement le taux de sucre dans le sang. La glycémie est maîtrisée.
- Contrôler la tension : les seniors présentent souvent des problèmes de tension en vieillissant. Déguster du thé vert aide à conserver une tension artérielle satisfaisante.
- Lutter contre certains cancers : grâce à ses polyphénols, le thé vert permettrait de lutter contre les cancers de la bouche, du côlon ou de la prostate.

Un apport hydrique et une bonne vitalité

Tôt ou tard, les seniors perdent la sensation de soif. En buvant régulièrement du thé vert, nature ou aromatisé, ils bénéficient de l'apport hydrique dont ils ont besoin sans y penser.

De plus, cette boisson contenant de la théine est un concentré d'énergie, stimulant l'organisme des personnes vieillissantes. Boostées, elles peuvent vaquer à leurs occupations du quotidien en oubliant la fatigue.

Un anti-inflammatoire puissant

L'âge, la sédentarité ou des traumatismes mettent à mal les articulations. Le thé vert intervient dans la lutte contre les douleurs articulaires. Les seniors apprécient d'être soulagés de leurs rhumatismes, arthrose, arthrite ou polyarthrite rhumatoïde sans prendre nécessairement des traitements médicamenteux supplémentaires, en buvant simplement quelques tasses de thé vert par jour.

Une barrière contre les infections

Les personnes âgées sont particulièrement sensibles aux microbes, virus et bactéries qui peuvent se développer. Grâce à ses propriétés antibactériennes, antivirales et antifongiques, la consommation de thé vert permet d'agir contre les maladies en renforçant le système immunitaire.

Une aide pour la digestion

Les seniors souffrent souvent de constipation. Manger régulièrement des fibres ne suffit plus. La consommation de thé vert composé de tanins peut être un bon moyen de lutter contre cette gêne dont on parle peu. Avec une digestion activée, le transit s'effectue correctement. Adieu ballonnements, crampes digestives ou aérophagie !