

Les vertus santé du rooibos ou «thé rouge»

Cette infusion traditionnelle d'Afrique du sud est riche en polyphénols antioxydants.

Rooibos est un mot afrikaans signifiant «buisson rouge». Les rooibos ne sont pas des thés à véritablement parler car ils ne sont pas issus du théier *Camelia sinensis* : ils utilisent des plantes du groupe d'*Aspalathus*. Seule l'espèce *Aspalathus linearis* est cultivée. Ses feuilles sont fermentées et séchées pour être utilisées en infusion.

Issu d'Afrique du Sud, ce « thé rouge » sans caféine est riche en antioxydants. Traditionnellement, **le rooibos est utilisé pour apaiser la digestion et soulager crampes d'estomac, coliques et diarrhées. Il serait bénéfique dans les allergies, l'eczéma, les problèmes de peau, et lutterait contre le vieillissement.**

Plusieurs études se sont intéressées aux vertus du rooibos pour la santé. Outre qu'il peut participer aux apports en eau indispensables à l'organisme (1,5 L à 2 L par jour), il présente d'autres intérêts.

Une plante fortement antioxydante

Le rooibos contient des polyphénols anti-oxydants (flavonoïdes) dont l'aspalathine. D'autres composés phénoliques sont présents : des flavones (orientine, isoorientine, vitexine, isovitexine, lutéoline, chrysoériol), flavanones (dihydro-orientine, dihydro-isoorientine) et des flavonols (quercétine, rutine). Une étude sur des volontaires montre que **la consommation de rooibos s'accompagne d'une amélioration du statut antioxydant et de marqueurs du risque cardiovasculaire.**

Des effets protecteurs sur le cerveau

Une étude de 2017 suggère que le rooibos est protecteur contre l'accident vasculaire cérébral (AVC) ischémique. Des chercheurs sud-africains ont testé les effets d'une consommation à long terme de rooibos sur des rats. Ils ont donné aux animaux du rooibos pendant 7 semaines avant de provoquer chez eux un AVC ischémique. Ils ont alors observé que la consommation à long terme de rooibos limitait la mort neuronale. Ces rats avaient un meilleur comportement et une meilleure capacité antioxydante par rapport aux rats témoins. **Les chercheurs en concluent que le rooibos devrait être conseillé aux patients à risque d'AVC.**

Ces résultats peuvent s'expliquer par le fait qu'un AVC conduit à un stress oxydatif avec production d'espèces réactives de l'oxygène. Les antioxydants alimentaires pourraient protéger des dommages causés par les radicaux libres.

Le rooibos limiterait aussi l'accumulation de peroxydes lipidiques dans le cerveau et donc son vieillissement.

Anti-cancer potentiel

En raison de ses propriétés antioxydantes liées à son contenu en polyphénols, il a été suggéré que le rooibos pouvait prévenir les dommages à l'ADN. Les propriétés anticancer du rooibos ont été montrées dans un modèle *in vitro* de cancer de la peau.

Protecteur du foie ?

Quelques études expérimentales suggèrent que le rooibos [pourrait aider à prévenir les atteintes du foie, et faciliter sa régénération](#), une information qui pourrait être mise à profit dans les hépatites virales et la stéatose hépatique. Mais les études sur l'homme manquent encore.

En pratique

Le rooibos se prépare comme le thé. Les feuilles doivent être conservées dans un endroit sec, à l'abri de la lumière : une boîte en fer fera parfaitement l'affaire. Comptez une cuillère bien pleine par tasse : les feuilles doivent être au contact d'une eau bien chaude (autour de 100°C). Les spécialistes conseillent de laisser infuser au minimum 4 à 5 minutes, et de préférence 5 à 10 minutes ce qui favorise la migration des composés actifs. Evitez de boire vos thés et infusions trop chaudes, en prévention des brûlures et du cancer de l'oesophage.

Source : <https://www.lanutrition.fr/les-vertus-du-rooibos-ou-the-rouge>



Les recherches effectuées sur le Rooibos

Après la commercialisation du Rooibos vers les pays d'Europe et d'Asie, la plante a commencé à intéresser la communauté scientifique. De nombreuses recherches se sont ainsi focalisées sur les qualités du Rooibos et plusieurs études médicales ont permis de démontrer **les effets bénéfiques du Rooibos sur la santé**.

En 2003, l'étude réalisée sur les rats par l'institut américain « *Botanical Council* » a révélé qu'en réduisant les transmissions intercellulaires, **les flavonoïdes contenus dans le Rooibos** sont des antioxydants efficaces dans la lutte contre le cancer.

En 2006, les recherches menées par un groupe de chercheurs travaillant de concert en Allemagne, au Pakistan et au Canada au sein du *Basic and Clinical Pharmacology and Toxicology* ont démontré que **le Rooibos est efficace pour soulager les troubles gastro-intestinaux** en 2008, des essais cliniques réalisés *in vivo* sur des cailles qui ont consommé une quantité régulière d'infusions de Rooibos ont révélé une **diminution du processus d'hémolyse** (éclatement des globules rouges).

En 2009, les chercheurs de l'université Showa au Japon ont démontré que la consommation régulière de Rooibos favorise la métabolisation des allergènes et améliore considérablement le statut allergique du patient.

En 2010, l'institut public italien de recherche alimentaire a réalisé une étude qui a permis de mettre en évidence l'augmentation du taux d'antioxydant dans l'organisme lorsque le Rooibos est consommé régulièrement.

Aujourd'hui encore, les effets du Rooibos sur les humains sont encore en cours d'études.

Source : <http://www.sitoyen.fr/rooibos-un-the-sans-theine-mais-bourre-dantioxydants/>