

## Les bienfaits du matcha : mythe ou réalité ?

*Matcha par ci, matcha par là. Il est partout ! Dans les cafés, les thés, les lattes, les gâteaux... c'est très en vogue surtout chez les jeunes générations qui s'obstinent à parler de ses bienfaits. Remettons les pendules à l'heure !*

### Le matcha, mieux que du thé ?

Le matcha, c'est tout simplement du thé vert... mais avec des particularités. Particularités d'abord agronomiques et de préparations, mais aussi culturelles et quasi-religieuses. C'est bien du thé - *Camellia sinensis* - que l'on a protégé du soleil direct lors de sa croissance. Cela ralentit le développement de la plante, tout en favorisant la production d'acides aminés et de composés bioactifs comme la chlorophylle et la théanine, responsables du goût si particulier du matcha<sup>1</sup>.

Lors de la récolte, seules les jeunes feuilles de thé sont sélectionnées. Une fois séchées, elles sont broyées en une poudre extrêmement fine, prête à l'emploi. Ce procédé de fabrication minutieux explique en partie son prix relativement élevé. Ils vont de 7 à 15 € environ pour les 50 à 100 g en entrée de gamme, et jusqu'à 40 € ou plus pour 30 g de haut de gamme<sup>2</sup>.

### Un héritage culturel japonais

Historiquement, le matcha est d'origine japonaise, où il est consommé depuis le XIIe siècle, notamment dans les monastères bouddhistes. C'est ainsi qu'est née, peu à peu, la célèbre cérémonie du thé, dans le cadre de l'art séculaire du *sadō*. Cette philosophie, transmise par le maître de thé Sen no Rikyū, repose sur quatre « vertus du thé » : harmonie, respect, pureté et tranquillité. Et à vrai dire, lorsqu'on pense au Japon traditionnel, ces mots décrivent bien cet état d'esprit.

Il existe plusieurs façons de préparer le matcha, mais en général, il s'agit de le faire mousser dans de l'eau chaude à l'aide d'un fouet en bambou (*chasen*). Ce rituel est autant une pratique spirituelle qu'une dégustation. Les femmes autorisées à la préparation du thé suivent des rituels très précis et lorsqu'elles font mousser la boisson. C'est fascinant !

### Le matcha est-il vraiment bon pour la santé, ou est-ce un simple coup marketing ?

Beaucoup affirment que le matcha est bénéfique pour la santé. Mais s'agit-il d'une réalité scientifique ou d'un argument marketing bien rodé ?

Selon une revue de Kochman et al. (2021)<sup>3</sup>, le matcha contient effectivement de fortes concentrations de composés aux effets antioxydants et anti-inflammatoires, supérieures à celles du thé vert traditionnel. On y retrouve, par exemple :

- des composés phénoliques (antioxydants et anti-inflammatoires) pouvant atteindre 273 mg GAE/g,



Pixabay©

- de la quercétine (antioxydante et neuroprotectrice) jusqu'à 17,2 µg/g,

- de la rutine (antioxydante), mesurée jusqu'à 1 968,8 mg/L, une teneur bien supérieure à celle du sarrasin (62,30 mg/100 g), pourtant considéré comme l'une des sources alimentaires les plus riches en rutine.

Le matcha est également riche en théanine, un acide aminé typique du thé qui se dégrade sous l'effet du soleil. Or, les feuilles de matcha étant cultivées à l'ombre, leur teneur en théanine est particulièrement élevée. Les concentrations varient selon les études : 6,1 mg/L d'après Kaneko et al., et jusqu'à 44,65 mg/g selon Unno et al. Cet acide aminé est d'ailleurs à l'origine du goût caractéristique du matcha.

Associée à la caféine (présente en quantité allant de 18,9 à 44,4 mg/g, contre 11,3 à 24,67 mg/g pour le thé vert traditionnel), la L-théanine aurait un effet synergique supérieur comparé à l'effet lorsque ces composés sont consommés séparément, améliorant la concentration, la vigilance et l'efficacité, tout en atténuant le stress.

On trouve aussi dans le matcha de la chlorophylle (antioxydante et anti-inflammatoire), avec une concentration atteignant 5,65 mg/g contre 4,33 mg/g dans les feuilles de thé vert classique. Le matcha contient également des catéchines et de la vitamine C. D'après certaines analyses, la teneur en vitamine C du matcha serait environ deux fois plus élevée que celle des autres thés verts, avec des valeurs comprises entre 1,63 et 3,98 mg/g selon le type de produit et son origine.

<sup>1</sup>[www.mdpi.com/1420-3049/26/1/85](http://www.mdpi.com/1420-3049/26/1/85)

<sup>2</sup>[www.thes-traditions.com/content/tout-savoir-sur-le-matcha#:~:text=Le%20Matcha%20trouve%20son%20origine,surtout%20pour%20ses%20propri%C3%A9t%C3%A9s%20extraordinaires](http://www.thes-traditions.com/content/tout-savoir-sur-le-matcha#:~:text=Le%20Matcha%20trouve%20son%20origine,surtout%20pour%20ses%20propri%C3%A9t%C3%A9s%20extraordinaires)

<sup>3</sup>[www.mdpi.com/1420-3049/26/1/85](http://www.mdpi.com/1420-3049/26/1/85)

# CONSULTATION NUTRITION

Bien entendu, la concentration réelle de ces composés dans votre tasse dépendra de l'origine du matcha, de ses conditions de culture, et de la manière dont vous le préparez. Toujours selon Kochman et al., les capacités antioxydantes du thé vert atteindraient leur maximum lorsque l'infusion est réalisée à 100 °C pendant 3 minutes.

Cependant, à l'heure actuelle, les connaissances scientifiques sur le matcha ne couvrent qu'une partie de ses effets potentiels sur la santé. Des recherches plus approfondies sont nécessaires, notamment sur ses interactions avec la flore intestinale et son impact sur les maladies infectieuses.

## Des produits dans le commerce avec du matcha

Aujourd'hui, on retrouve du matcha dans des boissons, mais également dans des produits alimentaires comme des gâteaux, des glaces, etc. Oubliez alors les bienfaits du matcha, qui ne peuvent pas compenser les effets du sucre et du gras ! Ce produit, très tendance chez les jeunes, sait attirer le regard et les consommateurs, même lorsqu'on ne sait pas vraiment pourquoi on en consomme...



FamilyMart (Japon) - Madeleine au Matcha



Shuang Yeh Foods Company (Malaisie) Bâtonnets glacés au Matcha avec bubbles



Kaiko (Japon)  
Protéines de lactosérum et de vers à soie au matcha pour cacher la couleur des protéines de vers à soie

D'autres produits encore essaient de mettre en avant les bienfaits du matcha qui ne sont pas encore totalement avérés sous forme d'energy drinks, de gummies, ou de poudre...



Pow (Brésil)  
Matcha Energy  
Boisson énergétique au matcha.  
Mais l'énergie (90 mg de caféine) provient de Guarana !

Fungiments (US)  
Super Matcha Brain boost  
Un mélange de cordyceps, ginseng, rhodiola et matcha pour support neurologique.



Organic Nation (Egypte)  
Complément alimentaire au Matcha



Copina Company (USA) - complément alimentaire avec du collagène végétal pour la peau, les ongles et les cheveux. Mais le matcha n'est ici que pour le goût !

## Conclusion

Passant de tradition japonaise à boisson tendance, le matcha est un bon produit, à condition de le consommer sous sa forme la plus simple – l'infusion – pour bénéficier de ses atouts santé ! D'autres études sont nécessaires pour confirmer tant les atouts santé du matcha que ces effets indésirables.

<sup>4</sup>[https://vigilances.anses.fr/sites/default/files/VigilAnses\\_N25\\_matchaslim.pdf](https://vigilances.anses.fr/sites/default/files/VigilAnses_N25_matchaslim.pdf)

## DEPARTEMENT NUTRITION NUTRIMARKETING

Rédacteur en chef : Béatrice de Reynal - Rédactrice : Céleste Paris

Conception graphique : Douchane Momcilovic Mise en page : Alix de Reynal

contact@nutrimarketing.eu www.nutrimarketing.eu T : 01 47 63 06 37

Crédit photographique : Club PAI - Copina Company - FamilyMart - Fungiments - Innovadatabase - Kaiko

NutriMarketing - Organic Nation - Pixabay - Pow - Shuang Yeh Foods - DR

Tous droits réservés - NutriMarketing - RCS Paris 412 053 621

Média d'information pour les professionnels de santé - N°160 - Mai 2025 - Tous droits réservés