



Maté vert Bio

POWDER Nothing But Plants®

Pour une infusion antioxydante et stimulante

	1 unité	3 + 1 gratuite
Maté vert 300 g	24,90 €	74,70 €

PRINCIPALES INDICATIONS :

Antioxydants, Energie, Poids (coupe-faim, diurétique)

Marque : 

Découvrez les propriétés exceptionnelles des INFUSIONS grâce à notre nouvelle gamme POWDER Nothing But Plants® !

Cette gamme de produits est un concept novateur, une autre façon de consommer des compléments alimentaires et des aliments plus sains : en smoothies, en salades ou mélangés avec vos aliments préférés.

Découvrez la boisson légendaire Guarani !

Les feuilles de maté sont riches en caféine stimulante, en vitamines, en minéraux et en antioxydants : le maté contient plus de polyphénols que le thé vert ! Boisson diurétique plus consommée que le thé et le café en Amérique latine, le maté contribue également à réduire l'appétit et facilite la perte de poids.

Les feuilles de maté vert de la marque POWDER, issues de l'agriculture biologique, sont infusées pour obtenir une boisson agréable et énergétique au goût amer.

DESCRIPTION

Le maté (*Ilex paraguariensis* A. St.-Hil.) est un grand arbuste appartenant à la famille des aquifoliacées pouvant atteindre 20 m de hauteur. Il est originaire des régions subtropicales d'Amérique du Sud, et notamment du Paraguay, de l'Argentine, de l'Uruguay et du Brésil, où il pousse près des cours d'eau.

D'aspect semblable à celui du houx, le maté a des feuilles persistantes de couleur vert olive et des fleurs blanches composées de 4 ou 5 pétales. Son fruit est une petite drupe de couleur rouge pourpre. Il est de la taille d'un grain de poivre et renferme 4 graines (1,2).

Pour être consommées, les feuilles de maté sont humidifiées avec de l'eau et déposées contre la paroi d'unealebasse servant de verre appelé « maté », gourde ou *cuia* au Brésil. On peut préparer ainsi quatre types de boissons (que l'on boit avec une paille métallique appelée *bombilla*). Deux d'entre elles sont élaborées avec les feuilles vertes séchées et broyées. On utilise de l'eau chaude pour le *chimarrão* et de l'eau froide pour le *tereré*. Le *thé maté* est élaboré avec des feuilles torréfiées et infusées. La quatrième boisson, le *chá mate* (yerba maté dissoute dans de l'eau chaude), est élaborée à partir des feuilles vertes de yerba maté, connues pour être commercialisées en petits sachets (3-5).

Avant l'arrivée des Européens en Amérique, les Guarani consumaient déjà du maté, appelé *Ca'á*, comme stimulant, purgatif, hallucinogène, abortif ou émétique (3). Ils se baignaient également dans l'infusion des feuilles séchées au soleil, les chamanes leur attribuant une origine divine (créée par le dieu suprême Tupa) ainsi que des pouvoirs surnaturels (6).

Aujourd'hui, les infusions de feuilles et de branches de maté séchées et broyées sont consommées par des millions de personnes. Dans leurs pays d'origine, elles remplacent le thé et le café et l'on en boit en moyenne 1 à 2 litres par jour (3, 5). Le maté est généralement bu de façon continue, par petites gorgées, et accompagne ainsi toutes les activités quotidiennes. Cela permet ainsi d'éviter les pics de concentration de principes actifs dans le sang ou leur diminution, comme c'est le cas avec le thé et le café (5).

Le maté est également utilisé dans de nombreux produits, tels que les bières, les boissons énergétiques, les crèmes, les sucreries ou encore les compléments alimentaires (5). L'Argentine est le principal exportateur de maté tandis que l'Uruguay est le pays ayant la plus forte consommation par habitant (entre 6 et 8 kg par personne et par an) (5).

COMPOSITION ET BÉNÉFICES

La feuille du maté contient des xanthines (caféine (0,4 à 1,6 %), théobromine et théophylline), des vitamines des groupes B, A, C et E, des minéraux (aluminium, chrome, fer, manganèse, nickel, potassium et zinc), des flavonoïdes, des saponines terpéniques, des tanins et des dérivés d'acides phénols (dérivés de la caféine tels que l'acide caféique et l'acide chlorogénique) (3,7,8).

Le maté est **hypocholestérolémiant, hépatoprotecteur et cardioprotecteur** (8).

Il contient plus de polyphénols que le thé vert (9,10). Ces composés sont de puissants **antioxydants** qui interviennent dans l'absorption du glucose et captent les radicaux libres (5,8).

La caféine du maté **stimule le système nerveux**, a un effet ergogène et améliore l'état de vigilance. Le maté améliore également la vasodilatation périphérique et la vasoconstriction au niveau du crâne et est donc indiqué pour **lutter contre la migraine** (7).

Outre son effet **diurétique** (8), il a été démontré que l'infusion de maté permettait de réduire l'appétit (7) et de **faciliter la perte de poids** grâce à l'activité lipolytique de la caféine et des saponines, qui interviennent dans le métabolisme du cholestérol et dans l'absorption des graisses au niveau de l'intestin (8).

BIBLIOGRAPHIE

1. Serra, B. I., & Lluís, J. (2001). Gran enciclopedia de las plantas medicinales: medicina natural del tercer milenio/Josep Lluís Berdonces I Serra (No. C 615.321 B47 [19--]).
2. Serra, B., & Serra, J. L. J. L. B. (2009). Gran diccionario ilustrado de las Plantas Medicinales: descripción y aplicaciones, El Libro más completo sobre fitoterapia. Océano Ambar.

3. Shekhar, H. U. et al. (2017). Exploring the Nutrition and Health Benefits of Functional Foods. Ed. Medical Information Science Reference. IG Global.
4. Belitz, H. D., & Grosch, W. Food Chemistry. 1999.
5. Bracesco, N. et al. (2011). Recent advances on *Ilex paraguariensis* research: minireview. Journal of ethnopharmacology, 136(3), 378-384.
6. Ricca, J. (2012). El mate. SUDAMERICANA.
7. Vanaclocha, B. V., & Folcara, S. C. (Eds.). (2003). Fitoterapia: vademécum de prescripción (Vol. 12). Barcelona: Masson.
8. Heck, C. I., & De Mejia, E. G. (2007). Yerba Mate Tea (*Ilex paraguariensis*): a comprehensive review on chemistry, health implications, and technological considerations. Journal of food science, 72(9).
9. Gugliucci, A. et al. (2009). Chlorogenic acid protects paraoxonase 1 activity in high density lipoprotein from inactivation caused by physiological concentrations of hypochlorite. Fitoterapia 80, 138–142.
10. Gugliucci, A. et al. (2009). Caffeic and chlorogenic acids in *Ilex paraguariensis* extracts are the main inhibitors of AGE generation by methylglyoxal in model proteins. Fitoterapia, 80(6), 339-344.

Composition

INGRÉDIENTS :

Feuilles de maté vert biologique coupées grossièrement (*Ilex paraguariensis* A.St.-Hil.).

ALLERGÈNES :

Ce produit ne contient pas d'allergènes (selon Règlement (UE) N° 1169/2011) ni d'organismes génétiquement modifiés.

FABRICATION ET GARANTIE DE QUALITÉ :

Ce aliment est fabriqué aux normes BPF. Les BPF sont les Bonnes Pratiques de Fabrication en vigueur dans l'Industrie Alimentaire européenne (en anglais GMP : Good Manufacturing Practice).

Utilisation

CONSEILS D'UTILISATION :

Pour une tasse (200 ml): verser de l'eau à 100 °C sur 2,8 g de maté et laisser infuser de 5-10 minutes.

INSTRUCTIONS DE STOCKAGE :

À conserver au frais, au sec et à l'abri de la lumière.