

<https://www.amessi.org/le-the-vert-protege-t-il-vraiment-du-cancer>



Le thé vert protège-t-il vraiment du cancer !!

- CANCERS-CANCERISATION



Date de mise en ligne : vendredi 27 janvier 2012

Copyright © AMESSI.Org® Alternatives Médecines Évolutives Santé et

Sciences Innovantes ® - Tous droits réservés

Le thé vert possède des propriétés intéressantes dans le cadre d'une alimentation variée. Ce n'est pas pour autant un aliment miracle.

Encore aucune preuve chez l'homme

Sommaire

- [Encore aucune preuve chez l'homme](#)
- [Effet protecteur non démontré](#)
-

[L'effet protecteur du thé vert n'est pas démontré, estimait en 2007 le Fonds mondial de recherche sur le cancer \(FMRC\). Un avis partagé dans le rapport « Nutrition et cancer » de l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail \(Anses\), publié en mai.](#)

[« L'erreur serait de se focaliser sur un seul aliment et d'écarter le reste, explique Irène Margaritis, responsable de l'unité évaluation des risques nutritionnels à l'Anses.](#)

[En fait, c'est la diversité qui est protectrice. Il faut manger de tout pour limiter les facteurs de risque, d'autant plus qu'on retrouve des polyphénols dans d'autres aliments, comme le vin et le chocolat par exemple. »](#)

[Autrement dit, jusqu'à preuve du contraire, si vous n'êtes pas un adepte du thé vert, vous pouvez toujours vous rattraper en mangeant du chocolat et en buvant de temps à autre un verre de bon vin. Outre les cinq fruits ou légumes quotidiens.](#)

- [\[C'est le concept même d'« Aliment Anticancer » qui est un leurre | <http://www.ameSSI.org/Aliments-Anti...> | \[#C'est-le-concept-meme-d-It-It-Aliment-Anticancer-qui-est-un-leurre-nbsp\]\(http://www.ameSSI.org/Aliments-Anticancer-un-e-expression-trompeuse||-A\)\]](#)
- [Le cancer dépend de trop de facteurs différents, qui vont des prédispositions](#)

généétiques au mode vie (activité physique, alimentation) en passant par les facteurs environnementaux (exposition aux polluants, à la radioactivité, etc.).

Le thé vert possède des propriétés intéressantes dans le cadre d'une alimentation variée. Ce n'est pas pour autant un aliment miracle.

Encore aucune preuve chez l'homme

- « Le thé vert peut prévenir le cancer » ;
- « C'est l'aliment qui contient le plus de molécules anticancéreuses » ;
- « Boire du thé vert peut contribuer à inhiber la naissance d'une tumeur. »

À en croire de nombreux forums, blogs et autres sites Internet consacrés à la santé, les buveurs de thé vert auraient toutes les chances d'échapper au cancer. Le neuro-psychiatre [David Servan-Schreiber](#) [<http://www.amessi.org/LIVRES-ANTI-CANCER-David-Khayat-David-Servan-Schreiber-Peut-on-avoir-confiance-dans-leurs-livres-Anti-Cancer-entretien-original>] - qui vient de mourir d'un cancer - ou le chercheur canadien **Richard Béliveau** font également figurer cette boisson millénaire en bonne place au panthéon des aliments anticancer, aux côtés du curcuma, de l'ail ou des tomates. *Cela paraît tellement magnifique qu'on voudrait pouvoir y croire.*

Qu'en est-il réellement ?

« C'est en regardant du côté de l'Asie qu'on a commencé à s'interroger sur les vertus du thé vert », indique **Denis Corpet**, Directeur de l'équipe « Aliments et Cancers » (Inra-école vétérinaire de Toulouse).

Dans cette région du monde, en effet, **malgré un nombre de fumeurs plus important, le taux de cancers est plus faible qu'en Europe ou qu'aux États-Unis (5 fois moins de cancers du sein et 10 fois moins de cancers de la prostate)**. « On a rapidement mis de côté les causes génétiques, car ceux qui émigrent aux États-Unis ne sont pas mieux protégés », explique Denis Corpet.

Dès le milieu des années 1990, l'hypothèse du thé vert fait son apparition : Sa consommation, évaluée à plus d'un litre par jour et par personne, aurait un effet protecteur, en apportant à l'organisme d'importantes quantités d'un polyphénol (l'épigallocatechine gallate ou EGCG). D'autres études avaient déjà attribué aux polyphénols des propriétés antioxydantes, anti-inflammatoires, antitumorales. Or, contrairement au thé noir, la faible fermentation du thé vert préserve ces polyphénols intacts.

On a ensuite testé cette molécule sur des cellules en culture ou chez l'animal avec des résultats encourageants. L'équipe d'**Olivier Cuvillier**, chercheur à l'Institut de pharmacologie et de biologie structurale, a ainsi montré que les polyphénols du thé vert inhibaient la progression des cellules cancéreuses greffées chez la souris et provoquaient aussi la mort des cellules tumorales in vitro. « Chez la souris, l'effet est assez spectaculaire », assure le chercheur.

Mais la question se complique dès lors qu'on s'intéresse à l'homme. Des études épidémiologiques rétrospectives ont bien été menées ces dernières années, mais leur rigueur scientifique laisse à désirer. Il

est difficile de demander à quelqu'un de se souvenir avec certitude de ses habitudes alimentaires sur les dix précédentes années.

D'où l'intérêt des cohortes qui permettent de suivre dans le temps un groupe d'individus initialement en bonne santé qui remplissent au jour le jour un carnet dans lequel est notée leur alimentation. Mais les biais méthodologiques ne manquent pas. Quant aux études cliniques, elles sont encore rares et statistiquement limitées .

Effet protecteur non démontré

Conclusion :

L'effet protecteur du thé vert n'est pas démontré, estimait en 2007 le Fonds mondial de recherche sur le cancer (FMRC). Un avis partagé dans le rapport « **Nutrition et cancer** » de l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses), publiée en mai.

« **L'erreur serait de se focaliser sur un seul aliment et d'écarter le reste**, explique René Margaritis, responsable de l'unité évaluation des risques nutritionnels à l'Anses.

En fait, c'est la diversité qui est protectrice. Il faut manger de tout pour limiter les facteurs de risque, d'autant plus qu'on retrouve des polyphénols dans d'autres aliments, comme le vin et le chocolat par exemple. »

Autrement dit, jusqu'à preuve du contraire, si vous n'êtes pas un adepte du thé vert, vous pouvez toujours vous rattraper en mangeant du chocolat et en buvant de temps à autre un verre de bon vin. Outre les cinq fruits ou légumes quotidiens.

C'est le concept même d'« Aliment Anticancer » qui est un leurre

[<http://www.ameSSI.org/Aliments-Anticancer-une>

-expression-trompeuse]

Les plantes, et pourquoi pas les plantes consommables, peuvent contenir des molécules ayant un effet anticancéreux. Mais leur niveau de concentration dans la plante n'est pas assez élevé pour qu'on puisse se contenter de les manger.

« Il faut souvent des doses supérieures à celles que nous sommes capables d'ingérer pour observer un effet significatif chez l'animal », confirme Irène Margaritis. C'est bien pourquoi les laboratoires pharmaceutiques isolent et purifient ces molécules.

Ainsi, pour le thé vert, l'EGCG est donc un agent végétal intéressant, au même titre que les **folates** des épinards, le **resvératrol** du vin rouge, la **curcumine** du curry, le **lycopène** des tomates ou la **cyanosine** des myrtilles. Mais pas plus.

De toute façon, seul « un tiers des cancers les plus communs seraient influencés par une alimentation plus équilibrée », estime le FMRC.

Le cancer dépend de trop de facteurs différents, qui vont des prédispositions génétiques au mode vie (activité physique, alimentation) en passant par les facteurs environnementaux (exposition aux polluants, à la radioactivité, etc.).

Cédric DUVAL
Les Échos