https://www.estcevrai.fr/sante-medecine/article/est-ce-vrai-que-le-the-vert

Thé vert et santé

Est-ce vrai que le thé vert protège du cancer ?

- Santé/Médecine -



Date de mise en ligne : mardi 3 juin 2025

Date de parution : 3 juin 2011

Copyright © Est-ce vrai ? - Tous droits réservés

Réponse : ni VRAI, ni FAUX, car on n'a pas de preuve incontestable à ce jour...

Le thé est une des boissons les plus consommées au monde, mais avec des grandes variations culturelles dans la qualité, la quantité et la façon de le consommer.
Les thés, de la plante *Camellia sinensis*, sont classé en vert, noir et oolong.

Camellia sinensis contient des polyphénols, dont un des sous-groupes est constitué par les catéchines qui sont de puissants anti-oxydants, notamment l'épigallocatéchine gallate (EGCG).

Des données de laboratoire ont suggéré que les polyphénols inhibent la prolifération cellulaire et des études observationnelles ont suggéré que le thé vert aurait des vertus préventives sur certains cancers.

Le thé vert n'est pas très cher, est très répandu et on ne connait pas d'effet néfaste de sa consommation. Il est donc logique de chercher si on doit promouvoir sa consommation dans un but préventif du cancer et si nous avons des preuves scientifiques pour appuyer cette recommandation.

La Cochrane Library a publié en 2009, puis mis à jour en 2020, une revue de l'ensemble des études cliniques portant sur le sujet.
Dans cette mise à jour de la revue, ont été inclus au total 142 études terminées et deux études en cours, le tout portant sur plus d'1 million de participants (!).
Parmi ces études, seules onze étaient des études expérimentales, représentant un total de 1795 participants. Les autres études étaient des études de cohorte et des études cas-témoins, qui présentaient en moyenne une qualité méthodologique intermédiaire à élevée.

Les résultats de ces études sont fortement contradictoires.

Voici résumées les conclusions de cette analyse concernant les effets de la consommation de thé vert sur le cancer :
Globalement, les résultats des études épidémiologiques expérimentales et non expérimentales ont été contradictoires, limitant ainsi les preuves de l'effet bénéfique de la consommation de thé vert sur le risque global de cancer ou sur des localisations cancéreuses spécifiques.
Les études cliniques randomisées (ECR) et les études cas-témoins ont mis en évidence un effet bénéfique du thé vert sur certaines localisations cancéreuses, mais leurs limites méthodologiques, telles que le faible nombre et la faible taille des études, ainsi que les incohérences avec les résultats des études de cohorte, limitent l'interprétabilité des estimations du risque relatif (RR).
Les études ont également indiqué la survenue de plusieurs effets secondaires associés à une consommation élevée de thé vert. De plus, la majorité des études incluses ont été menées auprès de populations asiatiques caractérisées par une consommation élevée de thé vert, ce qui limite la généralisation des résultats à d'autres populations. Des ECR bien menés et dotés d'une puissance statistique suffisante seraient nécessaires pour tirer des conclusions sur les éventuels effets bénéfiques de la consommation de thé vert sur le risque de cancer.

La conclusion ?

Copyright © Est-ce vrai ?

Il est difficile de recommander de changer ses habitudes sur la base de ces études, d'autant plus que la plupart ont été menées en Asie, où la consommation de thé est culturelle.
La consommation "optimale" de thé vert serait de 3 à 5 tasses par jour (apportant un minimum de 250 mg/ de catéchines), et cette consommation semble sans effet néfaste, alors, si vous aimez déjà le thé vert, continuez !

Post-scriptum :

Niveau de certitude ELEVE

Quelques sources :

Kumar N, Shibata D, Helm J, Coppola D, Malafa M. Green tea polyphenols in the prevention of colon cancer. Front Biosci. 2007 Jan 1 ;12:2309-15.

Boehm K, Borrelli F, Ernst E, Habacher G, Hung SK, Milazzo S, Horneber M. Green tea (Camellia sinensis) for the prevention of cancer. Cochrane Database of Systematic Reviews 2009, Issue 3. Art. No. : CD005004. DOI : 10.1002/14651858.CD005004.pub2.

Filippini T, Malavolti M, Borrelli F, Izzo AA, Fairweather-Tait SJ, Horneber M, Vinceti M. Green tea (Camellia sinensis) for the prevention of cancer. Cochrane Database Syst Rev. 2020 Mar 2 ;3(3):CD005004. doi : 10.1002/14651858.CD005004.pub3. PMID : 32118296 ; PMCID : PMC7059963.

Shankar S, Ganapathy S, Srivastava RK. Green tea polyphenols : biology and therapeutic implications in cancer. Front Biosci. 2007 Sep 1 ;12:4881-99.

Copyright © Est-ce vrai ?