

Thé vert, boisson anticancer ?

Signaux forts, certitudes faibles

Citer cet article

Fraser, P. (2026). « Thé vert, boisson anticancer ? Signaux forts, certitudes faibles ». *Sociologie du corps*, n° 1 — Extrait tiré de la thèse de doctorat de l'auteur et mis à jour en fonction des avancées scientifiques en date de 2025. Québec : Photo|Société.

Auteur

Pierre FRASER

À propos de l'auteur

Pierre Fraser (PhD), linguiste et sociologue

Résumé

Bien que le thé vert soit fréquemment présenté comme un agent potentiel de prévention du cancer, les données scientifiques demeurent insuffisantes pour étayer cette assertion. Si certaines études cas-témoins et travaux expérimentaux suggèrent des effets anticancéreux, ces résultats restent fragiles, marqués par des biais méthodologiques et l'absence d'essais cliniques robustes. Les méta-analyses prospectives, pour leur part, ne montrent pas d'association significative entre consommation de thé et diminution du risque de cancer. Ainsi, malgré sa forte valorisation symbolique et commerciale, le thé vert ne peut être considéré comme une intervention préventive validée en santé publique.

En 1995, l'American Health Foundation déclare que boire dix tasses de thé vert par jour fournit la quantité quotidienne requise d'antioxydants¹. En fait, de simple breuvage, le thé vert est devenu, en se basant sur une multitude d'études scientifiques, une boisson aux propriétés curatives et thérapeutiques. Partant de là, le thé vert pourrait combattre le cancer², réduire la pression artérielle³, éliminer les radicaux libres⁴, abaisser le taux de mauvais cholestérol⁵,

¹ American Health Foundation (1995), « Exploring the chemopreventive properties of tea, primary care and cancer », *American Health Foundation Update*, vol. 15, n° 2, p. 30-31.

² « [...] En buvant quotidiennement du thé vert, vous soumettez donc votre corps à des doses d'ECGD suffisantes pour bloquer la progression de microtumeurs en cancers virulents ! [...] De nombreuses études scientifiques suggèrent que la consommation régulière de thé vert joue un rôle important dans la réduction du risque de développer plusieurs cancers, notamment ceux de la prostate, de la vessie, de l'estomac ainsi que du sein (Béliveau, 2005 : 25 novembre, 51). »

³ Holmes, E., Loo, R. L., Stamler, J. et al. (2008), « Human metabolic phenotype diversity and its association with diet and blood pressure », *Nature*, vol. 453, p. 396-400.

⁴ Blot, W., Li J., Lot, W., Taylor P. (1993), « Nutrition intervention trials in Linxian, China: supplementation with specific vita-min/mineral combinations, cancer incidence, and disease – specific mortality in the general population », *Journal of National Cancer Institute*, vol. 85, p. 1483-1491.

⁵ Teddy, T. C., Koo, Y., Koo, M. (2000), « Chinese green tea lowers cholesterol level through an increase in fecal lipid excretion », *Life Sciences*, vol. 66, n° 5, p. 41-43.

soulager l'asthme⁶, conduire à la perte de poids⁷, réduire les infections⁸, contrôler l'athérosclérose⁹. Ici, l'efficacité des solutions passe par l'autorité scientifique des études proposées auprès des préventivistes et des nutritionnistes.

Lorsque le biochimiste Richard Béliveau¹⁰ affirme que « parmi toutes les catéchines présentes dans le thé vert, l'une joue un rôle primordial dans l'action anticancéreuse de cette boisson, l'épigallocatechine-3-gallate, possède la plus forte activité anticancéreuse et bloque également la capacité des tumeurs à provoquer l'angiogenèse, c'est-à-dire la formation d'un nouveau réseau de vaisseaux sanguins essentiel à leur croissance¹¹ », toutes les conditions sont réunies — crédibilité scientifique, publications (livres et chroniques), émission de télévision, pour étayer ses dires. Conséquemment, les gens sont non seulement amenés à croire dans les capacités curatives du thé vert, mais le thé vert devient un puissant symbole de santé. Il s'établit dès lors une relation entre le symbole et la chose symbolisée, à savoir que l'individu qui boit du thé vert se pense, dans une certaine mesure, à l'abri des maladies que les scientifiques ont identifiées. Le consommateur de thé vert acquiert alors la « conviction » qu'il a adopté un comportement sain.

Pourquoi le Dr Richard Béliveau peut-il faire une telle affirmation ? Tout d'abord le thé, et plus particulièrement le thé vert, est riche en polyphénols antioxydants et en catéchines. Ces composés ont montré, dans des expériences en laboratoire, Et nous insistons sur l'idée d'expérience en laboratoire, une capacité à freiner la croissance de cellules cancéreuses prostatiques. Ces résultats expérimentaux ont nourri l'idée que la consommation régulière de thé pourrait jouer un rôle protecteur contre le cancer de la prostate.

Les études cas-témoins apportent un certain soutien à cette hypothèse¹². Elles indiquent que les grands consommateurs de thé vert présentent un risque nettement réduit de développer ce type de cancer. Ces observations suggèrent un effet protecteur lié à une consommation prolongée et importante. Les ratios rapportés se situent autour de 0,09 à 0,12, ce qui correspond à une réduction

⁶ Donà, M., Dell'Aica, I., Calabrese, F., et al. (2003), « Neutrophil Restraint by Green Tea: Inhibition of Inflammation, Associated Angiogenesis, and Pulmonary Fibrosis », *The Journal of Immunology*, vol. 170, p. 4335-4341.

⁷ Westerterp-Plantaga, M. S., Lejeune, M., Kovacs, E. (2005), « Body Weight Loss and Weight Maintenance in Relation to Habitual Caffeine Intake and Green Tea Supplementation », *Obesity Research*, vol. 13, p. 1195-1204.

⁸ Weber, J.M., Imbeault, L., Ruzindana-Umunayana, A., Sircar, S. (2003), « Inhibition of adenovirus infection and adenain by green tea catechins », *Antiviral Research*, vol. 58, n° 2, p. 167-173.

⁹ Sasazuki, S., Kodama, H., Yoshimasu, K., et als (2000), « Relation between Green Tea Consumption and the Severity of Coronary Atherosclerosis among Japanese Men and Women », *Annals of Epidemiology*, vol. 10, n° 6, p. 401-408.

¹⁰ Richard Béliveau, docteur en biochimie, directeur du laboratoire de Médecine moléculaire, chercheur au service de neurochirurgie de l'Hôpital Notre-Dame de Montréal, et auteur du livre à succès intitulé « *Les aliments contre le cancer* (Béliveau, 2005) » traduit en plusieurs langues. Ici, les conditions de base sont réunies pour faire en sorte que le docteur Béliveau devienne une figure d'autorité en matière de propriétés anticancer du thé vert. Dès lors, préventivistes et nutritionnistes sont fondés dans leur démarche de croire dans les dires du docteur Béliveau.

¹¹ Béliveau, R. (2005), *Boire du thé vert pour prévenir le cancer*, Le Journal de Montréal, 25 novembre, p. 51.

¹² Desgrandchamps F, Bastien L. (2010). « Nutrition, suppléments alimentaires et cancer de la prostate ». *Progrès en urologie*, n° 20, p. 560-565. URL : <https://www.urofrance.org/sites/default/files/fileadmin/documents/data/PU/2010/3247/47055/FR/265029/main.pdf>.

significative du risque. En d'autres termes, les grands buveurs de thé vert semblent beaucoup moins susceptibles de développer un cancer de la prostate que les non-consommateurs ou les consommateurs occasionnels. Toutefois, les auteurs de l'étude insistent sur les limites de ces résultats. Aucun essai clinique de supplémentation en thé n'a permis de confirmer de manière robuste cet effet protecteur. Les observations restent donc fragiles et ne permettent pas d'établir une relation causale claire entre la consommation de thé et la prévention du cancer de la prostate.

En résumé, le thé vert apparaît comme un candidat intéressant dans la prévention du cancer, mais les preuves disponibles demeurent limitées. Les résultats encourageants des études cas-témoins et des expériences en laboratoire doivent être validés par des essais cliniques plus solides avant de pouvoir être traduits en recommandations pratiques. Et cette affirmation selon laquelle des résultats encourageants doivent être validés par des essais cliniques plus solides occupe une place centrale, car elle rappelle d'abord un principe fondamental de la recherche biomédicale : la différence entre association et causalité.

Si les études cas-témoins rapportent des ratios de risque très faibles, qui semblent indiquer une protection liée à la consommation régulière de thé vert, ces données ne démontrent pas pour autant qu'une corrélation observée dans un groupe donné, à un moment donné. Elles ne permettent pas d'affirmer que le thé vert est la cause directe de la diminution du risque. En replaçant ces résultats dans le cadre strict des méthodes scientifiques, cette affirmation recentre l'interprétation sur la rigueur nécessaire à toute conclusion solide en santé publique.

En fait, même si les observations paraissent prometteuses, elles demeurent fragiles tant qu'elles ne sont pas corroborées par des essais cliniques randomisés. Les études cas-témoins, par nature, sont sensibles aux biais de sélection, aux erreurs de rappel et à une multitude de facteurs confondants difficiles à contrôler. De plus, les résultats issus d'expériences en laboratoire, bien qu'utiles pour formuler des hypothèses, ne reproduisent jamais la complexité d'un organisme humain vivant. En insistant sur l'absence d'essais de supplémentation capables de confirmer l'effet protecteur observé, le texte montre clairement que la force des preuves reste insuffisante pour franchir une étape normative ou prescriptive.

Cette affirmation a également une importance stratégique, puisqu'elle empêche toute dérive vers des recommandations hâtives en matière de prévention du cancer, ce que l'industrie des suppléments tient à éviter. En santé publique, chaque recommandation doit reposer sur des données robustes, reproductibles et évaluées dans des conditions contrôlées. Encourager la consommation de thé vert sans preuve clinique solide risquerait de tromper le public, de produire de faux espoirs ou de détourner l'attention de mesures préventives réellement éprouvées, alors que le discours marketing est pourtant parvenu à faire. Ainsi, cette affirmation tente d'agir comme un garde-fou essentiel, rappelant la responsabilité qui incombe aux chercheurs et aux institutions lorsqu'ils communiquent des résultats scientifiques.

Pour vérifier cette idée que le thé vert soit présenté comme une boisson santé, parfois même comme un allié contre le cancer, en 2021, d'autres chercheurs ont analysé plus de cent treize études prospectives, regroupant plus de 150 000 cas de cancer, afin de voir si boire du thé pouvait réellement protéger¹³.

Leur conclusion est claire : dans l'ensemble, aucune preuve solide ne montre que le thé réduit le risque de cancer. Quelques signaux faibles apparaissent, comme une légère baisse du risque de certains lymphomes avec le thé vert ou du gliome avec le thé en général, mais ces résultats restent fragiles. De plus, la plupart des associations observées ont été jugées faibles ou non significatives. Les différences entre les études, les biais méthodologiques et les limites des données rendent difficile toute affirmation ferme. Par exemple, en laboratoire, les polyphénols du thé, notamment l'EGCG, montrent des effets anticancéreux prometteurs, mais chez l'humain, ces effets sont brouillés par de nombreux facteurs : type de thé, mode de préparation, génétique, alimentation, tabac, activité physique... autant d'éléments qui compliquent l'analyse.

En fait, s'il y a une constance dans le monde scientifique, c'est que les résultats des études prospectives contredisent souvent ceux des études cas-témoins, plus sujettes aux biais.

En résumé, le thé reste une boisson agréable et peut s'inscrire dans un mode de vie sain, mais son rôle dans la prévention du cancer n'est pas démontré. Il serait prématuré d'en faire une recommandation médicale : mieux vaut le savourer pour le plaisir qu'il procure, plutôt que pour une promesse de protection qui reste à prouver. En fait, cette promesse relie deux dynamiques opposées : (i) l'enthousiasme généré par des signaux préliminaires et (ii) la prudence imposée par les limites méthodologiques. Malgré tout, le thé vert demeure présenté comme protecteur, illustrant la capacité des industriels et du marketing à convertir des résultats fragiles en argument commercial persuasif.

¹³ Zhao Long-Gang, Li Zhuo-Ying, Feng Guo-Shan et als (2021). "Tea Drinking and Risk of Cancer Incidence: A Meta-Analysis of Prospective Cohort Studies and Evidence Evaluation". American Society for Nutrition Review. URL : <https://repository.unar.ac.id/jspui/bitstream/123456789/4859/1/402-412.pdf>.