



Le Réseau Nutrition Activité physique Cancer Recherche (NACRe) rassemble les équipes de recherche publique et les experts du domaine « nutrition et cancer » en France et ailleurs en Europe. Grâce au soutien de INRAE et de l'Institut national du cancer (INCa), il **contribue au développement des recherches dans le domaine nutrition et cancer**, et à la **transmission des savoirs vers les publics**.

Pour en savoir plus



Voir la vidéo

« Décrypter & comprendre : Thé vert et cancer »

<https://youtu.be/X4AuP92LQec>



Consulter la bibliographie scientifique correspondante sur www.reseunacre.eu



Suivre les actualités Réseau NACRe

Contact

nacre@inrae.fr

Illustrations : ©Atlantis, Konovalov Pavel, SAKORN | Fotolia—Conception/Réalisation : Réseau NACRe - Mis à jour en mars 2026

Décrypter & Comprendre

Thé vert et cancer



Quels sont les réels effets du thé vert sur la santé, en particulier dans le domaine du cancer ?



Avec le soutien de l'INCa



Le thé, sous forme d'infusion, est la boisson la plus consommée au monde après l'eau. Les feuilles de thé vert contiennent des polyphénols*, en particulier du gallate d'épigallocatechine (EGCG). Des extraits de thé vert, riches en EGCG, sont proposés aux consommateurs sous forme de compléments alimentaires.

On prétend souvent que le thé vert ou ses composants exerceraient un effet antioxydant, anti-inflammatoire et d'autres effets sur le développement de tumeurs... **Mais qu'en est-il réellement ?**

Le thé vert permet-il d'éviter l'apparition de cancers ?

De nombreuses méta-analyses* d'études épidémiologiques ont examiné les relations entre consommation de thé vert et risque d'apparition de divers cancers. Dans leur ensemble, **elles ne montrent pas d'association entre thé vert et cancer**. De plus, aucune étude clinique chez l'Homme n'a montré de réduction de risque de cancer.

Jusqu'à présent, **aucune allégation santé n'a été autorisée par l'Autorité Européenne de sécurité des aliments**, que ce soit pour le thé vert ou les compléments alimentaires à base d'EGCG.

*Polyphénols : composés non nutritifs synthétisés par les plantes

*Méta-analyses : analyse statistique globale des résultats de plusieurs études

Peut-on consommer du thé vert à volonté ?



Sous forme d'infusion

- ♦ Il diminue l'absorption du fer : **consommer le thé en dehors des repas et dans des quantités limitées.**
- ♦ En cas de consommation régulière : **boire de préférence du thé vert issu de l'agriculture biologique.**
- ♦ Les boissons trop chaudes (à plus de 65°C) augmentent le risque de cancer de l'œsophage : **laisser refroidir le thé avant de le consommer.**



Sous forme de compléments alimentaires

- ♦ Une dose trop importante (800 mg/jour) est associée à des risques de toxicité hépatique : **ne pas consommer ces compléments alimentaires en grande quantité.**
- ♦ Le Haut Conseil de la Santé publique recommande d'éviter la prise de compléments alimentaires en dehors de **prescriptions médicales.**

Pendant le traitement d'un cancer, peut-on boire du thé vert ?

Actuellement, on ne connaît pas de bénéfice associé à la consommation de thé vert pendant les traitements du cancer. A l'inverse, on sait que le thé vert peut **augmenter la toxicité de traitements** de chimiothérapie et **réduire l'efficacité de la chimio- ou de la radiothérapie.**

Il est donc plus prudent d'éviter de consommer du thé vert le jour du traitement, ainsi que les deux jours qui le précèdent et le suivent.