

## SUBSTANCES PHYTOBIOLOGIQUES (Phytobiologicals) 5ème Partie : L'Epigallocatechine gallate (EGCG)

**On estime que les plantes contiennent de 60.000 à 100.000 substances différentes ayant un potentiel d'effets curatifs. La médecine populaire a, depuis toujours, compris le rôle important que jouent certaines plantes dans la prévention et la lutte contre les maladies ; elle a conservé et développé ce savoir pendant des générations. Par la suite, la science moderne a confirmé le fait que les plantes et autres aliments naturels contiennent effectivement des substances médicinales et elle a apporté d'innombrables preuves de l'efficacité et des bienfaits de ces extraits biologiques pour la santé.**

Les polyphénols constituent le plus grand groupe des substances végétales secondaires ; on en trouve, par exemple, dans les baies, les raisins et le thé. Un polyphénol que l'on trouve en abondance principalement dans le thé vert est l'EGCG (Epigallocatechine gallate) ; comme les autres antioxydants, il possède notamment de fortes propriétés protectrices pour les cellules. Dans cette cinquième et dernière partie de notre série sur les substances phytobiologiques, nous allons vous exposer plus en détails les propriétés de cet antioxydant à l'aide de quelques études. L'EGCG appartient au groupe des catéchines, métabolites polyphénoliques des végétaux faisant partie de la classe des flavonols, connus pour leurs propriétés antioxydantes. Toutes les catéchines sont de puissants piègeurs de radicaux libres et peuvent neutraliser les radicaux oxygénés. De par cette faculté, elles contribuent énormément à la protection de notre santé.

Les propriétés stimulantes et protectrices de l'EGCG en ce qui concerne la santé sont connues de la Médecine Cellulaire depuis de nombreuses années. C'est ainsi qu'il a pu être prouvé, entre autres, que l'EGCG, combiné avec d'autres micronutriments, peut bloquer la diffusion des cellules cancéreuses. Ceci a été notamment porté à la connaissance de l'opinion publique, il y a deux ans et demi, lors de la guérison de l'ancien directeur de la polyclinique de



Thé des plantes

Heidelberg, le Prof. Werner Hunstein, qui était atteint d'une amyloïdose systémique, une maladie semblable à la leucémie. Les polyphénols du thé vert (en particulier l'EGCG) ont été à l'origine de la résorption des dépôts pathologiques de protéines, qui se forment dans les tissus de l'organisme à la suite d'un mauvais fonctionnement ou bien d'une multiplication incontrôlée des cellules sanguines, et ont permis d'améliorer sensiblement le fonctionnement du cœur.

La médecine conventionnelle a aussi reconnu, depuis longtemps, l'importance de l'EGCG et d'autres composants végétaux pour la santé humaine. D'innombrables études, dont nous allons présenter ci-après un court extrait, soulignent les multiples propriétés de ce polyphénol dans la lutte contre différentes maladies.

### Effet préventif contre le cancer :

- **Les polyphénols du thé vert ont un effet préventif contre le cancer du col de l'utérus :** Les extraits de thé vert (Polyphenon E, Poly E et EGCG) ont montré un effet positif chez des patientes présentant des lésions cervico-vaginales associées au VPH (virus du papillome humain). 60 % des patientes, qui ont pris de l'EGCG sous forme de gélule, ont bien réagi au traitement ; on a pu enregistrer des résultats positifs chez 69 % de toutes les personnes traitées avec des polyphénols. (<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/14512803>)
- **Les catéchines du thé vert ont un effet préventif contre le carcinome de la prostate :** Des études récentes ont montré que 30 % des patients, ayant des néoplasies intra-épithéliales prostatiques de haut grade, phase transitoire du cancer, ont développé un cancer de la prostate un an après avoir subi une biopsie. Afin de tester la sécurité et l'efficacité des catéchines du thé vert (Epigallocatechine, Epicatechine, Epigallocatechine 3 gallate, Epicatechine 3 gallate) en matière de prévention contre le cancer de la prostate, 30 participants à l'étude ont pris quotidiennement 3 gélules contenant chacune 200 mg de catéchines de thé vert. Au bout d'un an, un seul participant avait développé une tumeur. Dans le groupe de contrôle constitué de 30 personnes, on a découvert 9 tumeurs. Les résultats montrent que les catéchines du thé vert sont une alternative sûre et efficace pour traiter les lésions pré-malignes et peuvent être efficaces dans la prévention du cancer de la prostate. (<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16424063>)

- **L'EGCG peut inhiber la croissance des cellules d'un cancer du sein :** Une étude a permis de prouver que l'EGCG peut entraîner l'apoptose ou le "suicide" contrôlé des cellules du cancer du sein.

(<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16720324>)

## Effet positif sur le système cardio-vasculaire :

- **Les flavonols font baisser le risque d'infarctus :** Une étude faite sur 5 ans a montré que les patients qui buvaient plus de 375 ml de thé par jour, faisaient plus rarement un infarctus.

(<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11976162>)

- **Le thé vert a un effet préventif contre l'athérosclérose :**

Pour étudier la relation entre l'ingestion de thé vert et l'athérosclérose des artères coronaires, 520 patients ont subi une angiographie coronarienne. Les résultats indiquent qu'il y a une corrélation entre la consommation de thé vert et un risque moindre de développer des maladies coronariennes chez les hommes.

(<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20019411>)

## Effet anti-inflammatoire :

- **L'EGCG réduit les lésions inflammatoires de la peau, occasionnées par les rayons ultraviolets :** Les inflammations sont la conséquence d'une production excessive de DRO par les cellules du système immunitaire (Dérivés réactifs de l'oxygène ou reactive oxygen species ; radicaux libres et autres liaisons oxygénées non radicalaires). L'EGCG a la capacité d'empêcher la pénétration de leucocytes dans la peau, ceci étant le résultat de l'agression des rayons ultraviolets, et la production de liaisons oxygénées réactives qui sont liées à cette infiltration.

(<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10048310>)

- **L'extrait de thé vert réduit le stress oxydant en cas de maladies infectieuses, telles que la tuberculose pulmonaire :** Les extraits de catéchine du thé vert jouent un rôle important dans le traitement du stress oxydant chez les patients atteints de tuberculose pulmonaire. Au cours d'une étude faite avec des radicaux libres et des antioxydants enzymatiques et non-enzymatiques, on a évalué le stress oxydant. On a pu constater certaines différences importantes entre le groupe d'étude et le groupe témoin : par ex., le degré de peroxydation des lipides chez les personnes du groupe traité était nettement plus faible, ce qui permet d'en conclure que les dommages causés aux cellules peuvent être moins importants.

(<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19910173>)

## Autres effets positifs de l'EGCG :

- **Le thé vert a un effet protecteur sur les dents :** Une étude a permis de montrer que le thé vert agit contre l'usure de la dentine dans des conditions érosives et/ou abrasives et qu'il a, de ce fait, une fonction protectrice pour les dents.

(<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20027426>)

- **L'EGCG a un effet amaigrissant :**

Une supplémentation en EGCG a permis de réduire la prise de poids, l'indice de masse grasseuse et la graisse viscérale de souris, qui ont eu, pendant des semaines, une alimentation riche en graisses. Par voie de conséquence, cela allait de pair avec, entre autres, une diminution du poids du foie, une baisse du taux de triglycérides hépatiques et une réduction de la concentration de l'alanine aminotransférase, une enzyme que l'on trouve principalement dans le cytoplasme des cellules du foie.

L'EGCG est, de ce fait, un moyen efficace pour traiter la cirrhose grasseuse.

(<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18716169>)

- **Les extraits de thé vert diminuent le risque de maladies hépatiques :**

De nombreuses études ont apporté la preuve des effets protecteurs du thé vert dans le cas de diverses maladies hépatiques ; certaines d'entre elles ont même montré qu'il y a un rapport entre l'absorption de thé vert et l'atténuation de la maladie.

(<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18482271>)

Cette lettre d'information est la dernière d'une série de cinq documents consacrés exclusivement au thème important et passionnant des substances phytobiologiques. Si vous ne disposez pas des quatre premières parties de cette série, vous pouvez les télécharger à partir de la rubrique "Infothèque" sur notre site : [www.alliance-du-dr-rath-pour-la-sante.org](http://www.alliance-du-dr-rath-pour-la-sante.org)

(En cas de contact téléphonique, veuillez préciser le nom de la personne qui vous a donné cette lettre d'information sur la santé (cf. Cachet ci-dessous))