

L'excès de viande provoque le cancer

► On s'en doutait, c'est aujourd'hui prouvé par l'OMS : la viande augmente le risque.
► Mais elle apporte aussi des nutriments : mieux vaut ne pas s'en priver, mais modérer sa consommation.

La viande « transformée », c'est-à-dire préparée, est à coup sûr cancérigène et la viande rouge est « probablement cancérigène », soit le premier et le deuxième niveau dans un classement qui comprend cinq catégories d'évidence scientifique de lien causal entre l'exposition et la maladie, selon un nouveau rapport publié lundi par le Centre international de recherche sur le cancer (Circ), l'agence spécialisée de l'Organisation mondiale de la santé (OMS). C'est la première fois que l'organe, soit l'autorité la plus élevée au niveau international, émet ce type d'appréciation pour ces groupes d'aliments très courants. 22 experts ont analysé plus de 800 recherches effectuées dans le monde entier pour vérifier ce lien de cause à effet.

1 Un risque certain, mais qui reste faible : « Pour un individu, le risque de développer un cancer colorectal en raison de sa consommation de viande transformée reste faible, mais ce risque augmente avec la quantité de viande consommée », explique le docteur Kurt Straif, chef des Monographies du Circ. Cela signifie notamment que même si les viandes préparées, une catégorie qui comprend les viandes qui ont été transformées par salaison, maturation, fermentation, fumaison ou d'autres processus provoquent le cancer avec autant de certitude que d'autres cancérigènes avérés (comme l'amiante, le tabac ou l'alcool), l'impact estimé de sa consommation n'a pas l'ampleur de ces « tueurs nés ». Ainsi, selon

des estimations récentes, 34.000 décès par cancer par an environ dans le monde seraient imputables à une alimentation riche en charcuteries, contre un million de décès par cancer par an imputables au tabac, 600.000 à l'alcool et plus de 200.000 à la pollution atmosphérique.

2 Dois-je arrêter de manger de la viande ? D'après l'étude du Circ, le risque de cancer colorectal, le plus concerné par les évidences scientifiques, grimpe de 17 % chaque fois qu'on augmente la consommation de viande rouge de 100 g et de viande « préparée » de 50 g. « Ces résultats confirment les recommandations de santé publique actuelles appelant à limiter la consommation de viande, selon le Dr Christopher Wild, directeur du Circ. Dans le même temps, la viande rouge a une valeur nutritive. Par conséquent, ces résultats sont importants pour permettre aux gouvernements de mener des évaluations du risque, et de trouver un équilibre entre les risques et les avantages de la consommation de viande rouge et de viande transformée. » Prudemment, les experts de l'OMS ne se prononcent pas sur ce que peut être un apport équilibré. Mais, en Belgique, les experts du Conseil supérieur de la santé, se basant sur les mêmes études, ont recommandé de s'en tenir à 300 à 500 g par semaine. Car le Belge mange deux fois trop de viande rouge,

soit 640 grammes de viande par semaine. Une réduction à 300 grammes par semaine pourrait même faire chuter le risque de cancer colorectal de plus de 20 %. Dans ce cas, le risque de cancer n'est plus augmenté « que » de 10 % par rapport au risque que court un végétarien. « On peut alors considérer que le régime est équilibré », explique Guy Maghuin-Rogister, professeur émérite de l'ULg et spécialiste de toxicologie alimentaire. Les évidences épidémiologiques qui associent des taux élevés de cancer colorectal avec une grande consommation de viande sont nombreuses, mais elles touchent

aussi, dans une moindre mesure, les cancers de la prostate et du pancréas, selon les auteurs de l'étude. Pour la viande préparée, elles sont également présentes dans le cancer de l'estomac.

3 Comment le risque survient-il ?

L'étude, très approfondie, des experts, ne tranche pas sur une cause unique. Il rappelle que la viande rouge contient nombre de nutriments utiles, comme du fer, de la vitamine B et du zinc. Le traitement de la viande, comme son fumage, peut provoquer la libération de produits carcinogènes comme des hydrocarbures aromatiques polycycliques, tandis que la cuisson peut y apporter des amines aromatiques, en quantité plus grande encore quand on fait frire ou griller la viande. Les chercheurs mettent en évidence des traces de stress oxydatif dans les urines ou le sang de consommateurs de quantité élevée de viande. Chez les rongeurs, la viande ou la viande préparée augmente l'oxydation des lipides, ce qui est une cause potentielle de cancer. « Il y a une évidence mécanique que des composants de la

viande peuvent induire des composés carcinogènes dans le colon », écrivent les experts, qui impliquent également le fer de l'hémoglobine contenu dans la viande. Mais qui reconnaissent ne pas pouvoir expliquer comment le dommage à l'ADN qui cause le cancer se produit ensuite.

4 Critique. C'est notamment pour cette raison que le secteur de la viande accuse les experts d'avoir, eux aussi, « trituré » les données pour obtenir cette évaluation, qu'ils accusent de n'avoir pas été prise à l'unanimité, soulignant que le cancer est « une maladie complexe qui ne peut être attribuée à une cause alimentaire unique ».

5 Conséquence. Même si le lien entre viande rouge ou préparée et cancer avait été fréquemment évoqué lors de la publication d'études précédentes, le poids de l'affirmation des experts du Circ est très important, car il représente le plus haut niveau d'évidence scientifique. Elle

ne peut donc être niée par les autorités publiques et devrait donc déboucher sur des recommandations de consommations maximales, mais aussi sur des actions sur la restauration collective ou la formulation des plats préparés. *« Mais les intérêts économiques en jeu étant colossaux, même l'évidence scientifique aura du mal à faire modifier les habitudes alimentaires, au risque de grever la menace croissante de la mala-*

die », souligne un expert. En Belgique, selon le registre du cancer, le cancer colorectal a enregistré en l'espace de quatre ans une augmentation de plus de 5 %. En 2012, on a détecté 4.737 nouveaux cas de cancer colorectal chez les hommes et 3.879 chez les femmes contre 4.486 et 3.689 en 2008. C'est un des plus hauts taux d'Europe occidentale... ■

FRÉDÉRIC SOUMOIS

LES FAITS

Haro sur la viande rouge et préparée

Le Centre international de recherche sur le cancer (Circ) a classé lundi la viande transformée, essentiellement la charcuterie, dans la catégorie des agents « cancérogènes pour l'homme »,

tandis que les viandes rouges ont été classées comme « probablement cancérogènes ». La viande rouge fait référence à tous les types de viande issus des tissus musculaires de mammifères comme bœuf, veau, porc, agneau, mouton, cheval et chèvre. Le Circ appelle viande transformée la viande qui a été transformée par salaison, maturation, fermentation, fumaison ou d'autres processus mis en œuvre pour rehausser sa saveur.

RÉACTION

L'industrie de la viande défend son bifteck

Selon les derniers chiffres du SPF Economie, nos compatriotes ont réduit leur consommation de viande de 13 % entre 2005 et 2013. La baisse est plus nette pour le bœuf (- 22 %) et le poulet (- 16 %), moins marquée pour le porc (- 6 %). En un an, nos compatriotes mangent 50 kilos de viande, dont un peu moins de 25 kilos de porc, 15 kilos de volaille et 5,85 kilos de bœuf. Dans ce contexte, Thierry

Smaggehe, administrateur délégué de la Fédération belge de la viande (Febev), relativise la portée de la nouvelle liste de l'OMS. *« On savait déjà que manger de la viande rouge tous les jours, en trop grande quantité, n'était pas bon pour la santé, explique-t-il. Mais il n'y a pas de raison de paniquer. La viande a sa place dans une alimentation*

équilibrée, notamment parce qu'elle apporte des éléments nutritifs qu'on ne trouve pas en mêmes quantités ailleurs. » Selon le patron de la Febev, l'étude de l'OMS pourrait avoir un impact sur les achats de viande pendant quelques semaines, *« mais cela devrait*

se rééquilibrer par après ». Du côté de la Fédération des producteurs de charcuterie (Fenavian), on déplore *« le fait que cette étude ait été traduite de manière peu nuancée. Comparer la charcuterie à la cigarette ou à l'amiante est non seulement un jugement précipité, mais surtout un véritable mensonge. Les Belges sont des consommateurs de charcuterie modérés. Nous mangeons en moyenne 30 grammes de charcuterie par jour. Ceci est considérablement moins élevé que ce qui est considéré comme une consommation excessive (plus de 50 grammes par jour) ».*

B. P.

les experts « Les autorités doivent réagir »

Pour le professeur André Van Gossum, responsable de l'équipe nutrition de l'hôpital Erasme (ULB), cette appréciation des experts de l'OMS rend « plus forte » une évidence scientifique qui s'est établie au fil des années. *« Les mécanismes possibles en cause restent multiples : les nitrites rajoutés sur la viande, l'hème et le fer, mais aussi une modification de la flore intestinale. »* Mais il tient à mettre en garde : *« C'est bien contre un excès, contre une consommation abusive que les experts mettent en*

garde, ils ne demandent pas de bannir la viande, qui contient d'intéressants nutriments, mais d'y accorder une place plus réduite, en accord avec une alimentation équilibrée. » Mais encore ? *« De ne plus en faire son quoti-*

dien, mais d'alterner avec du poisson, avec d'autres viandes, etc. Dans certains pays, on sert un steak de 500 g d'un coup, or c'est la quantité qu'on devrait consommer au maximum sur une semaine.

Manger de la viande rouge une fois par semaine pourrait être tout à fait suffisant. C'est depuis la fin de la Seconde Guerre mondiale que le monde occidental s'est mis à manger de telles quantités de viande rouge, et le reste du monde suit aujourd'hui, avec des taux de cancer qui croissent parallèlement. » Pour l'expert, cela doit aider à davantage de sensibilisation, afin que l'industrie alimentaire réagisse.

Pour le docteur Anne Boucquiau, responsable de la prévention à la Fondation contre le can-

cer, « il serait incompréhensible que ces résultats, maintenant qu'ils sont garantis par une certification de l'OMS, n'aient pas de conséquence, notamment pour la composition des plats préparés, qui pourraient contenir moins de viandes et davantage de légumes, qui réduisent le risque de cancer. Evidemment, il faut que chacun améliore l'équilibre de son alimentation et choisisse les bons gestes, comme le choix de cuisson douce. Mais il faut aussi que ce risque soit rencontré collectivement, par

exemple en privilégiant la qualité à la quantité, en choisissant des viandes avec plus de muscles. Il faut aussi que ces résultats soient utilisés pour faire diminuer le risque dans l'horeca et dans la restauration collective. Y compris dans la législation, qui doit protéger le consommateur. Sinon, le consommateur est abandonné face à de la nourriture "prête à consommer" sur laquelle il n'a quasi au-

cune prise et dont il ne connaît pas la composition. Il faut aider le citoyen à aboutir à une alimentation variée et diversifiée, dans laquelle la viande rouge a tout à fait sa place, offrant un intérêt nutritionnel incontestable, mais généralement consommée en trop grande quantité actuellement. »

Pour l'experte, il ne faut pas non plus confondre le risque lié à la viande, même « s'il faut réduire le plus possible la consommation de charcuterie », avec celui lié au tabac, par exemple, qui est bien plus important. ■

Fr.5o

