



VIANDE ROUGE ET TRANSFORMÉE



Nouvelle remise en question

La viande rouge a été classée « cancérogène probable pour l'homme » et la charcuterie « cancérogène avéré » par le Centre international de recherche sur le cancer (CIRC), une agence de l'Organisation mondiale de la santé (OMS). Ces affirmations de nouveau largement véhiculées par les médias ont fait la Une. Pourtant, une analyse des éléments avancés montre qu'il n'y a rien de vraiment neuf et que la recommandation reste toujours la même : consommer une viande de qualité avec modération dans un régime alimentaire équilibré est une garantie de santé.

L. Servais, awé asbl



Une consommation excessive de viande rouge et de charcuterie peut être associée à des problèmes de santé. Lorsqu'elle est de qualité et consommée en quantité raisonnable, dans un régime équilibré, riche en légumes et en céréales, la viande rouge reste un aliment avec un grand intérêt nutritionnel.

Ce que dit l'étude

L'étude du CIRC porte sur 800 études sur le cancer chez l'homme, examinées par 22 experts venus de 10 pays différents. En ce qui concerne la viande rouge (tous les types de viande issus des tissus musculaires de mammifères comme le bœuf, le veau, le porc, l'agneau, le mouton, le cheval et la chèvre), il existe des « indications limitées » selon lesquelles sa consommation est associée au développement du cancer colorectal chez l'homme. « Indications limitées » signifie que cette association peut relever d'autres explications (hasard, biais, facteurs de confusion). Mais elle est soutenue par de « fortes indications » accréditant son effet cancérogène. Il existe également des données indiquant des liens avec le

cancer du pancréas et le cancer de la prostate.

Dans le cas des charcuteries (viande transformée par salaison, maturation, fermentation, fumaison ou d'autres processus mis en œuvre pour rehausser sa saveur ou améliorer sa conservation), les experts disposaient d'« indications suffisantes » selon lesquelles la consommation de viande transformée augmente le risque de cancer colorectal. Pour autant, le classement dans le groupe 1 de la charcuterie, qui comprend également l'amiante et le tabac, ne veut pas dire qu'elle soit aussi dangereuse que d'autres facteurs de cancer. Ainsi, sur base de ces études, on estime qu'une consommation non adéquate de charcuterie ou de viande rouge provoquerait annuellement

respectivement 34.000 et 50.000 décès dans le monde contre 1.000.000 pour le tabac (et 600.000 pour l'alcool).

Les experts du CIRC ont conclu, sur la base des données de dix études, que chaque portion de 50 grammes de viande transformée consommée quotidiennement accroît le risque de cancer colorectal de 18 %. Le risque de cancer associé à la consommation de viande rouge est, lui, plus difficile à estimer. Les données des dix mêmes études analysées par le CIRC laissent penser que le risque de cancer colorectal pourrait augmenter de 17 % pour chaque portion de 100 grammes de viande rouge consommée par jour. Les experts du CIRC ne peuvent, en revanche, se prononcer sur le rôle exact de la cuisson. A haute température,

elle génère des composés pouvant contribuer au risque cancérigène, mais leur rôle n'est pas encore parfaitement compris. La cuisson à température élevée ou celle où la nourriture est en contact direct avec une flamme ou une surface chaude (barbecue, cuisson à la poêle) produit davantage de produits chimiques cancérigènes.

Rien de vraiment neuf

Cette information a de quoi interpeler lorsque l'on sait que le cancer colorectal est le 3ème en termes de fréquence chez l'homme et le 2ème chez la femme et qu'il tue à peu près 10 personnes par jour en Belgique. Cette conclusion n'est pourtant pas vraiment neuve puisqu'en janvier 2014 déjà, dans la continuité du rapport du Fonds Mondial pour la Recherche contre le Cancer (WCRF) publié en 2007, le Conseil Supérieur de la Santé publiait un avis (No. 8858) mentionnant le lien entre la consommation de viande rouge et l'incidence du cancer colorectal.

Ce rapport concluait que l'incidence du cancer colorectal pourrait diminuer de 10 à 20 % si l'on consomme au maximum 500 grammes de viandes rouges par semaine et 50 grammes par jour de charcuterie.

Les mécanismes ne sont pas complètement élucidés. Les hypothèses expliquant les risques associés sont les suivantes :

- l'apport de sels nitrés ou de nitrates et la formation de composés N-nitrosés cancérigènes dans l'aliment, en particulier les salaisons, ou dans le système digestif du consommateur (concerne surtout la charcuterie) ;
- la production de radicaux libres et de cytokines pro-inflammatoires liée à un excès de fer héminique présent dans la myoglobine (pigment associé aux viandes rouges) ;
- la production d'amines hétérocycliques et d'hydrocarbures aromatiques polycycliques, liée à la cuisson à forte température (cuisson à la flamme ou brunissement exagéré, voire noircissement, de la viande au BBQ ou par d'autres modes de cuisson : grill, poêle, four).

Les atouts nutritionnels de la viande

Si vous êtes actif dans le secteur élevage, vous ne manquerez certainement pas d'être interpellé sur le sujet. La suite de cet article propose donc un argumentaire qui plaide en faveur d'une consommation raisonnée de viande de qualité. Il est basé sur l'interview du Dr Anne Boucquiau, Responsable Département Prévention à la Fondation belge contre le cancer.

Protéines

Un adulte a besoin, en moyenne, de 0,8 g de protéine par kg de poids corporel par jour. 100 g de viande Blanc-Bleu belge apportent par exemple en moyenne 20 g de protéines. La viande est une excellente source d'acides aminés essentiels (qui ne peuvent être synthétisés par notre organisme). Dans l'alimentation d'origine végétale, comme le soja, il faudra associer judicieusement plusieurs aliments pour couvrir ces besoins.

Fer

Le fer intervient dans des fonctions essentielles à la vie. On le retrouve par exemple dans l'hémoglobine ou la myoglobine, les transporteurs d'oxygène de notre sang. Le fer d'origine animale est beaucoup mieux absorbé par notre organisme que celui contenu dans les légumes. Les adeptes du régime végétarien doivent y être attentifs. Par contre, la présence de vitamine C, présente dans les végétaux améliore la biodisponibilité du fer.

Zinc

Le zinc joue plusieurs rôles importants (système immunitaire, cicatrisation, synthèse de l'insuline, croissance, puberté). Une carence entraîne une perte du goût, ce qui favorise la dénutrition (fréquent chez les personnes âgées). Le zinc présent dans les viandes rouges est bien assimilé. Les légumes secs (peu consommés chez nous) sont les seuls aliments végétaux riches en zinc. Le pain complet présente une teneur intéressante en zinc (1,8 mg/100g), mais la présence d'acide phytique dans le son réduit son niveau d'absorption.

Sélénium

Le Sélénium (un antioxydant) contribue à prévenir le stress oxydatif qui est favorable aux cancers, et aux maladies cardiovasculaires. Le sélénium organique présent dans la viande à une excellente biodisponibilité.

Vitamines du groupe B

Ces vitamines jouent un rôle vital. La vitamine B3 constitue une prévention contre les lésions de la peau et du tube digestif. La vitamine B12 est primordiale dans la formation des globules rouges. La viande fournit une proportion très importante de ces vitamines. Ici aussi, les adeptes du régime végétarien et encore plus végétalien, doivent y être attentifs.

Les lipides

Les graisses animales sont souvent associées aux maladies cardiovasculaires. Cette affirmation doit être nuancée car les études qui l'affirment ne prennent pas en compte certains biais, par exemple le fait que, plus soucieux de leur santé, les végétariens sont plus attentifs à leur hygiène de vie.

On considère que le gras doit assurer maximum 35 % des apports énergétiques. Les acides gras saturés (surtout présents dans les produits animaux) sont davantage à modérer. Les mono-insaturés et poly-insaturés (surtout fournis par les végétaux) sont globalement plus favorables à la santé. Les recommandations alimentaires concernant les lipides, surtout en ce qui concerne les graisses saturées, ont évolué en 2010. Le pourcentage de lipide est passé de 30 à 35 % de l'apport total énergétique et le pourcentage d'acides gras saturés totaux de 8 à 12 %.

La viande de boeuf (en particulier la race Blanc-Bleu belge) est particulièrement maigre. Certains morceaux comme le contre-filet ou l'entrecôte, débarrassés de leur couverture grasse (la graisse que l'on voit), en contiennent seulement 1 %. En moyenne, la viande Blanc-Bleu Belge contient 5 % de graisse, soit deux à trois fois moins que les viandes provenant d'animaux d'autres races.

Plus la viande est maigre, plus sa proportion d'acides gras insaturés est élevée et celle des acides gras essentiels aussi. Autre élément positif, la fraction d'acides gras mono insaturés est la plus importante, comme dans l'huile d'olive, une huile de référence. Le cholestérol contenu dans le muscle (60 mg/100 g) est faible par rapport aux autres viandes. Les acides gras saturés se retrouvent surtout dans le gras visible qui entoure la viande.

A titre illustratif, 100 grammes de viande apporte l'équivalent de :

- 3 œufs ou 4 yaourts en termes de protéines ;
- 3,5 kg de fruits en termes de zinc ;
- 1 litre de lait demi-écrémé en termes de vitamines B12 ;
- 500 gr d'épinards ou 1,3 kg d'haricots verts en termes de fer ;
- 0,5 litre de lait en termes de vitamine E ;
- 5 g de cacahuètes en termes de lipides.

Les recommandations

La pyramide alimentaire jointe permet de visualiser les recommandations

pour élaborer un régime équilibré. Les aliments placés au sommet doivent être consommés en plus petite quantité et ceux placés vers la base avec une plus grande fréquence et en plus grande quantité.

Vu l'intérêt nutritionnel de la viande, le tout est donc d'opter pour un régime alimentaire équilibré à savoir :

- alterner les différents types de viandes rouges avec du poisson, de la volaille, des œufs et des légumineuses ;
- limiter la consommation de viande rouge (de 300 à 500g /semaine) ;
- réduire fortement la consommation de charcuterie, surtout grasse et très salée – qui contient des nitrites et/ou des nitrates ;
- adopter des modes de cuisson de la viande qui n'engendrent pas la formation de substances cancérigènes. En particulier, le BBQ sur braises actives au contact desquelles le jus de cuisson se transforme en flamme est à proscrire. Préférer le gril électrique ou les BBQ verticaux, voire la cuisson basse température.

Conclusion

Le cancer, le diabète et surtout les problèmes cardio-vasculaires seraient à la base de 75 % de la mortalité. Notre alimentation, en particulier les produits animaux sont souvent pointés du doigt.

Le vieillissement, la surcharge pondérale et le manque d'activités physiques sont autant d'éléments qui contribuent également à l'émergence de ces maladies de civilisation. Le consommateur est également souvent piégé par l'industrie agro-alimentaire. Ainsi, outre le gras visible, on trouve également beaucoup de gras caché dans notre alimentation (vecteur de goût et d'onctuosité) dans les plats préparés.

Une consommation excessive de viande rouge et de charcuterie peut être associée à des problèmes de santé. Lorsqu'elle est de qualité et consommée en quantité raisonnable, dans un régime équilibré, riche en légumes, en fruits et en céréales, la viande rouge reste un aliment avec un grand intérêt nutritionnel.

