



# ELEVAGE ET SOCIÉTÉ



## Viande rouge, charcuterie et santé

Le secteur de la viande fait régulièrement l'objet de critiques au niveau de son impact sur la santé, l'environnement et le bien-être animal. Le monde agricole est parfois désarmé pour y réagir. L'Association de la Presse Agricole Belge (ABJA-BVLJ) a demandé à des spécialistes un éclairage sur le bien-fondé de ces critiques sociétales lors d'une après-midi d'étude. Ce troisième sujet concerne l'exposé du Professeur De Smet (Université de Gand) relatif au lien entre la consommation de viande rouge, de charcuterie et le cancer.

L. Servais, awé asbl



*Le Prof De Smet faisait partie des scientifiques chargés de se prononcer sur le lien entre la consommation de viande et le cancer. A ses yeux, la polémique née des conclusions formulées s'explique par une mauvaise compréhension du message diffusé, entre autres suite à la confusion entre la notion de lien et de risque.*

### LA VIANDE : UNE SOURCE DE NUTRIMENTS ESSENTIELS

Les produits alimentaires d'origine animale sont une source de protéines de haute valeur biologique, de fer, de zinc, de sélénium et de vitamine B12 et contribuent fortement aux plaisirs de la table, a rappelé le Prof De Smet. A ceux qui mettent en doute l'intérêt de la viande dans notre alimentation, le Professeur De Smet répond que la consommation de viande a joué un rôle important dans l'évolution l'espèce humaine.

Des études scientifiques ont démontré le lien entre la pratique de la chasse et le développement de la taille du cerveau de nos ancêtres, mais aussi de leur résistance aux agents pathogènes et leur longévité qui s'est démarquée de celle des autres primates.

### LES SUSPICIONS

Néanmoins, différentes études épidémiologiques mettent en avant le lien entre une consommation élevée de viande rouge et plus encore de charcuterie et une série de risques pour la santé : risque cardio-métabolique (diabète, arthrosclérose) et risque de cancers (colorectal surtout).

Par viande rouge, on entend les muscles de mammifères non transformés (bovins, porcins, ovins, caprins, équins) y compris les viandes congelées, hachées et préparées. Par charcuterie, on entend toutes les viandes transformées (salées, fumées, séchées, fermentées) ou traitées pour modifier le goût ou la conservation. Les charcuteries sont souvent à base de porcs et de bœuf, mais aussi d'autres viandes rouges, de volaille, d'abats, de sang ....).

Une étude épidémiologique est une étude où l'on interroge des personnes sur leurs habitudes alimentaires au travers de questionnaires. Ces études permettent ainsi de faire des liens entre les habitudes alimentaires et l'apparition de certains cancers, mais pas d'affirmer que

c'est réellement la substance consommée qui est la cause du cancer. Des expériences et études des mécanismes concernés sont alors nécessaires. Un style de vie associé à une consommation excessive, les modes de cuisson et certains constituants propres à la viande modulé par des facteurs génétiques individuels entre ainsi en ligne de compte dans ces études épidémiologiques.

En 2007, l'American Institute for Cancer Research (AICR) et le Fonds mondial de recherche contre le cancer (FMRC) avaient déjà suggéré un lien entre la consommation de viande rouge et de charcuterie et le cancer du colon (tout comme, par ailleurs, l'alcool, le surpoids et même la taille adulte). Un des éléments qui expliquent cette suspicion est le fait que les enquêtes épidémiologiques montrent que globalement, les régions du monde où ce cancer est le plus fréquent correspondent à celles où l'on consomme le plus de viande. Cela avait déjà débouché sur les mêmes recommandations visant à limiter les quantités de viande ingérées.

### LA MÉTHODE DE TRAVAIL DU CIRC

Le Centre international de recherche sur le cancer (CIRC), qui dépend de l'OMS a donc demandé à un comité constitué de 22 scientifiques indépendants d'établir une synthèse de l'ensemble des connaissances établies sur la cancérogénité de la viande. Ces experts ont rendu leurs conclusions publiques lors d'un meeting

organisé à Lyon (où est localisé le CIRC) en octobre 2015.

Pour le Prof De Smet, qui a fait partie de ce groupe d'experts, le CIRC est une instance scientifique incontestée qui dispose d'une solide expertise dans la recherche de liens entre l'exposition aux produits chimiques et l'apparition de cancers. Depuis 45 ans, le CIRC a évalué 900 agents et les a classés en 5 groupes. Son intérêt pour le lien entre les aliments et le cancer est plus récent. Etablir ce type de relation est beaucoup plus complexe.

Il a été demandé au comité scientifique de :

- se prononcer sur le lien entre la consommation de viande rouge et de charcuterie et le risque de cancer sur base de la littérature scientifique disponible ;
- d'établir la force de ce lien (ce qui, élément très important à préciser est différent du niveau de risque)

Pour ce faire le CIRC s'est basé sur trois catégories de données :

- les données épidémiologiques ;
- les expériences menées sur animaux ;
- les mécanismes concernés et autres données pertinentes associées.

### Données épidémiologiques

Des études concernant 1,5 millions de personnes ont été passées au crible. Pour le Prof De Smet, la difficulté de ces études est leur manque de précision. Par exemple, on constate souvent que les personnes qui mangent beaucoup de viande consomment aussi moins de légumes, boivent davantage d'alcool. Les calculs statistiques permettent de réduire en partie ces biais mais jamais totalement. Par ailleurs, ces études prennent en compte le régime alimentaire durant une période relativement courte et on considère que cela reflète leur régime durant une période longue.

### Les expériences menées sur animaux

Ces recherches sur animaux sont potentiellement une source importante d'informations, mais elles ont aussi leurs



*Vu ses qualités nutritionnelles, la viande garde toute sa place dans notre alimentation, mais elle sera consommée avec modération dans le cadre d'un régime alimentaire varié et équilibré.*

limites dont le fait qu'elles se déroulent durant un temps limité.

### Les mécanismes concernés

L'étude des mécanismes peut permettre de comprendre en quoi la viande rouge est incriminée et pourquoi la charcuterie l'est davantage.

On considère par exemple comme cancérogène probable :

- la formation de composés N-nitrosés cancérogènes 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 hémérique présent dans la myoglobine (pigment associé aux viandes rouges).

Et comme cancérogène possible :

- 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).
- la quantité de matière grasse et de protéine ingérée.

D'autres éléments comme l'apport de sels nitrés ou de nitrates sont aussi suspectés.

Ce champs mériterait d'être davantage investigué car des recherches menées en France semblent confirmer l'impact favorable de certaines interactions entre nutriments au niveau de la prévention des cancers comme par exemple le fait de consommer des poissons gras, des crucifères, du yaourt, du vin, du café, des suppléments de calcium, ... .

### UN PROBLÈME DE COMMUNICATION

La communication du CIRC a été concise. Un rapport plus complet est prévu cette année.

La norme internationale de classification des produits par rapport à leur lien avec le cancer est la suivante :

- groupe 1 : cancérogène avéré ;
- groupe 2 A : probablement cancérogène ;
- groupe 2 B : cancérogène possible ;
- groupe 3 : non classifiable ;
- groupe 4 : probablement pas cancérogène.

Sur base des données épidémiologiques et de l'étude des mécanismes disponibles, les experts ont classé la viande rouge et la charcuterie dans le groupe qui leur paraissait le plus adéquat sur base de chacune de ces approches puis globalement (tableau 1). A ce stade, les expériences animale ne confirment aucun lien. Globalement, la viande rouge a été considérée comme probablement cancérogène et la charcuterie comme cancérogène.

*Tableau 1 Evaluation de la force du lien entre viande rouge, charcuterie et cancer*

	Viande rouge	Charcuterie
Données épidémiologiques	Lien limité	Lien suffisant
Expérimentation animale	Aucun lien établi	Aucun lien établi
Mécanismes et autres données	Lien étroit	Lien modéré
Evaluation générale	Groupe 2 A Probablement cancérogène	Groupe 1 Cancérogène

Il importe de souligner que le classement du CIRC est une indication sur la qualité des données disponibles mais 2 substances au sein d'un même groupe ne représentent pas forcément le même risque absolu. Ceci n'a pas suffisement été communiqué. Cette information a fait l'objet d'une bombe. Pour le Professeur De Smet, cela s'explique par une mauvaise compréhension du message diffusé, en partie pour des raisons de maladresses au niveau de la communication.

Cela concerne surtout la charcuterie qui a été classée dans le même groupe que le tabac, l'amiante ou le plutonium. La mauvaise interprétation vient de la confusion entre les notions de lien et risque. Ainsi, on estime qu'une consommation non adéquate de charcuterie ou de viande rouge provoque annuellement respectivement 34.000 et 50.000 décès dans le monde contre 1.000.000 de décès attribuables au tabac et 600.000 pour l'alcool.

Le risque de développer un cancer du colon entre 0 et 75 ans en Belgique est de l'ordre 3,2% chez les hommes et de 2,4% chez les femmes. Le taux de mortalité des personnes atteintes est de 34%. Sur base du travail du CIRC, on estime que la viande rouge augmentait le risque de cancer de 17 % par 100 grammes d'ingestion par jour et la viande transformée de 18 % par 50 grammes d'ingestion par jour. Cela signifie que le risque passe de 3,2 % à 3,75 % chez les hommes et de 2,4 à 2,8 % chez les femmes.

Par ailleurs ces estimations ne concernent pas les personnes prises individuellement. Au niveau d'une personne, l'évaluation du risque est fortement influencé par les autres facteurs qui augmentent ou réduisent le risque (consommation d'alcool, de fruits et légumes, ...). Ces chiffres se rapportent

donc à une population. Cela signifie que si la population belge réduisait sa consommation de viande rouge de 100 grammes par jour ou sa consommation de charcuterie de 50 grammes par jour, cela se traduirait par de l'ordre de 1500 cas de cancer du colon en moins par an et de l'ordre de 500 décès en moins par an.

Il ne revenait pas au groupe d'experts de formuler des recommandations au niveau de la quantité de viande à ingérer. Des recommandations claires de l'OMS existent et sont de consommer 500 grammes par semaine de viande rouge maximum (26 kg/an) et de réduire fortement la consommation de charcuterie. En Belgique, le conseil supérieur de la santé recommande de ne pas dépasser 300 grammes par semaine (15,6 kg/an). En 2012, la consommation à domicile s'élevait à 21,6 kg/ an par personne en ce qui concerne la viande rouge et 11,3 kg/an par personne en ce qui concerne la charcuterie.

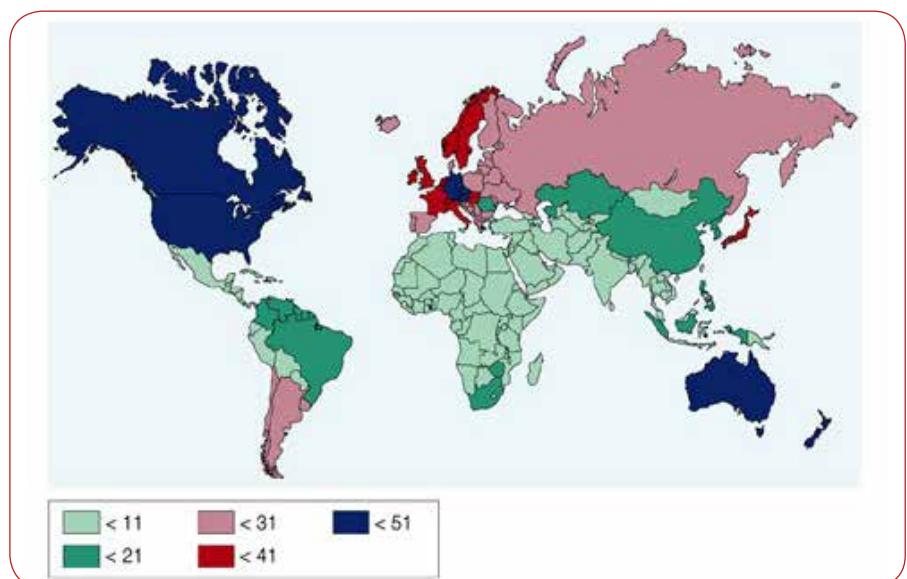


*Etablir un lien entre alimentation et cancer est complexe. Par exemple, les personnes qui mangent beaucoup de viande consomment aussi souvent moins de légumes, boivent davantage d'alcool. Les calculs statistiques permettent de réduire en partie ces biais mais jamais totalement.*

## CONCLUSION

Etablir un lien entre un régime alimentaire et la santé est particulièrement complexe. Vu l'inquiétude importante d'une bonne partie de la population et les interférences commerciales ou idéologiques, en la matière, il est important de disposer de données scientifiques objectives en la matière afin d'orienter le comportement du consommateur et les procédés de l'industrie agro-alimentaire.

Sur base de l'ensemble des données disponibles, le groupe d'expert a considéré qu'il y avait bien un lien entre la consommation de viande rouge et surtout de charcuterie, mais avec un niveau de risque modéré. Vu ses qualités nutritionnelles, la viande garde toute sa place dans notre alimentation, mais elle sera consommée en quantité raisonnable et dans le cadre d'un régime alimentaire varié et équilibré.



*Estimation de la consommation de viande rouge dans le monde en gramme par jour.*