



AVIS DU CONSEIL SUPERIEUR DE LA SANTE N° 8858

Viande rouge, charcuterie à base de viande rouge et prévention du cancer colorectal

Résumé

4 décembre 2013

RESUME

A côté des aspects nutritionnels de la viande rouge et des charcuteries à base de viande rouge, on évoque fréquemment les risques pour la santé liés à leur consommation. Parmi ces risques le cancer colorectal (CCR) vient en premier. Des organismes internationaux tels que le projet *European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition* (EPIC) et le *World Cancer Research Fund/American Institute for Cancer Research* (WCRF) ont émis des recommandations à propos de la consommation de viande rouge et de charcuteries à base de viande rouge.

Dans le rapport complet, on entend par « viande rouge » (principalement bœuf, porc, mouton ou agneau, mais aussi d'autres espèces animales à l'exception des volailles) la viande rouge fraîche qui n'a pas subi d'autres traitements que la réfrigération, congélation et/ou fragmentation pour être mélangée avec d'autres viandes rouges et du sel (p.ex. hachis). La "charcuterie à base de viande rouge" est définie dans ce rapport comme étant la viande rouge, qui a subi un saumurage (le plus souvent par ajout de nitrite et/ou de nitrate) suivi d'un ou plusieurs traitements additionnels pour la conservation. Ceci concerne la plupart des charcuteries à l'exception des produits préparés exclusivement avec du poulet ou d'autres volailles.

Le problème des relations entre la consommation de ces aliments et le CCR est complexe. A côté de prédispositions individuelles d'ordre génétique, on doit bien sûr considérer l'influence du type de viande ou produits de viande, des quantités consommées, de la méthode de préparation/cuisson et des autres aliments ingérés dont certains peuvent exercer un effet protecteur "anti-cancer". En ce qui concerne le mode de préparation des aliments à base de viande, on doit prendre en compte la manière de les cuire et de les préparer, certaines méthodes pouvant augmenter le risque de cancer. Un lien a également été établi entre le CCR et certaines substances telles que par exemple des hydrocarbures aromatiques polycycliques (qui peuvent être formés lors de préparations sur barbecue), des amines aromatiques hétérocycliques (formées lors du brunissement trop important à la cuisson de certaines viandes), des composés N-nitroso qui sont formés au cours de la production et/ou de la digestion des produits de viande.

Le Conseil Supérieur de la Santé (CSS) considère qu'il est utile d'évaluer ces risques pour la santé sur des bases scientifiques solides et de traduire le résultat de ces études en termes de recommandations et de conseils à destination des consommateurs, des professionnels de la santé, des producteurs et des industriels du secteur agroalimentaire ainsi que des pouvoirs publics. Le problème des relations entre l'alimentation et les différents types de cancer est extrêmement complexe. Le CSS a choisi de commencer ce travail titanesque par une étude de cas relative à l'augmentation du risque de développer un cancer colorectal dû à une consommation inappropriée de viande rouge et de charcuteries à base de viande rouge. Reconnaissant à la fois la complexité comme l'importance de la chaîne de production de la viande, qui s'étend jusqu'à la consommation en passant par la transformation, une approche pluridisciplinaire top/down a été choisie. Elle est basée sur des disciplines telles que l'épidémiologie, la technologie des viandes, la toxicologie, la physiopathologie, l'oncologie, la biochimie, la chimie analytique, la chimie et technologie alimentaire ainsi que la nutrition.

L'approche qui a été suivie comporte les points suivants :

- 1) Une évaluation des résultats actualisés du WCRF et de l'EPIC à ce sujet avec une attention particulière à propos:
 - des résultats: sont-ils suffisamment convaincants pour reconnaître les risques ?
 - de l'équilibre entre les risques de carence alimentaire en certains nutriments, qui seraient liés à une réduction de la consommation de viande rouge et de charcuteries à base de viande rouge, avec celui d'augmentation du risque de cancer;
 - de l'évaluation des divers mécanismes proposés pour rendre compte de la cancérogénicité;
 - de la réduction du risque de CCR en agissant tant au niveau de la préparation / transformation de la viande rouge qu'au niveau de sa consommation (quantité et type d'aliments ingérés au cours des repas).

Les informations du WCRF et de l'EPIC ont été complétées par une revue exhaustive de la littérature scientifique récente.

- 2) A côté de cela, le CSS a examiné :
 - les risques liés à la consommation des différentes sortes de viandes à l'état frais (viande rouge et viande blanche, principalement la volaille) et ceux découlant de l'ingestion de charcuteries à base de viande rouge;
 - les risques entre différentes charcuteries en fonction des technologies de production (produits crus qui ont subi un processus de salaison ou de saumurage, fermentation, séchage, fumaison, produits cuits saumurés, ...);
 - les effets des modes de cuisson de la viande fraîche ou des hamburgers (au four, en casserole, à la poêle, au BBQ, en friture);
 - les effets de la consommation concomitante d'autres denrées alimentaires riches en antioxydants (légumes et fruits, vin rouge, épices, herbes aromatiques) et en calcium (produits laitiers).
- 3) Enfin, le CSS a fixé des lignes de conduite pour une alimentation saine en ce qui concerne le choix de la viande et des charcuteries, avec une attention particulière en ce qui concerne

l'espèce animale et le type de produit: charcuteries à base de viande rouge et salaisons (jambons et saucissons, crus ou cuits, saumurés ou salés à sec, fumés).

4) Impact de cet avis sur la santé publique :

De façon générale, il est admis qu'environ 30% de tous les cancers ont une origine alimentaire concomitante. La nature et la composition de l'aliment ont un impact plus important sur ce type de maladies que la contamination, dans les limites requises par la législation en matière d'aliments, par des substances chimiques toxiques (résidus, contaminants environnementaux,...) ou par des microorganismes pathogènes. Le cancer représente, à côté des pathologies cardiovasculaires et le diabète, une des maladies les plus fréquentes et graves pour l'homme. Une alimentation saine et équilibrée joue sans nul doute un rôle important dans la prévention des maladies qui menacent l'homme. Les connaissances scientifiques à propos du cancer ont considérablement progressé depuis quelques décennies. Ces progrès scientifiques doivent être valorisés sous forme de recommandations fiables dans le domaine nutritionnel dans le but de réduire un certain nombre de cas de cancers. Ainsi, on pourrait réduire de 10 à 20% l'incidence du cancer colorectal grâce à des recommandations à propos de la nature, du mode de préparation et des quantités de viande consommée. Il est donc clair que les conseils proposés en rapport avec la consommation de viande rouge et de charcuteries à base de viande rouge doivent être pris en compte dans le cadre de l'optimisation d'un régime alimentaire équilibré.

5) Recommandations pour les technologies de production et de transformation de viande rouge :

Les connaissances scientifiques à propos des facteurs responsables de l'effet cancérigène des viandes rouges et des charcuteries à base de viande rouge, ont été résumées. Ceci a permis de formuler des recommandations pour d'avantage de recherches sur les mécanismes de la cancérogenèse et pour améliorer et renouveler les technologies de transformation de la viande rouge.

Recommandations à propos de la nature, du mode de préparation et des quantités de viande rouge consommée :

Il est clair que la consommation moyenne de viande rouge en Belgique est élevée et que l'apport alimentaire combiné de viande rouge et de charcuteries à base de viande rouge dépasse les normes fixées par le *World Cancer Research Fund*, le *British Scientific Advisory Committee on Nutrition* et le Programme National Nutrition Santé français, ce qui augmente le risque de cancer colorectal. Le CSS recommande donc de ne consommer qu'occasionnellement de la viande rouge fraîche ou sous forme de hachis préparés et d'éviter autant que possible les charcuteries à base de viande rouge, en particulier les produits riches en matières grasses. Toutefois, la consommation modérée de viande rouge reste une source précieuse de protéines surtout pour les seniors.

En résumé, il est préférable de privilégier la consommation de volaille, d'œufs et de poisson, y compris du poisson gras, ainsi que par exemple remplacer une fois par semaine la viande rouge par des alternatives végétales. D'ailleurs, un régime plus riche en aliments d'origine végétale est associé à une réduction de la morbidité et de la mortalité et contribue à un mode plus écologique de production d'aliments.

Lors de la cuisson et du rôtiage de la viande rouge, il est conseillé d'utiliser des épices et des herbes aromatiques, telles que du romarin et de l'ail, contenant naturellement des antioxydants, ne pas trop brunir la viande et en tout cas laisser les parties les plus brun foncé ou noires sur son assiette.

D'un point de vue quantitatif, il est indiqué de ne pas dépasser 500 g/semaine pour un individu qui mange de la viande rouge et consommer peu, voire pas du tout, de charcuteries à base de viande rouge. Si cette limite supérieure était appliquée par les consommateurs de viande et tenant compte des variations dans la consommation de viande entre différentes personnes et pour une même personne d'un jour à l'autre, on pourrait ainsi atteindre une consommation moyenne de viande rouge, au niveau global de la population, n'excédant pas 300 g/semaine /personne. La valeur du risque relatif (probabilité de développer un cancer, colorectal pour un consommateur de viande par rapport à un non consommateur) augmente avec la quantité de viande rouge consommée. Elle culmine pour les gros consommateurs à la fois de viande et de charcuteries. Cette augmentation du risque n'est cependant pas observée chez les populations de consommateurs de viande de volailles ou de produits à base de volailles (poulet, dinde,...).

En résumé, on peut donc déclarer que la meilleure prévention du cancer colorectal consiste à :

- ne pas s'exposer au tabac ;
- pour la consommation de boissons alcoolisées, se limiter à 2-3 unités de consommation par jour pour un homme et 1-2 unités de consommation pour une femme ;
- pratiquer une activité physique suffisante et régulière ;
- avoir un régime riche en fibres et équilibré, en limitant la viande rouge et en évitant autant que possible des charcuteries à base de viande rouge.

Il est souhaitable de traduire ces recommandations en dispositions législatives et en campagnes d'information.