

Haro sur la charcuterie, cause de cancer

ALIMENTATION Une étude de l'OMS souligne la nocivité des viandes transformée et rouge. Faut-il s'en passer?

OLIVIER DESSIBOURG

Consommée quotidiennement et en quantité, la viande rouge «transformée», ou charcuterie, cause le cancer. Et la viande rouge, cuite ou crue, «probablement» aussi. Les forts soupçons émis il y a quelques années déjà se voient validés par le Centre international de recherche sur le cancer (CIRC), l'agence de l'OMS spécialisée basée à Lyon. Ses experts ont publié lundi dans *The Lancet Oncology* leur analyse de la littérature existant sur la question, et livrent leurs conclusions, où le choix des termes est crucial. «Ces résultats confirment les recommandations de santé publique actuelles appelant à limiter la consommation de viande», dit Christopher Wild, directeur du CIRC. Dans le même temps, la viande rouge a une valeur nutritive. Ces résultats sont donc importants pour permettre aux gouvernements et aux organismes de réglementation internationaux de mener des évaluations du risque et de formuler les meilleures recommandations alimentaires possibles.

Les 22 scientifiques de 10 pays, parmi lesquels Sabine Rohrmann, professeure d'épidémiologie des maladies chroniques à l'Université de Zurich, ont passé au crible 800 études sur le cancer chez l'homme, impliquant l'étude de la consommation de viande rouge (boeuf, porc, agneau, cheval, etc.) ou transformée; on entend par là toute viande qui a subi une salaison, fumaison, maturation ou d'autres processus visant à rehausser sa saveur ou améliorer sa conservation. Des exemples? Les hot-dogs, le jambon fumé, les saucisses, les viandes séchées mais aussi celles en conserve.

Cancer du colon

C'est concernant cette seconde catégorie que les faits ont été les plus nets. Sabine Rohrmann: «La viande transformée a été classée cancérigène pour l'homme», soit au plus haut niveau de l'échelle du CIRC qui en compte cinq, «car l'on estime que les centaines d'études de suivi sur de grandes cohortes de sujets durant 20 ans fournissent des indications suffisantes». Ce sont parmi les groupes qui ingéraient le plus de charcuterie que l'on trouvait le plus de personnes souffrant d'un type de cancer supposé associé (colon, et estomac dans une moindre mesure). «Ceci en dépit du fait que les éléments d'ordre dit mécanistique sont limités», comprendre par là des recherches expérimentales visant à démontrer les processus biochimiques impliqués liant la maladie et son origine possible, ici la consommation de viande transformée. «Il existe peu de telles études», justifie simplement la chercheuse.

Dans le classement du CIRC, la charcuterie figure au même niveau de nocivité que le tabac, ou l'amiante, aussi considéré comme cancérigène avérés. Le CIRC tient à souligner: «Cela ne signifie pas pour autant que



[la première] est tout aussi dangereuse», ceci car ses classifications concernant diverses substances – plus de 940 – «décrivent la force des données scientifiques sur un agent comme étant une cause de cancer, mais n'évaluent pas le niveau du risque». Dans le monde, l'on quantifie à un million de décès par an les morts par cancer liées à la consommation de tabac, 600 000 à cause de l'alcool, et 200 000 de la pollution atmosphérique. Tandis que, selon l'organisme indépendant Global Burden of Disease Project, 34 000 décès par an dus à un cancer seraient imputables à une ingestion exagérée de viandes transformées, et 50 000 à la consommation de viande rouge. Ceci pour autant que celle-ci soit formellement établie comme cause de cancer.

«Nous ne disposons que d'indications limitées provenant d'études montrant des associations positives», admet Sabine Rohrmann. Autrement dit, des observations qui ne permettent pas d'exclure d'autres explications (hasard, biais, facteurs de confusion). «Ceci quand bien même il y avait cette fois davantage d'élé-

ments de preuves mécanistiques», des expériences montrant que certains composés chimiques produits durant la cuisson et indépendamment connus pour être carcinogènes sont bien en cause lorsque l'on ingère de la viande grillée. L'une de ces études a été publiée en janvier dans la revue *PNAS*. Elle a montré qu'un sucre particulier, présent en quantité dans la viande rouge mais pas chez l'homme, pouvait stimuler ses réponses immunitaires lorsqu'il en ingérait, et causant une inflammation résorbable mais dont la conséquence à long terme est de favoriser le cancer. «De telles études sont souvent menées sur des animaux. Il y en a encore peu sur des humains», justifie Sabine Rohrmann. C'est ce qui a aussi empêché les experts de dire si une méthode de cuisson était plus sûre qu'une autre, ou si manger de la chair crue était moins risqué.

Interrogé sur l'impact de cette nouvelle étude, Reto Obrist, membre et ancien président de la Société suisse d'oncologie médicale, estime que «c'est une interprétation supplémentaire et solide de l'évidence existante, mais qui

permet d'émettre des recommandations plus fermes qu'avant». Selon Sabine Rohrmann, on se rapproche de celles du World Cancer Research Fund qui, en 2007, suggérait déjà à chacun de limiter sa consommation de viande rouge entre 300 et 600 grammes par semaine, et d'éviter la charcuterie. «Cela dit, ces recommandations sont strictes et peut-être difficiles à défendre absolument», dit la chercheuse. La consommation de viande a en effet aussi des bénéfices reconnus pour la santé, fournissant l'organisme en protéines, en fer et en moult vitamines. De son côté, Wafa Badran-Amstutz, de la Société suisse de nutrition (SSN), fait aussi peu de cas de ce rapport, citant la fameuse «pyramide alimentaire» de la SSN qui incite déjà à ne consommer de la viande (y compris volaille et charcuterie) que deux ou trois fois par semaine. Et de renvoyer au récent avis de la Commission fédérale de l'alimentation (COFA) datant de 2014 qui, lui, demande déjà à l'Office fédéral de la sécurité alimentaire (OSAV), au vu des données scientifiques actuelles, de revoir ses prochaines recommandations. ■

La filière suisse ne s'affole pas

CONSUMMATION Coop, Migros, Bell et l'interprofession Proviande ne craignent pas de chute de leurs ventes

SERVAN PECA

LA LISTE DE L'OMS

Groupe 1, cancérigènes «certains»

117 agents dont le tabac, l'alcool et l'amiante.

Groupe 2A, cancérigènes «probables»

74 agents dont le plomb et le glyphosate de l'herbicide Roundup.

Groupe 2B, cancérigènes «possibles»

288 substances, dont les gaz de moteurs à essence.

Groupe 3, cancérigènes «inclassables»

503 substances dont les encres d'imprimerie, le thé et le café.

Groupe 4, substances «probablement pas cancérigènes»

Une seule substance, le caprolactame, utilisé dans l'industrie plastique.

C'est du déjà-vu. Les acteurs suisses de la viande contactés lundi ont tous la même première réaction. Aucun d'entre eux ne s'affole ni ne prévoit de cellule de crise, pour limiter les dégâts sur l'image des produits carnés.

«Il n'est pas prévu de prendre des mesures spéciales», nous fait savoir le groupe Bell, numéro 1 de la filière suisse qui, l'an dernier, a réalisé un chiffre d'affaires de 1,86 milliard de francs dans le pays en y écoulant 121 000 tonnes de viande. Son principal client, Coop, prend lui aussi le temps de la réflexion avant de se prononcer sur d'éventuelles répercussions sur ses ventes: «Nous avons commandé l'étude [de l'OMS] afin de l'analyser en détail.»

Migros aussi va «examiner les résultats avec ses experts internes et les acteurs du secteur, selon une porte-parole. Nous ne pensons pas qu'il y aura un effet immédiat sur notre chiffre d'affaires.»

Au sein de l'interprofession de la viande, Proviande, on ne panique pas non plus. Même si des effets à court terme sont prévisibles. «Demain, certains consommateurs ne mangeront peut-être pas de viande, concède son porte-parole, Marcel Portmann. Mais c'est déjà le cas. Nos études montrent que seuls 15% des Suisses en mangent tous les jours.»

Au-delà de l'effet d'annonce, des dommages à long terme sont à craindre, pour une profession qui souffre déjà de la baisse des cours du porc. «Ce qui nous inquiète surtout, poursuit Marcel Portmann, c'est que la viande puisse devenir la nouvelle cigarette. On condamne de plus en plus souvent ses effets, mais sans vraiment tenir compte de la quantité. Elle a pourtant une grande influence.»

Le représentant en profite pour rappeler quelques chiffres: en Suisse, chacun mange 52 kg de viande par an. C'est environ 25 de moins qu'aux Etats-Unis, 15 de moins qu'en Espagne, 7 de moins qu'en Allemagne et 5 de plus qu'en Lituanie. «En Suisse, il y a déjà une prise de conscience que la mixité est la meilleure alimentation», conclut le porte-parole de Proviande.

Toujours selon les chiffres de l'interprofession, chaque Suisse a consommé 14 kg de viande bovine et 23 kg de porc, l'an dernier. ■

«C'est la dose qui fait le poison. Nous recommandons déjà de varier les protéines»



STÉPHANE MONTANGERO
SECRÉTAIRE GÉNÉRAL DE
FOURCHETTE VERTE

INTERVIEW Fourchette verte, label d'une restauration de qualité en Suisse, préconise de varier les protéines

Label de restauration, partenaire de nombreuses collectivités, dont des crèches ou des écoles, la Fourchette verte préconise une alimentation de qualité

pour promouvoir la santé et prévenir certaines maladies, telles le cancer. Réaction de son secrétaire général, Stéphane Montangero.

Comment réagissez-vous à cette annonce? Il est toujours problématique de considérer ces études internationales sans savoir ce qu'elles prennent exactement en compte. De quelles quantités et de quelles fréquences de consommation parle-t-on? Soit un produit est dangereux à court terme et l'Office fédéral de la sécurité alimentaire (OSAV) prononce son interdiction. Soit nous nous trouvons dans un processus à moyen

terme qui ne suscite pas de mesures urgentes, ce qui semble être le cas ici. Fourchette verte se base sur les recommandations de la Société suisse de nutrition qui se base sur celles de l'OSAV, le tout étant chapeauté par la COFA, Commission fédérale de l'alimentation. L'an dernier, la COFA a justement publié un rapport mettant en évidence certains risques liés à la consommation de viande rouge, transformée ou non. Nous savons que nous en mangeons beaucoup trop en Suisse, pour des questions à la fois sanitaires et écologiques. Une annonce comme celle-ci

peut donner l'impression qu'il faudrait arrêter immédiatement toute consommation. Or, c'est la dose qui fait le poison. Nous devons affiner notre analyse, notamment sur la base des études qui concernent directement notre pays.

Concrètement, vous n'allez donc pas préconiser de changement à vos membres? Non, pas immédiatement. Nous recommandons déjà de varier les protéines, donc de ne pas manger de viande rouge chaque jour. Quant aux produits transformés, ils sont majoritairement gras et nous les limitons

fortement. A ce titre, nous agissons déjà de manière préventive.

En tant que partenaire de nombreuses crèches ou écoles, n'avez-vous pas une responsabilité accrue; comment gérez la peur des consommateurs? Encore une fois, varier l'apport de protéines en consommant des légumineuses, des œufs, du poisson, etc. diminue les risques. Tout comme des quantités modérées. Nos recommandations sont en adéquation avec les recommandations fédérales, qui évoluent tous les 4-5 ans, et nos assiettes se situent largement en dessous de celle du consumma-

teur lambda en termes d'excès. Il y a ce rapport, puis il y aura sans doute un contre-rapport. Il faudra certainement du temps avant que le consensus se fasse et que les normes évoluent.

Y a-t-il eu des précédents? L'huile est un bon exemple. Pendant des années, l'huile de tournesol a été présentée comme la meilleure. Puis de nouvelles connaissances scientifiques ont permis d'adjoindre l'huile de colza et d'olive, avec certaines recommandations d'usage à froid et à chaud, tout en reléguant le tournesol. ■

PROPOS RECUEILLIS PAR
CAROLINE STEVAN