

15 jan 2014 -12:28

Viande rouge et prévention du cancer colorectal

Le Conseil Supérieur de la Santé a réalisé une étude de cas relative à l'augmentation du risque de développer un cancer colorectal en raison d'une consommation excessive de viande rouge et de charcuteries à base de viande rouge.

Une alimentation équilibrée pour prévenir le cancer

Le cancer est l'une des maladies les plus graves pour l'homme. Une alimentation saine et équilibrée joue, sans nul doute, un rôle important dans la prévention de certaines formes de cancer. Environ 30 % de tous les cas de cancer trouvent leur origine dans l'alimentation.

Cancer colorectal et consommation excessive de viande rouge

Le problème du lien entre l'alimentation et différents types de cancers est particulièrement complexe. Le Conseil Supérieur de la Santé a choisi de débiter ce travail titanesque par une étude de cas relative à l'augmentation du risque de développer un cancer colorectal en raison d'une consommation excessive de viande rouge et de charcuteries à base de viande rouge. L'incidence du cancer colorectal pourrait diminuer de 10 à 20 % si les recommandations du CSS étaient appliquées. Il va de soi que les conseils proposés doivent s'inscrire dans le cadre d'une optimisation d'un régime alimentaire équilibré.

Viande rouge et charcuteries à base de viande rouge

On entend par « viande rouge » la viande rouge fraîche (principalement de bœuf, porc, mouton ou agneau mais aussi d'autres espèces animales à l'exception des volailles) n'ayant subi d'autre traitement 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 nitrate) suivi d'un ou plusieurs traitements additionnels pour la conservation. Il s'agit de la plupart des charcuteries, à l'exception des produits préparés exclusivement avec du poulet ou d'autres volailles.

Réduire la consommation de viande rouge

Il est clair que la consommation combinée de viande rouge et de charcuteries à base de viande rouge est élevée en Belgique, ce qui augmente le risque de cancer colorectal. Le CSS recommande donc de ne consommer de la viande rouge fraîche ou sous forme de hachis préparés qu'occasionnellement 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.

Préférer la volaille, le poisson et les aliments d'origine végétale

Il est préférable de privilégier la consommation de volaille et de poisson, y compris les poissons gras, et de remplacer une fois par semaine par exemple la viande rouge par des alternatives végétales. Un régime riche en aliments d'origine végétale est d'ailleurs associé à une réduction de la morbidité et de la mortalité et contribue à un mode plus écologique de production des aliments.

Epices et mode de préparation

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

Consommation recommandée

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 de consommer peu, voire pas du tout, de charcuteries à base de viande rouge. Si les consommateurs de viande respectaient cette limite supérieure et compte tenu des variations dans la consommation de viande entre différentes personnes et pour une même personne d'un jour à l'autre, il serait possible d'atteindre une consommation moyenne de viande rouge, au niveau global de la population, n'excédant pas 300 g/semaine/personne.

Quelle est la meilleure prévention du cancer colorectal?

La meilleure prévention du cancer colorectal consiste à :

- ne pas s'exposer au tabac ;
- se limiter, pour la consommation de boissons alcoolisées, 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 les charcuteries à base de viande rouge.

L'avis, dans son intégralité, (n° 8858) se trouve sur le site internet du Conseil Supérieur de la Santé:

<http://tinyurl.com/CSS-8858-CCR> (uniquement en anglais)

Résumé: <http://tinyurl.com/CSS-8858-CCR-resume> (en français)

Pour davantage d'informations, vous pouvez contacter :

Les experts:

- FR: Guy Maghuin-Rogister, tél : 04/371.59.88, GSM : 0475/82.11.51, e-mail: g.maghuin@ulg.ac.be

- NL: Stefaan De Smet: tél : 09/264.90.03, e-mail: stefaan.desmet@ugent.be

- NL: Guy De Backer, tél : 09/282.69.70, e-mail: guy.debacker@ugent.be

Le site du Conseil Supérieur de la Santé: www.css-hgr.be

Conseil Supérieur de la Santé
Place Victor Horta 40/10
1060 Bruxelles
Belgique
+32 2 524 97 97
<http://www.css-hgr.be>

Fabrice Péters
Coordinateur général
+32 486 31 47 59
+32 2 524 91 74
fabrice.peters@health.fgov.be