

Viandes rouges, viandes transformées et cancers: point sur la nouvelle classification du CIRC



Ecrit par Anses - Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail, 26/10/2015

Mise à jour le vendredi, 24 juin 2016

Dans un communiqué de presse publié ce jour, le Centre International de Recherche sur le Cancer (CIRC) classe la consommation de viandes rouges (bœuf, veau, porc, agneau, mouton, cheval et chèvre) comme probablement cancérogène pour l'homme (groupe 2A) et celle de viandes transformées (après salaison, maturation, fermentation, etc.) comme cancérogène pour l'homme (groupe 1). L'Anses a travaillé sur le sujet en 2011 dans le cadre d'une revue d'ensemble des relations entre nutrition et cancers qui mettait déjà en évidence une relation convaincante entre consommation de viandes rouges ou de viandes transformées (charcuteries) et augmentation de la probabilité de développer certains cancers. Les recommandations de l'Anses, toujours actuelles, visent à limiter la consommation de viandes à 500g par semaine au plus et, par un régime équilibré, à varier les sources de protéines animales (œufs, viandes, poissons) et les types de viandes. L'Agence rappelle que les cancers sont des maladies complexes, et que les risques liés à la consommation d'un aliment précis doivent être mis en balance avec les bénéfices qu'ils peuvent apporter, notamment sur le plan nutritionnel.

Le CIRC a publié ce jour les principales conclusions de ses travaux sur la classification des viandes rouges et transformées. La consommation de viande rouge est classée comme probablement cancérogène pour l'homme (groupe 2A), notamment en ce qui concerne le cancer colorectal, du pancréas et de la prostate. Les viandes transformées ont, quant à elles, été classées cancérogènes pour l'homme (groupe 1), sur la base d'indications suffisantes faisant un lien entre consommation de ces produits et cancer colorectal. Les experts du groupe de travail ont notamment conclu que « chaque portion de 50 grammes de viande transformée consommée quotidiennement accroît le risque de cancer colorectal de 18% ».

L'Anses a déjà travaillé sur le sujet dans le cadre d'une revue d'ensemble des relations entre nutrition et cancers qui comprenait en particulier des éléments sur les viandes rouges et transformées. Dans son rapport de 2011 « Nutrition et cancer », elle mettait en évidence une relation convaincante entre consommation de viandes rouges ou de viandes transformées (charcuteries) et augmentation de la probabilité de développer des cancers du côlon et du rectum.

Dans ce contexte, les recommandations de l'Anses visant, par un régime équilibré, à diversifier les sources de protéines en alternant les viandes avec des œufs ou du poisson et en limitant la consommation de viandes rouges à moins de 500 grammes par semaine, sont toujours actuelles. L'Agence rappelle par ailleurs que les cancers sont des maladies complexes, résultant de l'interaction entre un grand nombre de facteurs de nature génétique, propres à chaque individu, comportementaux (tabagisme, pratique d'une activité physique, ...) ou encore de nature

environnementale au sens large, y compris l'alimentation. S'agissant de l'alimentation, l'Anses souligne la nécessaire prise en compte, au-delà des risques, des bénéfices nutritionnels potentiellement associés aux aliments concernés. Elle procède actuellement à ce travail dans le cadre de l'actualisation des repères nutritionnels et alimentaires nationaux, qui appuieront les recommandations du Plan National Nutrition Santé.

Les monographies du CIRC n'étant pas disponibles à ce jour, il sera possible éventuellement de préciser ces recommandations par l'examen des données dès qu'elles seront disponibles.

D'une façon générale, l'Anses rappelle que la meilleure prévention des risques s'appuie sur une alimentation équilibrée et diversifiée permettant d'atteindre les apports nutritionnels conseillés, avec un apport calorique adapté aux dépenses énergétiques, jointe à une activité physique régulière.