

Faut-il arrêter la viande rouge et les charcuteries ?

Quelles sont les viandes concernées par cette étude ?

Toutes les viandes rouges sont concernées par cette étude : bœuf, veau, porc, agneau, mouton mais aussi des viandes moins consommées (cheval et chèvre). L'analyse différencie deux types de viande : la viande comme on peut la retrouver dans un étal ou dans un rayon boucherie, conditionnée par pièces (côte, filet, entrecôte, etc.) et la viande transformée.

Cette dernière catégorie englobe les charcuteries (jambons, saucisses, etc.) mais également la viande de bœuf séchée, les préparations, les sauces à base de viande, etc.

Quel risque à manger de la viande rouge ou de la charcuterie ?

Les viandes transformées sont un facteur de risque pour le cancer colorectal. Les études analysées par le CIRC montrent que chaque portion de 50 grammes de viande transformée consommée par jour (soit environ une tranche de jambon, une saucisse de Francfort ou 4 à 5 tranches de bacon) augmente de 18 % environ le risque de cancer colorectal. Pour la viande rouge non transformée, le risque cancérigène n'est pas avéré mais est considéré comme « probable ».

Ce risque est-il comparable aux autres facteurs de risque comme le tabac ou l'alcool ?

Non. La viande rouge transformée se retrouve sur la même liste que l'amiante, l'alcool ou le tabac mais le niveau de risque n'est pas comparable. Le CIRC estime ainsi que 34 000 décès par cancer par an dans le monde sont causés par une alimentation riche en viande transformée. Si le lien avec la viande non transformée était avéré, 50 000 décès par cancer et par an pourraient être liés à un régime riche en viande rouge.

Des chiffres à comparer au 1 million de décès par cancer liés au tabac, aux 600 000 liés à l'alcool et aux 200 000 liés à la pollution atmosphérique !

Dois-je renoncer à la viande ou à la charcuterie ?

La consommation de viande a des bénéfices reconnus pour la santé. Cette étude va ainsi dans le sens des recommandations habituelles, c'est-à-dire de limiter la consommation de viande rouge, en privilégiant une viande non transformée. C'est aussi l'occasion de rappeler que le mode de préparation peut augmenter le risque puisque les cuissons à feu vif comme le barbecue augmentent la production de substances cancérigènes.

Au final si cette étude ne doit pas nécessairement bouleverser nos habitudes, elle est l'occasion de nous interroger sur l'équilibre et la qualité de notre alimentation. Deux aspects importants dans la gestion du diabète au quotidien !

Sources : OMS, Centre International de Recherche sur le Cancer (CIRC)

http://www.iarc.fr/en/media-centre/iarcnews/pdf/Monographs-Q&A_Vol114_F.pdf