

Charcuterie & cancer: ce qu'il faut savoir

La viande et les charcuteries ont-elles encore leur place dans une alimentation saine? Oui!

Depuis que le Centre International de Recherche sur la Cancer (IARC) a classé la charcuterie parmi les substances cancérigènes, nombreux sont ceux qui ne savent plus **quoi penser...** et quoi manger! Le Prof. Stefaan de Smet (Université de Gand), qui faisait partie du groupe de travail de l'IARC, a expliqué à l'occasion de la 6^{ème} Journée de la Recherche Bleu-Blanc-Cœur*, la portée réelle de cette prise de position.

L'IARC a classé la charcuterie parmi les substances cancérigènes. Mais, en réalité, il n'a pas procédé à une **analyse du risque** encouru à manger de la charcuterie, mais à l'analyse du danger. Pour illustrer cette différence importante entre un risque et un danger, Fabrice Pierre, directeur de recherche INRA (Toulouse) explique que c'est un peu comme le risque, pour un piéton, de se faire renverser par une voiture en traversant la route. Le risque de se faire écraser existe, mais le danger (c'est-à-dire l'exposition au risque) n'est pas comparable, s'il s'agit d'un boulevard en ville ou d'une petite route perdue en campagne...

C'est pareil pour la charcuterie: ce n'est pas parce qu'un risque est identifié, qu'il y a danger. De plus, ses travaux montrent que lorsque la charcuterie est **consommée avec certains nutriments**, retrouvés par exemple dans les produits laitiers, noix, huiles végétales et légumes, elle perd tout caractère cancérigène.

Bref, on peut parfaitement consommer **en toute sécurité** de la charcuterie, dans un contexte d'alimentation équilibrée!

[*Journée de la Recherche Bleu-Blanc-Cœur, Paris, 12 octobre 2017.](#)

Pourquoi continuer à manger des produits issus d'animaux?

De nouveaux travaux attirent l'importance sur certains dangers associés à la suppression des produits animaux de l'alimentation.

On sait que les produits issus d'animaux comme la viande, les œufs, le lait... sont des sources importantes de **précieux nutriments**: protéines de grande qualité, fer bien assimilé, calcium, vitamine B12,... Dans le cas de produits tels que **le porc et les œufs** «**Mieux pour tous**», ils contribuent aussi à rééquilibrer nos apports en lipides, en fournissant de **précieux oméga-3**.

Or, comme le rappelle le Prof. Philippe Legrand (Agrocampus-INRA de Rennes), à l'occasion de la 6^{ème} Journée de la Recherche Bleu-Blanc-Cœur*, nous manquons en particulier d'acides gras oméga-3. L'un d'entre eux, le DHA joue un rôle majeur pour le cerveau et la rétine, et il n'est pas synthétisé par les plantes.

Les oméga-3 sont impliqués dans les **processus d'apprentissage**, mais aussi dans le **plaisir et l'humeur**! Il est donc important d'augmenter les oméga-3, et de rester omnivore, conclut le Prof. Legrand.

Ce que l'on ne savait pas, c'est que suivre un **régime végétarien** pouvait être associée à des symptômes dépressifs et à des comportements à risque pour la santé. C'est ce que révèlent de nouveaux travaux menés par le Dr Joseph R. Hibbeln (*National Health Institutes*, USA). Il avait déjà mis en lumière les associations entre la consommation de poissons, d'oméga-3, et la santé mentale (dépression, morts violentes,...).

Ce spécialiste du cerveau a mené une étude auprès d'un groupe de 15.000 hommes partenaires d'une femme enceinte. Il a découvert que ceux qui mangeaient végétarien avaient deux fois plus de **symptômes dépressifs** que les autres.

Le Dr John Paul SanGiovanni, qui fait partie de son laboratoire d'étude, a présenté d'autres découvertes portant sur les enfants nés de ces 15.000 femmes, et qui ont été suivis jusqu'à leurs 15 ans. Il a découvert que les jeunes, nés des mères qui ont mangé végétarien pendant leur grossesse, fument davantage la cigarette et consomment plus de cannabis et d'alcool.

L'hypothèse la plus probable, selon eux, tient à la **vitamine B12**, qui intervient dans le développement du système nerveux, et qui ne se retrouve que dans les **aliments du règne animal**.

[*Journée de la Recherche Bleu-Blanc-Cœur, Paris, 12 octobre 2017.](#)

Faut-il manger végétarien pour une alimentation durable?

Des produits animaux, choisis en quantité et qualité, permettent de concilier nutrition et durabilité.

On entend souvent dire qu'il faut manger moins de produits animaux, en particulier de viande rouge, et plus de végétaux, pour **que l'alimentation soit plus durable**. C'est vrai, mais faut-il pourtant devenir végétarien?

Rappelons qu'une alimentation durable n'est pas seulement respectueuse de l'environnement, elle doit aussi être **nutritionnellement adéquate**. La suppression des produits animaux nous prive ainsi de précieux nutriments, qu'il faut alors aller chercher sous forme de suppléments.

Il est vrai qu'une assiette végétarienne offre un **bilan carbone** très positif, par kilo de nourriture. Mais cette assiette étant **moins nourrissante**, il faudra en consommer des quantités plus élevées. La lecture de l'impact carbone de la nourriture est très différente lorsqu'elle s'effectue, non pas en fonction du poids de la nourriture, mais selon la **quantité d'énergie et de nutriments** qu'elle apporte.

C'est l'objet des travaux présentés lors de la 6^{ème} Journée de la Recherche Bleu-Blanc-Cœur* par Guillaume Mairesse (Valorex). Il montre que lorsqu'on opte pour des produits animaux issus d'une filière Bleu-Blanc-Cœur/Healthy Farming Association (comme le sont le porc et les œufs «Mieux pour tous»), consommés en quantités raisonnables, on **concilie parfaitement nutrition et durabilité**.

[*Journée de la Recherche Bleu-Blanc-Cœur, Paris, 12 octobre 2017.](#)