

FAQ sur la cancérogénicité de la consommation de viande rouge et de viande transformée

Q. Qu'appelle-t-on viande rouge ?

R. La **viande rouge** fait référence à tous les types de viande issus des tissus musculaires de mammifères comme le bœuf, le veau, le porc, l'agneau, le mouton, le cheval et la chèvre.

Q. Qu'appelle-t-on viande transformée ?

R. Les **produits carnés transformés** (ou **viande transformée**) font référence à la viande qui a été transformée par salaison, maturation, fermentation, fumaison ou d'autres processus mis en œuvre pour rehausser sa saveur ou améliorer sa conservation. La plupart des viandes transformées contiennent du porc ou du bœuf, mais elles peuvent également contenir d'autres viandes rouges, de la volaille, des abats ou des sous-produits carnés comme le sang.

A titre d'exemples de viandes transformées, on trouvera les hot-dogs (saucisses de Francfort), le jambon, les saucisses, le corned-beef, les lanières de bœuf séché, de même que les viandes en conserve et les préparations et les sauces à base de viande.

Q. Pourquoi le CIRC a-t-il décidé d'évaluer la viande rouge et la viande transformée ?

R. Un comité consultatif international, réuni en 2014, a recommandé comme hautement prioritaire l'évaluation de la consommation de la viande rouge et de la viande transformée par le Programme des Monographies du CIRC. Cette recommandation était fondée sur des études épidémiologiques laissant entendre que les légères augmentations du risque de plusieurs cancers pouvaient être associées à une forte consommation de viande rouge ou de viande transformée. Bien que ces risques fussent faibles, ils pourraient être importants pour la santé publique parce que beaucoup de personnes dans le monde consomment de la viande, et que la consommation de viande est en augmentation dans les pays à revenu faible et intermédiaire (PRFI). Bien que certaines agences sanitaires recommandent déjà de limiter la consommation de viande, ces recommandations visent essentiellement à réduire le risque d'autres maladies. Dans cet esprit, il était important pour le CIRC d'apporter des preuves scientifiques faisant autorité sur les risques de cancer associés à la consommation de viande rouge et de viande transformée.

Q. Les méthodes de cuisson de la viande modifient-elles le risque ?

R. Les méthodes de cuisson à haute température génèrent des composés qui peuvent contribuer au risque cancérogène, mais leur rôle n'est pas encore parfaitement compris.

FAQ sur la cancérogénicité de la consommation de viande rouge et de viande transformée

Q. Quelles sont les méthodes les plus sûres pour cuire la viande (par ex. à la poêle, bouillie, rôtie ou grillée au barbecue)?

R. La cuisson à température élevée ou avec la nourriture en contact direct avec une flamme ou une surface chaude, comme dans le barbecue ou la cuisson à la poêle, produit davantage de produits chimiques cancérogènes (comme les hydrocarbures aromatiques polycycliques et les amines aromatiques hétérocycliques). Cependant, le Groupe de travail du CIRC ne disposait pas de suffisamment de données pour conclure si la façon dont la viande est cuite affecte le risque de cancer.

Q. Manger de la viande crue est-il plus sûr ?

R. Le Groupe de travail du CIRC ne disposait pas de données pour répondre à cette question par rapport au risque de cancer. Ceci étant, la question distincte du risque d'infection par la consommation de viande crue doit cependant être gardée à l'esprit.

Q. La consommation de viande rouge a été classée comme *probablement cancérogène pour l'homme* (Groupe 2A). Qu'est-ce que cela signifie ?

R. Dans le cas de la viande rouge, cette classification se fonde sur des *indications limitées* provenant d'études épidémiologiques montrant des associations positives entre la consommation de viande rouge et le développement d'un cancer colorectal, indications soutenues par de *fortes indications* d'ordre mécanistique.

Indications limitées signifie qu'une association positive a été observée entre l'exposition à la consommation de viande rouge et le cancer mais que d'autres explications pour ces observations (techniquement désignées par les termes de *hasard*, de *biais* ou de *facteurs de confusion*) ne pouvaient être exclues.

Q. La consommation de viande transformée a été classée comme *cancérogène pour l'homme* (Groupe 1). Qu'est-ce que cela signifie ?

R. On utilise cette catégorie quand on dispose d'*indications suffisantes* de cancérogénicité chez l'homme. En d'autres termes, on dispose d'indications convaincantes de ce que l'agent provoque le cancer chez l'homme. Cette évaluation se fonde généralement sur des études épidémiologiques montrant le développement du cancer chez les personnes exposées.

Dans le cas de la viande transformée, cette classification se fonde sur des *indications suffisantes* provenant d'études épidémiologiques de ce que la consommation de viande transformée provoque le cancer colorectal chez l'homme.

Q. La viande transformée a été classée comme *cancérogène pour l'homme* (Groupe 1). La consommation de tabac et l'amiante sont aussi classés comme *cancérogènes pour l'homme* (Groupe 1). Est-ce que cela signifie que consommer de la viande transformée est aussi cancérogène que fumer du tabac et être exposé à de l'amiante?

FAQ sur la cancérogénicité de la consommation de viande rouge et de viande transformée

R. Non, la viande transformée a été classée dans la même catégorie que d'autres agents, causes de cancer, comme le tabagisme et l'amiante (Groupe 1 du CIRC, *cancérogène pour l'homme*), mais **cela ne signifie pas pour autant** qu'ils sont tous aussi dangereux. Les classifications du CIRC décrivent la force des données scientifiques sur un agent comme étant une cause de cancer, mais n'évaluent pas le niveau du risque.

Q. Quels types de cancers sont liés ou associés à la consommation de viande rouge ?

R. Les données les plus solides, quoique demeurant *limitées*, indiquant une association avec la consommation de viande rouge, concernent le cancer colorectal. Il existe également des données indiquant des liens avec le cancer du pancréas et le cancer de la prostate.

Q. Quels types de cancers sont liés ou associés à la consommation de viande transformée ?

R. Le Groupe de travail du CIRC a conclu que la consommation de viande transformée provoque le cancer colorectal. Une association avec le cancer de l'estomac a également été observée, mais les données ne sont pas concluantes.

Q. Combien de cas de cancer chaque année peut-on attribuer à la consommation de viande transformée et de viande rouge ?

R. Selon les estimations les plus récentes du *Global Burden of Disease (GBD) Project* (fardeau mondial de la maladie), organisme de recherche universitaire indépendant, 34 000 décès par cancer par an environ dans le monde sont imputables à une alimentation riche en viandes transformées.

La consommation de viande rouge n'a pas encore été établie comme cause de cancer. Toutefois, si la causalité des associations rapportées était prouvée, le projet GBD a estimé que les régimes riches en viande rouge pourraient être responsables de 50 000 décès par cancer par an à travers le monde.

Ces chiffres contrastent avec 1 million de décès par cancer par an environ à l'échelle mondiale imputables à la consommation de tabac, 600 000 à la consommation d'alcool, et plus de 200 000 à la pollution atmosphérique.

Q. Pouvez-vous quantifier le risque associé à la consommation de viande rouge et de viande transformée ?

R. La consommation de viande transformée a été associée à une légère augmentation du risque de cancer dans les études examinées. Dans ces études, le risque augmente généralement avec la quantité de viande consommée. Une analyse des données provenant de 10 études a permis de calculer que chaque portion de 50 grammes de viande transformée consommée tous les jours augmente le risque de cancer colorectal de 18 % environ.

FAQ sur la cancérogénicité de la consommation de viande rouge et de viande transformée

Le risque de cancer associé à la consommation de viande rouge est plus difficile à estimer parce que les indications montrant que la viande rouge provoque le cancer ne sont pas aussi fortes. Toutefois, si la causalité des associations rapportées entre la consommation de viande rouge et le cancer colorectal était prouvée, les données des mêmes études laissent penser que le risque de cancer colorectal pourrait augmenter de 17% pour chaque portion de 100 grammes de viande rouge consommée par jour.

Q. Le risque est-il plus élevé chez les enfants, les personnes âgées, chez les femmes, ou chez les hommes? Certaines personnes sont-elles davantage à risque que d'autres ?

R. Les données disponibles ne permettent pas de conclure sur une différence de risque selon le groupe d'individus.

Q. Qu'en est-il des personnes qui ont déjà eu un cancer du côlon ? Devraient-ils arrêter de manger de la viande rouge ?

R. Les données disponibles ne permettent pas de tirer de conclusions sur les risques pour les personnes qui ont déjà eu un cancer.

Q. Devrait-on arrêter de manger de la viande ?

R. La consommation de viande a des bénéfices reconnus pour la santé. Ceci dit, nombre de recommandations nationales de santé conseillent aux individus de limiter leur consommation de viande transformée et de viande rouge, qui est liée à des risques accrus de décès par maladie cardiaque, par diabète et d'autres maladies.

Q. Quelle quantité de viande peut-on consommer sans danger ?

R. Le risque augmente avec la quantité de viande consommée, mais les données disponibles pour cette évaluation ne permettent pas de conclure quant à l'existence d'un niveau de sécurité.

Q. Qu'est-ce qui fait que la viande rouge et la viande transformée augmentent le risque de cancer ?

R. La viande est constituée de multiples composants, tel le fer héminique, par exemple. La viande peut également contenir des composés chimiques qui se forment au cours de la transformation ou de la cuisson de la viande. Par exemple, des composés chimiques cancérogènes comme des composés *N*-nitrosés et des hydrocarbures aromatiques polycycliques (HAP) se forment pendant la transformation des viandes. La cuisson de la viande rouge ou de la viande transformée produit également des amines aromatiques hétérocycliques ainsi que d'autres composés chimiques, y compris des HAP, que l'on trouve par ailleurs dans d'autres aliments et dans la pollution atmosphérique. Certains de ces produits chimiques sont des cancérogènes avérés ou soupçonnés, mais malgré cela, on ne sait pas encore bien comment la viande rouge et la viande transformée accroissent le risque de cancer.

FAQ sur la cancérogénicité de la consommation de viande rouge et de viande transformée

Q. Pouvez-vous comparer le risque de manger de la viande rouge et le risque de manger de la viande transformée ?

R. Des risques comparables ont été estimés pour une portion standard, portion plus petite en moyenne pour la viande transformée que pour la viande rouge. Cependant, la consommation de viande rouge n'a pas été reconnue comme une cause de cancer.

Q. Quelle est la recommandation de l'OMS pour prévenir le risque de cancer associé à la consommation de viande rouge et de viande transformée ?

R. Le CIRC est un organisme de recherche qui évalue les données disponibles sur les causes du cancer, mais ne formule pas de recommandations sanitaires en tant que telles. Il incombe aux gouvernements nationaux et à l'OMS d'élaborer des directives nutritionnelles. Cette évaluation par le CIRC renforce une recommandation de l'OMS de 2002 selon laquelle les personnes qui mangent de la viande devraient modérer leur consommation de viande transformée pour réduire leur risque de cancer colorectal. Certaines autres directives nutritionnelles recommandent aussi de limiter la consommation de viande rouge ou de viande transformée, mais ces recommandations sont principalement axées sur la réduction de la consommation de matières grasses et de sodium, qui sont des facteurs de risque de maladies cardiovasculaires et d'obésité. Les personnes qui sont inquiètes par rapport au cancer peuvent envisager de réduire leur consommation de viande rouge ou de viande transformée jusqu'à ce que des directives spécifiquement liées au cancer soient mises au point et publiées.

Q. Faut-il ne manger que de la volaille et du poisson ?

R. Les risques de cancer associés à la consommation de volaille et de poisson n'ont pas été évalués.

Q. Faut-il devenir végétariens ?

R. Les régimes végétariens et les régimes carnés ont des avantages et des inconvénients différents pour la santé. Cependant, cette évaluation ne compare pas directement les risques sanitaires chez les végétariens par rapport aux personnes qui consomment de la viande. Ce type de comparaison est difficile à faire, car ces groupes peuvent être différents à d'autres égards que leur consommation de viande.

Q. Existe-t-il un type de viande rouge qui serait plus sûr ?

R. Quelques études ont examiné les risques de cancer associés à différents types de viande rouge, comme le bœuf et le porc, et à différents types de viandes transformées, comme le jambon et les hot-dogs. Cependant, il n'existe pas assez d'information pour dire si la consommation d'un type de viande rouge ou de viande transformée quelconque serait associé à un risque de cancer plus ou moins élevé.

Q. Le mode de conservation peut-il influencer le risque (par ex. salaison, congélation ou irradiation) ?

FAQ sur la cancérogénicité de la consommation de viande rouge et de viande transformée

R. Différents modes de conservation peuvent entraîner la formation de substances cancérogènes (comme des composés *N*-nitrosés), mais on ignore si cela peut contribuer au risque de cancer, et dans quelle mesure.

Q. Combien d'études ont été évaluées ?

R. Le Groupe de travail du CIRC a examiné plus de 800 études différentes sur le cancer chez l'homme (certaines études concernaient les deux types de viande; au total, plus de 700 études épidémiologiques concernaient la viande rouge et plus de 400 études épidémiologiques concernaient la viande transformée).

Q. Combien d'experts ont participé à cette évaluation ?

R. Le Groupe de travail du CIRC était composé de 22 experts, de 10 pays différents ([Liste des Participants](#)).

Q. Quelles mesures pensez-vous que les gouvernements devraient prendre sur la base de vos résultats ?

R. Le CIRC est un organisme de recherche qui évalue les données disponibles sur les causes du cancer, mais ne formule pas de recommandations sanitaires en tant que telles. Les politiques, directives et recommandations nationales et internationales visant à réduire les risques de cancer s'appuient cependant souvent sur les Monographies du CIRC. Les gouvernements peuvent décider d'ajouter cette nouvelle information sur les risques de cancer associés à la viande transformée dans le contexte d'autres risques et bénéfices pour la santé lors de la mise à jour de leurs recommandations nutritionnelles.