



## Charcuteries cancérigènes

# UN SIGNAL D'ALARME

Les viandes industrielles transformées (charcuteries) sont la première classe d'aliments à être inclus par l'Organisation mondiale de la santé dans la liste des agents cancérigènes prouvés pour l'homme. Il s'agit d'un signal d'alarme qui illustre les dangers associés à l'industrialisation excessive de la nourriture.

Cette décision de l'OMS n'est absolument pas surprenante, dans la mesure où on sait depuis longtemps que les viandes transformées industriellement sont des sources importantes de composés cancérigènes.

Par exemple, les agents de conservation contenus dans les charcuteries comme les hot dogs, saucissons ou bacon forment des nitrosamines qui possèdent la dangereuse propriété de pouvoir se fixer à l'aveuglette sur notre matériel génétique et d'introduire des mutations dans l'ADN. Ce potentiel mutagénique est renforcé par la présence simultanée d'autres agents cancérigènes dans ces produits, notamment les amines hétérocycliques et les hydrocarbures aromatiques polycycliques formés lors de la cuisson des viandes.

### DES CENTAINES D'ÉTUDES

Cet effet cancérigène des charcuteries est aussi supporté par les résultats de centaines d'études populationnelles qui ont clairement montré que les personnes qui

consomment de grandes quantités de viandes transformées industriellement sont plus à risque d'être touchées par un cancer colorectal<sup>(1)</sup> et de mourir prématurément<sup>(2)</sup>.

Par exemple, manger quotidiennement 50 g de charcuteries (telle une saucisse à hot-dog) augmente de 18 % le risque de cancer colorectal.

L'ensemble de ces observations a

## Les enfants n'ont pas besoin de charcuteries dans leur boîte à lunch

donc poussé un groupe d'experts du Centre international de recherche sur le cancer (CIRC) à classer les viandes transformées comme agents cancérigènes du groupe 1, c'est-à-dire dont l'action cancérigène chez l'humain a été prouvée scientifiquement<sup>(3)</sup>.

### ÉLEVAGE INDUSTRIEL

En plus de cet effet cancérigène

des charcuteries qui n'est plus en doute, les viandes rouges fraîches (bœuf, porc, agneau, veau) sont elles aussi soupçonnées de favoriser le développement du cancer colorectal.

Le meilleur exemple est certainement le Japon, où la forte hausse de la consommation de viandes rouges depuis la Deuxième Guerre s'est accompagnée d'une hausse tout à fait extraordinaire (400 %) de l'incidence de cancer colorectal. Alors que les Japonais avaient une des plus faibles incidences mondiales de ce cancer il y a seulement 30 ans, sa fréquence actuelle est maintenant plus élevée qu'aux États-Unis ou en France. L'ensemble des résultats obtenus jusqu'à présent ne permet toutefois pas encore de conclure définitivement au caractère cancérigène des viandes rouges fraîches et l'OMS les considère comme «probablement cancérigènes»

(groupe 2A).

La recommandation du Fond Mondial de la Recherche sur le Cancer est très claire, de limiter sa consommation de viandes rouges et charcuteries à moins de 500g par semaine.

Il est important de rappeler que les viandes modernes produites par l'élevage industriel sont d'une certaine façon elles aussi des viandes «transformées», très différentes de celles d'antan.

À l'origine, le bœuf est un ruminant qui se nourrit d'herbes comme le trèfle ou la luzerne. Par contre, les animaux de boucherie d'aujourd'hui sont engraisés à l'aide de maïs et de soja pour accélérer leur croissance et leur viande contient environ deux fois plus de graisse qu'un animal nourri à l'herbe.

Nous consommons donc maintenant des animaux obèses.

En ce sens, il est intéressant de noter que l'Argentine, où la viande provient de bœufs élevés dans les pâturages, possède une incidence de cancer colorectal presque deux

**Richard  
Béliveau**

Docteur en biochimie  
Collaboration spéciale







**Les charcuteries et les viandes rouges industrielles sont responsables de la mort de cinq Canadiens chaque jour**

PHOTO FOTOLIA

fois moins élevée qu'au Canada, en dépit d'une consommation de viande bovine deux fois plus élevée (58 vs 27 kg/personne).

La hausse du risque de cancer colorectal associé à la consommation abusive de charcuteries et de viandes rouges n'a rien d'abstrait ou de théorique, car cette maladie est devenue le deuxième cancer en importance chez les hommes (devançant même celui du poumon) et le troisième en importance chez les femmes. Il est responsable du plus grand nombre de décès, après le cancer du poumon.

Selon les calculs réalisés par l'agence britannique Cancer Research UK<sup>(4)</sup>, la consommation de viandes transformées et de viandes rouges est responsable de 21 % de tous les cancers colorectaux; puisqu'on estime que 9300 Canadiens mourront du cancer colorectal en 2015, cela signifie donc que 1953 de ces cancers sont directement attribuables à la consommation de ces aliments, soit 5 morts par jour.

**PRÉVENTION**

Le potentiel de prévention du cancer associé à une simple réduction de la consommation de charcuteries et de viandes rouges est donc tout à fait extraordinaire, surtout si cette baisse s'accompagne d'une hausse de la consommation de végétaux, du niveau de l'activité physique, d'une durée de sommeil adéquate et du contrôle du poids corporel, des facteurs fortement associés à une réduction du risque de cancer colorectal.

Rappelons que 80 % des cancers colorectaux peuvent être prévenus par ces changements au mode de vie occidental; toute recommandation venant bonifier

ces effets doit être prise en considération. Car contrairement au cancer du poumon, où l'abandon du tabac peut à lui seul prévenir le développement de ce cancer, le cancer du côlon est une maladie multifactorielle qui requiert des modifications de plusieurs paramètres physiologiques et biochimiques.

**LA BOITE À LUNCH DES ENFANTS**

Ces observations sont particulièrement importantes pour les enfants: le Fonds mondial de recherche sur le cancer suggère d'éliminer les charcuteries de leur alimentation, car le cancer colorectal requiert plusieurs décennies pour se développer et il est donc particulièrement important d'enrayer son développement à la source, en évitant d'exposer les enfants à ces cancérigènes. Un objectif qui est loin d'être insurmontable étant donné l'immense choix de sources alternatives de protéines: légumineuses, poulet, pâtes de grains entiers, œufs, thon et saumon, pour n'en nommer que quelques-unes. Un lunch n'a vraiment pas besoin de charcuteries pour être délicieux et facile à préparer.

(1) Chan D.S. et coll. «Red and processed meat and colorectal cancer incidence: meta-analysis of prospective studies.» *PLoS One* 2011; 6 : e20456.  
 (2) Rohrmann et coll. «Meat consumption and mortality - Results from the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition.» *BMC Medicine* 2013; 11: 63 (3) Bouvard V et coll. «Carcinogenicity of consumption of red and processed meat.» *Lancet Oncol.*, publié en ligne le 26 octobre 2015. (4) [scienceblog.cancerresearchuk.org/2015/10/26/processed-meat-and-cancer-what-you-need-to-know/](http://scienceblog.cancerresearchuk.org/2015/10/26/processed-meat-and-cancer-what-you-need-to-know/)

Brûleur de gras au chili, no.1 en Scandinavie!

# J'ai perdu 38 livres

avec Chili Burn<sup>MC</sup>

Chili Burn a changé le style de vie de Ruth, elle est passée d'une taille 12 à une taille 6, et ne s'est jamais sentie aussi bien. Elle a même réussi à mettre sa robe de mariée d'il y a 37 ans!



AVANT

APRÈS

« Après avoir eu mes 5 enfants, j'ai eu beaucoup de mal à perdre du poids. Avec les années, je ne me sentais pas en surpoids, mais je cherchais toujours à perdre mes livres en trop. Je me suis retrouvée à constamment déguiser mon ventre, tout en évitant de porter des vêtements ajustés.

J'ai lu un article sur Chili Burn dans un magazine et j'ai pensé l'essayer, je n'avais rien à perdre. Six mois après avoir commencé Chili Burn, j'avais déjà perdu 30 livres, et un an plus tard, j'ai atteint mon poids idéal. J'ai perdu 38 livres au total et les gens le remarquent vraiment. Ils veulent tous connaître mon secret à présent.

J'ai accompli cela sans grands changements dans mon style de vie\*. Bien que l'exercice aide à perdre du poids, Chili Burn démontre que ce que l'on ingère est tout aussi important.

Ce produit convient à toute personne qui désire perdre du poids à l'aide d'un produit de santé naturel. Je le recommande fortement.»

Ruth V., Ontario



Thé vert

## Brûleur de gras naturel

Pour perdre du poids, vous devez brûler plus de calories que vous en ingérez, mais ce n'est pas toujours facile. Chili Burn Strong<sup>MC</sup> est un supplément naturel, à base de thé vert, de piment et de chrome, une combinaison puissante qui active la combustion des calories.

Disponible dans les pharmacies et magasins de produits naturels participants. Pour plus d'informations ou pour achat en ligne, visitez notre site web [newnordic.ca](http://newnordic.ca) ou composez le 1-877-696-6734



Pour s'assurer que le produit est adéquat pour vous, toujours lire l'étiquette et les directives avant l'utilisation. \*MD/MC Marques de commerce de Loblaws Inc. Utilisées avec permission. Tous droits réservés. Loblaws Inc., sa société mère ni ses franchisés et/ou affiliés ne sont partenaires ou associés à New Nordic.

Vous trouvez le contenu de cette chronique utile? Faites un don à [www.richardbeliveau.org](http://www.richardbeliveau.org) pour supporter nos recherches.

Vous trouvez le contenu de cette chronique utile? Faites un don à [www.richardbeliveau.org](http://www.richardbeliveau.org) pour supporter nos recherches.