

# Santé

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

**Richard  
Béliveau**  
Docteur en biochimie  
Collaboration spéciale



## Les viandes rouges NOCIVES POUR LA SANTÉ

Une importante étude, réalisée auprès d'un demi-million de personnes, démontre que la consommation excessive de viandes rouges et de charcuteries est associée à un risque accru de mort prématurée pour neuf maladies différentes. Cet effet néfaste peut cependant être complètement aboli en remplaçant les viandes rouges par des volailles ou du poisson.

Les résultats de plusieurs études populationnelles, obtenus jusqu'à présent, donnent à penser que cette mortalité précoce serait principalement due à une augmentation du risque de maladies cardiovasculaires, de diabète de type 2 et de certains cancers (le cancer colorectal, en particulier).

Ces effets néfastes pourraient être liés à la présence du fer héminique – une forme de fer lié à la myoglobine de la viande rouge – ainsi qu'à la présence d'agents de conservation (nitrites/nitrates). Les viandes blanches et les poissons ne contiennent pas ces agents et les consommer pourrait donc diminuer le risque de mortalité précoce chez les personnes qui mangent régulièrement de la viande.

### HAUSSE DE 9 MALADIES

Pour mieux comparer l'effet des viandes rouges et blanches sur la mortalité, une équipe du National Cancer Institute américain a examiné les habitudes alimentaires de 536 969 personnes âgées de 50 à 71 ans(1).

Pendant une période de 16 ans, les chercheurs ont quantifié l'apport total en viandes rouges (bœuf, agneau et porc), en charcuteries, ainsi qu'en viandes blanches (volaille et poisson) et

ce très grand échantillon de participants, combiné à la longue durée de l'étude, a permis aux chercheurs d'examiner le lien entre la consommation des différents types de viandes et 9 principales causes de mortalité.

Les résultats choquent: les chercheurs ont observé que les personnes qui consommaient le plus de viandes rouges avaient environ 25 % plus de risque de mourir prématurément comparativement aux personnes qui en mangeaient le moins.

Cette hausse du risque est observée pour chacune des 9 principales causes de mortalité survenues durant l'étude, soit le cancer, les maladies cardiovasculaires, les maladies respiratoires, les AVC, le diabète, la maladie d'Alzheimer, les infections, les maladies rénales et les maladies du foie.

Dans ce dernier cas, la hausse du risque est particulièrement importante, les grands consommateurs de viandes rouges ayant un risque 100 % plus élevé de décès liés aux maladies hépatiques.

À l'inverse, la consommation de viandes blanches semble quant à elle bénéfique pour la santé, puisque les personnes qui en mangeaient le plus souvent voyaient leur risque de mourir réduit de 25 %, comparativement à celles qui

en consommaient le moins.

En somme, le simple fait de remplacer les viandes rouges par des viandes blanches peut avoir des répercussions majeures sur le risque de mortalité, incluant les décès liés à des maladies qui n'étaient jusqu'ici pas connues pour être associées à la consommation de viandes rouges, comme les infections et les maladies respiratoires, rénales et hépatiques.

### FER HÉMINIQUE ET NITRATES

La différence la plus visible entre ces viandes rouges et blanches est évidemment leur couleur. Les viandes rouges contiennent beaucoup de myoglobine, une protéine qui contient dans sa structure un atome de fer.

Ce fer héminique permet à la myoglobine de stocker l'oxygène dans les muscles et ainsi de soutenir l'intense activité métabolique impliquée dans la contraction musculaire. Les viandes blanches, quant à elles, sont constituées de fibres musculaires «rapides», c'est-à-dire adaptées à développer une force pendant une courte période de temps, sans utiliser d'oxygène. Ces muscles n'ont donc pas ou ont très peu de myoglobine et tirent plutôt leur énergie du glycogène.

Selon les résultats de l'étude, cette différence en fer héminique

pourrait expliquer environ 20 % de la hausse du risque de mortalité observée chez les grands consommateurs de viandes rouges, possiblement en raison du fort effet pro-oxydant de cette forme de fer.

La présence d'agents de conservation (nitrate/nitrite) serait quant à elle responsable de la moitié de la hausse du risque de mortalité associée à la consommation de charcuteries, une contribution qui atteint 72 % pour les décès liés aux maladies cardiovasculaires.

La différence dans la composition des viandes rouges et blanches se traduit donc par des impacts diamétralement opposés sur le risque de maladies graves et de mortalité.

Pour les personnes qui mangent régulièrement de la viande, privilégier les volailles et le poisson représente donc une façon concrète de diminuer les risques associés aux viandes rouges, sans avoir à éliminer complètement la viande des habitudes alimentaires.

**(1) Etemadi A et coll. Mortality from different causes associated with meat, heme iron, nitrates, and nitrites in the NIH-AARP Diet and Health Study: population based cohort study. BMJ 2017; 357: j1957**

PHOTO FOTOLIA

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