



# Remplacer les viandes rouges

diminue le risque de mort prématurée

**Une étude montre que le simple fait de manger plus souvent des sources de protéines comme les végétaux (noix, légumineuses, grains entiers) ou le poisson au lieu de la viande rouge est associé à une diminution significative du risque de mourir prématurément au cours des dix années qui suivent.**

## CARNIVORES À RISQUE

Un très grand nombre d'études ont rapporté une association entre la consommation élevée de viandes rouges et de charcuteries et une hausse du risque de plusieurs maladies chroniques (maladies cardiovasculaires, diabète de type 2 et le cancer colorectal en particulier) et de mortalité prématurée. Plusieurs facteurs ont été proposés pour expliquer les effets néfastes de ces viandes sur la santé, incluant leur contenu élevé en gras saturés, la forte teneur en fer héminique, la formation de composés cancérigènes (hydrocarbures aromatiques polycycliques) lors de la cuisson ou encore la présence d'agents de conservation comme les nitrites et nitrates.

La hausse du niveau de vie dans plusieurs régions du monde, combinée à l'élevage intensif qui a permis de diminuer les coûts de production, fait en sorte que de plus en plus de personnes consomment régulièrement des viandes rouges (et de la viande en général) à l'échelle mondiale.

Entre 1961 et 2011, cette tendance à la hausse a été particulièrement impressionnante pour plusieurs pays asiatiques comme le Japon (+131 %), le Vietnam (+322 %), la Corée du Sud (+821 %) et surtout la Chine (+1442 %). Auparavant surtout observés en Occident, les problèmes de santé liés à une consommation excessive de viandes rouges sont devenus un phénomène mondial.

## AUTRES PROTÉINES

On a souvent tendance à croire qu'il faut absolument manger des viandes rouges pour obtenir un apport suffisant en protéines. C'est faux, car plusieurs autres aliments comme les volailles, le poisson et de nombreux végétaux représentent aussi d'excellentes sources de protéines, sans engendrer les problèmes de santé associés aux viandes rouges.

Cela est bien mis en évidence par les résultats d'une étude réalisée par l'Université Harvard auprès de 81 469 personnes sur une période de 8 ans (1). Les chercheurs ont tout d'abord observé que les personnes qui avaient augmenté leur consommation de viande rouge durant cette période (1/2 portion de plus par jour) couraient un risque accru (10 %) de mort prématurée, cet effet étant encore plus prononcé à la suite d'une hausse de l'apport en charcuteries (environ 20 %). La donnée la plus innovante de l'article demeure cependant les diminutions significatives du risque de mortalité prématurée lorsque les participants ont rem-

placé la viande rouge par d'autres sources de protéines. Ce risque diminue fortement à la suite d'une substitution d'une portion par jour de viandes rouges par une portion de noix (19 %), suivie par le poisson (17 %), les grains entiers (12 %), la volaille (10 %), les légumes (10 %), les produits laitiers et les œufs (8 %), et les légumineuses (6 %). Ces effets sont encore plus grands lorsque ce sont les charcuteries qui sont remplacées par d'autres types d'aliments riches en protéines, en particulier les noix (26 %) et le poisson (25 %). Globalement, ces résultats confirment que le simple remplacement des viandes rouges et charcuteries par des sources alternatives de protéines est bénéfique pour la santé.

## FAUX DÉBAT

On a récemment fait beaucoup de publicité autour d'une étude qui prétendait que même si la consommation de viandes rouges augmente le risque de maladies chroniques, cette hausse n'est pas suffisamment importante pour justifier une diminution de la consommation (2). Cette affirmation a fait sursauter la majorité des experts du monde de la santé, non seulement parce que l'analyse de cette étude était biaisée dans son utilisation des méthodes statistiques, mais aussi parce qu'elle ne tenait absolument aucun compte de l'énorme impact environnemental associé à l'élevage du bétail. Le groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat (GIEC)

estime que 25 % des gaz à effet de serre (GES) sont le résultat de l'élevage et de la déforestation qui en résulte. Il semble de plus en plus évident qu'une diminution de notre consommation de viande est incontournable pour préserver à la fois la santé des humains et celle de la planète (3).

Les conséquences environnementales de l'élevage intensif sont déjà à elles seules une raison suffisante pour diminuer la consommation de ces viandes. On ne peut dissocier notre santé de celle de l'environnement dans lequel nous vivons : la détérioration de notre milieu, que ce soit en termes de pollution de l'air et des sols ou du réchauffement climatique, risque d'être la principale menace sanitaire du prochain siècle, et tout changement qui peut atténuer la production de GES doit donc être considéré comme prioritaire. Remplacer la viande rouge par des solutions moins polluantes, en particulier celles d'origine végétale, représente certainement une de ces actions qui est à la portée de tous.

(1) Zheng Y et coll. Association of changes in red meat consumption with total and cause specific mortality among US women and men: two prospective cohort studies. *BMJ* 2019; 365: 12110.

(2) Zeraatkar D et coll. Red and processed meat consumption and risk for all-cause mortality and cardiometabolic outcomes: a systematic review and meta-analysis of cohort studies. *Ann. Intern. Med.* 2019; 171: 703-710.

(3) Willett W et coll. Food in the Anthropocene: the EAT-Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. *Lancet* 2019; 393: 447-492.

**Richard Beliveau**  
Docteur en biochimie  
Collaboration spéciale

