



PHOTOS ADOBE STOCK

LES NITRITES ET NITRATES, DE DANGEREUX ADDITIFS CANCÉRIGÈNES

Une étude rapporte que la consommation d'aliments industriels contenant des nitrites et nitrates comme agents de conservation est associée à une hausse du risque des cancers du sein et de la prostate.

Les sels de nitrite et de nitrate sont des agents de conservation très utilisés par l'industrie alimentaire, notamment

dans le processus de fabrication des charcuteries. Ces molécules, en particulier les nitrites, freinent la croissance de micro-organismes nuisibles comme *Clostridium botulinum*, la bactérie responsable du botulisme, et

améliorent également l'apparence de ces aliments en se liant à la myoglobine pour former le composé (nitrosohémochrome) qui est responsable de la teinte rosâtre typique des charcuteries.

COMPOSÉS CANCÉRIGÈNES

Une autre transformation chimique de la viande provoquée par les nitrates et les nitrites est la formation de ce qu'on appelle les composés N-nitroso (les nitrosamines, par exemple). Ces molécules, produites par l'interaction du nitrite avec les acides aminés des protéines de la viande, peuvent être générées par la cuisson à haute température (le bacon, par exemple) ou encore en milieu acide (comme dans l'estomac).

La formation de ces composés est problématique, car de nombreuses études ont montré qu'ils possèdent une forte affinité pour l'ADN et causent des mutations pouvant déclencher le développement du cancer.

Ces composés cancérigènes joueraient donc un rôle très important dans la hausse des cancers du système digestif (œsophage, estomac, côlon) fréquemment observée chez les personnes qui consomment de grandes quantités de charcuteries. C'est d'ailleurs pour cette raison que les charcuteries sont maintenant

classifiées comme des cancérigènes du groupe 1 (cancérigènes avérés pour les humains) par le Centre international de recherche sur le cancer.

CANCERS ADDITIONNELS

Une étude française suggère que l'impact négatif des nitrates et des nitrites ne se limite pas au système digestif, mais pourrait également favoriser le développement des deux principaux types de cancers touchant la population, soit ceux du sein et de la prostate¹. Dans cette étude, les chercheurs ont analysé les habitudes alimentaires de 101 056 participants pour déterminer l'apport quotidien total en nitrites et nitrates et ont suivi, pendant une période de 7 ans, l'incidence des différents cancers touchant cette population.

En associant les 3311 cas incidents de cancer qui ont été diagnostiqués au cours de cette période à l'apport alimentaire en nitrates et nitrites, les chercheurs ont observé une hausse de 24 % du risque de développer un cancer du sein (préménopause) chez les femmes qui consommaient régulièrement des aliments riches en nitrates par rapport à celles qui n'en consommaient pas ou peu.

Chez les hommes, c'est la consommation d'aliments riches en nitrites qui semble particulièrement néfaste, avec

une augmentation de 58 % du risque de cancer de la prostate qui est observée.

Le potentiel cancérigène des nitrites et des nitrates semble donc généralisé, touchant même des organes qui ne sont pas en contact direct avec ces composés à la suite de leur ingestion.

Il faut noter que ces hausses de risque de cancer ne sont pas observées pour les sources naturelles de nitrates et de nitrites (fruits et légumes, par exemple), ce qui confirme que ces molécules ne sont pas cancérigènes en tant que telles et que ce sont plutôt les composés N-Nitroso, formés par leur réaction avec les protéines de la viande, qui sont responsables de leur impact négatif sur la santé.

Il n'y a donc que des avantages à réduire la consommation de produits transformés contenant des nitrites et des nitrates. Diminuer l'apport en charcuteries industrielles et les produits contenant des charcuteries (pizzas, sandwichs) est particulièrement important, car ces produits sont la principale source (plus de 95 %) des nitrites et nitrates cancérigènes identifiés dans l'étude.

1. Chazelas E et coll. Nitrites and nitrates from food additives and natural sources and cancer risk: results from the NutriNet-Santé cohort. *Int. J. Epidemiol.*, publié le 18 mars 2022.

