



PHOTO ADOBE STOCK

# Des additifs alimentaires qui augmentent le risque de cancer

**Les émulsifiants sont des ingrédients chimiques essentiels à la texture, au goût et à la conservation des aliments industriels ultratransformés. Des études récentes montrent cependant que la consommation de ces additifs est associée à une hausse du risque de plusieurs cancers.**

**Richard Béliveau**

Docteur en biochimie  
Collaboration  
spéciale



La moitié des calories ingérées quotidiennement au Canada provient des aliments industriels ultratransformés. <sup>(1)</sup> La caractéristique principale de ces aliments est de contenir des ingrédients synthétiques qui ne se retrouvent pas dans un garde-manger ordinaire.

Cette popularité est préoccupante, dans la mesure où de plus en plus d'études montrent que la consommation de ces aliments est associée à une hausse du risque de plusieurs problèmes de santé et de mortalité prématurée.

## DEUX PRINCIPAUX FACTEURS CONTRIBUENT À CES EFFETS NÉGATIFS

**1** Une qualité nutritionnelle inférieure comparativement

aux aliments frais.

Les aliments industriels possèdent une forte densité énergétique en raison de leur contenu élevé en sucre et en gras, tout en étant essentiellement dépourvus de fibres et de plusieurs micronutriments. Les études montrent que cette densité calorique élevée encourage la surconsommation de ces produits et entraîne un excès d'énergie menant à un gain de poids. <sup>(2)</sup>

**2** La présence d'un grand nombre d'additifs.

Les aliments ultratransformés ne pourraient exister sans la présence de plusieurs additifs destinés à améliorer leur apparence (colorants), leur goût (édulcorants), leur texture (émulsifiants) et leur durée de conservation (nitrites). Plusieurs études ont soulevé des inquiétudes sur la dangerosité de certains de ces additifs : les édulcorants comme l'aspartame et le sucralose, par exemple, perturbent le métabolisme du glucose, tandis que des agents comme les nitrites haussent le risque de cancers digestifs.

## ÉMULSIFIANTS CANCÉRIGÈNES

Les émulsifiants sont une autre classe d'additifs dont les effets sur le corps humain soulèvent des questions.

Ces molécules sont indispensables à la fabrication des aliments industriels en raison de leur propriété de lier à la fois le gras et l'eau (comme un détergent), ce qui permet de leur donner une texture onctueuse et homogène.

Cependant, la capacité de ces

émulsifiants à dissoudre les graisses pourrait perturber certaines barrières protectrices essentielles à la santé, comme la couche de mucus qui recouvre la surface de l'intestin.

Des études ont montré que de faibles quantités d'émulsifiants très utilisés par l'industrie (polysorbate 80 et carboxyméthylcellulose) perturbent cette barrière protectrice et causent une infiltration de bactéries qui mène à une inflammation et à une accélération du développement du cancer colorectal. <sup>(3)</sup>

Cette action cancérigène des émulsifiants est également supportée par les résultats d'une grande étude française, réalisée auprès de 92 000 adultes (âge moyen de 45 ans) suivis pendant 7 ans. <sup>(4)</sup>

Dans cette étude, les chercheurs ont constaté que les personnes ayant les apports les plus élevés en certains émulsifiants (monoglycérides et diglycérides d'acides gras, E471) avaient un risque global de cancer augmenté de 15 % comparativement aux plus faibles consommateurs, même après avoir pris en compte la contribution d'autres facteurs de risque de ces cancers (âge, sexe, le poids, le niveau d'éducation, les antécédents familiaux, le tabagisme, l'alcool et les niveaux d'activité physique).

Ces hausses du risque atteignent 24 % pour le cancer du sein et de 46 % pour le cancer de la prostate, ce qui est très élevé, pour deux cancers très répandus dans la population.

En plus de favoriser le gain de poids, lui-même un important facteur de risque de cancer, il semble donc

que le cocktail d'additifs chimiques contenu dans les aliments ultratransformés, en particulier la présence d'émulsifiants, pourrait également contribuer au développement de différents types de cancers.

Ceci est également appuyé par une étude européenne d'envergure (450 000 personnes suivies pendant 14 ans) montrant que la consommation élevée de ces aliments est associée à un risque accru de cancers de la tête et du cou (bouche, gorge), indépendamment du poids corporel des personnes touchées. <sup>(5)</sup>

Le cancer s'ajoute donc à la liste de plus en plus longue de maladies dont le développement est influencé par la consommation régulière d'aliments ultratransformés, incluant certains plats véganes qui sont parmi les pires.

Réduire la contribution de ces aliments industriels à notre alimentation représente donc une façon simple de réduire le risque de ces maladies et de vivre plus longtemps en bonne santé.

(1) SROUR B ET COLL. ULTRA-PROCESSED FOODS AND HUMAN HEALTH: FROM EPIDEMIOLOGICAL EVIDENCE TO MECHANISTIC INSIGHTS. *LANCET GASTROENTEROL. HEPATOL.* 2022; 7: 1128-1140.  
(2) HALL KD ET COLL. ULTRA-PROCESSED DIETS CAUSE EXCESS CALORIE INTAKE AND WEIGHT GAIN: AN INPATIENT RANDOMIZED CONTROLLED TRIAL OF AD LIBITUM FOOD INTAKE. *CELL METAB.* 2019; 30: 67-77.E3.  
(3) VIENNOIS E ET COLL. DIETARY EMULSIFIER-INDUCED LOW-GRADE INFLAMMATION PROMOTES COLON CARCINOGENESIS. *CANCER RES.* 2017; 77: 27-40.  
(4) SELLEM L ET COLL. FOOD ADDITIVE EMULSIFIERS AND CANCER RISK: RESULTS FROM THE FRENCH PROSPECTIVE NUTRINET-SANTÉ COHORT. *PLOS MED.* 2024; 21: E1004338.  
(5) MORALES-BERSTEIN F ET COLL. ULTRA-PROCESSED FOODS, ADIPOSITY AND RISK OF HEAD AND NECK CANCER AND OESOPHAGEAL ADENOCARCINOMA IN THE EUROPEAN PROSPECTIVE INVESTIGATION INTO CANCER AND NUTRITION STUDY: A MEDIATION ANALYSIS. *EUR. J. NUTR.*, PUBLIÉ LE 22 NOVEMBRE 2023.