

NUIT GRAVEMENT À LA SANTÉ ?

Une vaste étude française met en cause l'alimentation industrielle dans le développement de cancers. Sans toutefois démontrer un lien de cause à effet.

Libération · 17 febr. 2018 · Par ÉRIC FAVEREAU

Après le sucre, le sel, les additifs, les excipients, la viande rouge, sans oublier les maîtres en la matière que sont l'alcool et le tabac, voilà que les plats industriels augmenteraient le risque d'être atteint d'un cancer. En ligne de mire: les «AUT», pour aliments ultratransformés. Selon une vaste étude française, présentée spectaculairement dans le très sérieux British Medical Journal, il y aurait ainsi «une association entre cette consommation d'aliments ultratransformés et le surrisque de développer un cancer».



QUE DIT L'ÉTUDE ?

Cette étude est imposante. Elle a été réalisée dans l'Hexagone auprès de 105000 personnes, associant des chercheurs de l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm), de l'Institut national de la recherche agronomique (Inra) et de l'université Paris-XIII (Centre de recherche épidémiologie et statistique Sorbonne-Paris Cité). Mais elle s'avère au minimum frustrante. Entrons

dans les détails. De 2009 à 2017, les participants à l'étude NutriNetSanté, une vaste cohorte nationale dans laquelle on cherche à étudier les relations entre la nutrition et la santé, ont périodiquement rempli des questionnaires en ligne sur ce qu'ils mangeaient.

Dans cette masse de données, les chercheurs se sont intéressés à ce qu'ils appellent les «aliments ultratransformés». Leur hypothèse de départ : ces aliments, variés et pas toujours bien définis (lire ci-contre), «contiennent souvent des quantités plus élevées en lipides, lipides saturés, sucres et sels ajoutés, ainsi qu'une plus faible densité en fibres et vitamines». Pour exemple, ils citent les pains industriels, sucreries, desserts, céréales, boissons sucrées, viandes transformées (boulettes, nuggets, jambon avec additifs, etc.), mais aussi les pâtes et soupes instantanées, plats surgelés ou en barquet... etc.

Sur huit ans, 2228 cas de cancers ont été diagnostiqués et validés. Les chercheurs ont pointé qu'«une augmentation de 10 % de la proportion d'aliments ultratransformés dans le régime alimentaire se révélait être associée à une augmentation de plus de 10 % des risques de développer un cancer au global et un cancer du sein en particulier». Pour tous types de cancers, ce risque s'accroît de 6 à 18 %. Pour le cancer du sein, la hausse serait de 2 à 22 %. Et ces résultats sont restés significatifs «après prise en compte d'un grand nombre de facteurs sociodémographiques et liés au mode de vie, et également en tenant compte de la qualité nutritionnelle de l'alimentation».

LA FAUTE À QUI ?

Ce ne sont que des hypothèses. D'abord, «on peut supposer que la moins bonne qualité nutritionnelle globale des aliments ultratransformés est en cause», note l'Inserm, mais elle ne serait pas la seule impliquée. L'étude évoque également des mécanismes mettant en jeu d'autres composés (comme les additifs, voire les substances formées lors des process industriels ou enfin des matériaux au

contact des aliments). Une moins bonne qualité nutritionnelle peut en tout cas entraîner une prise de poids qui, en elle-même, constitue un surrisque de cancer. Tout se tient. «Inversement, l'apport en fibres alimentaires diminue le risque de cancer colon rectal», notent les chercheurs. Or il y en a moins dans l'alimentation industrielle. Enfin, l'étude met en avant le fait que «la transformation des aliments et en particulier leur cuisson produisent des contaminants nouvellement formés» et qu'en outre leur emballage plastique peut contenir du bisphénol A, perturbateur endocrinien bien connu.

On l'a compris, tout peut se mélanger. Et les certitudes ne sont pas établies : «Ces résultats doivent être considérés comme une première piste d'investigation et doivent être confirmés dans d'autres populations d'étude. Notamment, le lien de cause à effet reste à démontrer», précise l'Inserm dans un communiqué, qui ajoute que d'autres études «sont nécessaires afin de mieux comprendre l'impact relatif des différentes dimensions de la trans-