

Cancer du côlon et viande rouge, quel est le lien ?

30 octobre 2015



C'est la première fois que la charcuterie et la viande rouge sont pointées du doigt par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) et accusées de favoriser certains cancers, notamment le cancer colorectal. La communauté scientifique avait déjà montré chez l'animal que l'excès de viande pouvait être toxique pour l'ADN des cellules.

En France, un adulte consomme en moyenne 390 g par semaine (soit 55 g par jour) de viande de boucherie, selon un [rapport du CRÉDOC](#) de 2010.

Le rapport de l'OMS

Dans un [rapport](#) largement relayé par la [presse](#), le Centre International de Recherche sur le Cancer, une agence de l'OMS, a classé la viande transformée (charcuterie et viande en conserve) comme « cancérogène » et la viande rouge comme « probablement cancérogène » pour l'homme.

Ce lien a été observé pour le [cancer colorectal](#) et dans le cas de la viande rouge des associations ont également été constatées pour les cancers du pancréas et de la prostate. Les experts ont pu [calculer](#) que chaque portion de 50 g de viande transformée consommée par jour accroissait le risque de cancer colorectal de 18 %. Pour la viande rouge la quantité consommée par jour qui induirait un risque équivalent serait de l'ordre de 100 g.

Alors, quelle quantité de viande peut-on manger sans danger ? L'OMS n'a pas encore la réponse à cette question et rappelle qu'il ne demande pas de ne plus consommer de viande. Il tentera de [préciser](#) à partir de 2016 la place de la viande transformée et de la viande rouge dans un régime sain.

Des résultats scientifiques et des explications chez le rat

Au mois de juillet dernier, des [chercheurs de l'INRA](#) ont publié les résultats d'études menées chez le **rat** sur l'effet de la consommation de viande rouge ou de viande transformée sur l'apparition de cancer colorectal.

Ils ont montré que la digestion de viande rouge transformée ou non produisait des aldéhydes toxiques capables de provoquer des mutations au niveau de l'ADN ou de causer la mort de cellules du côlon et du rectum. Ces chercheurs ont ensuite constaté que l'ajout de vitamine E aux charcuteries ou à la viande rouge avait un fort effet protecteur contre cette toxicité. Les recherches sur ce sujet se poursuivent.