

## Les charcuteries et les viandes rouges au banc des accusés

Le 26 octobre dernier, le Centre international de recherche sur le cancer (CIRC), agence de l'Organisation mondiale de la santé (OMS), annonçait que la viande transformée est désormais classée comme « cancérogène pour l'homme », au même titre que le tabac et l'amiante, alors que la viande rouge est classée comme « probablement cancérogène pour l'homme ».

**Karine Bernard,**  
Saint-Jean

Depuis des années, les agences de santé publique sonnent l'alarme sur les risques pour la santé associés à une trop grande consommation de charcuteries et de viandes rouges, invitant la population canadienne à limiter sa consommation. Cependant, jusqu'à tout récemment, ces recommandations visaient principalement la lutte contre les maladies cardiovasculaires. Tous les yeux étaient rivés sur les gras saturés, retrouvés en plus grandes quantités dans les charcuteries et les viandes rouges.

Mais, parallèlement aux études sur les effets des gras saturés ou du sodium retrouvé dans les charcuteries, d'autres composés comme les nitrates, les nitrites et les hydrocarbures

aromatiques hétérocycliques étaient également sous le radar des scientifiques pour leur rôle potentiel dans la formation du cancer.

Ce sont les résultats de nombreuses études épidémiologiques réalisées un peu partout à travers le monde au cours des 20 dernières années qui ont vraiment sonné l'alarme sur les risques de cancers associés à la consommation de charcuteries et de viandes rouges.

### La viande transformée est cancérogène

En octobre dernier, le groupe de travail du CIRC composé de 22 experts provenant de 10 pays différents se réunissait afin de rédiger une synthèse d'études scientifiques concernant les viandes. Pour tirer ses

conclusions, l'équipe s'est basée sur plus de 800 études portant sur l'association entre la consommation de viandes rouges et transformées et divers types de cancers. Les experts ont conclu que la viande transformée est cancérogène pour l'homme, la classifiant dans le Groupe 1, au même titre que le tabac et l'amiante. Quant à la viande rouge, l'équipe a décrété qu'elle est probablement cancérogène, la classifiant dans le Groupe 2A.

Pourquoi une classification différente entre les viandes transformées et les viandes rouges? Selon l'équipe, les études actuelles permettent d'affirmer que les viandes transformées causent le cancer. Elles seraient d'ailleurs responsables de 34 000 décès par année. Les experts concluent également que chaque portion de 50 grammes de viande transformée

consommée quotidiennement augmente le risque de cancer colorectal de 18%.

Par ailleurs, en ce qui concerne la viande rouge, les études ne permettent pas encore d'affirmer une causalité entre sa consommation et le cancer, mais démontrent plutôt une association entre les deux.

Concernant le lien entre les charcuteries, les viandes rouges et d'autres cancers, les données sont plus limitées. Mais il y aurait possiblement des liens entre la consommation de viandes transformées et le cancer de l'estomac ainsi qu'entre la consommation de viandes rouges et le cancer du pancréas et de la prostate.

Pour davantage d'information sur la cancérogénicité de la consommation de viande rouge et de viande transformée consultez  
<http://www.who.int/features/qa/cancer-red-meat/fr/>

Pour davantage d'information sur le programme de dépistage du cancer colorectal à Terre-Neuve-et-Labrador, contactez le Newfoundland and Labrador Colon Cancer Screening Program sans frais au **1-855-614-0144** ou par courriel [nlccsp@easternhealth.ca](mailto:nlccsp@easternhealth.ca)



Photo : Wikimedia.org

Les viandes de bœuf, de veau, de porc, d'agneau, de mouton, de cheval et de chèvre sont considérées comme des viandes rouges.

## Cancer colorectal et charcuteries à Terre-Neuve-et-Labrador

Chaque année, environ 540 personnes sont diagnostiquées pour un cancer colorectal à Terre-Neuve-et-Labrador. Ce cancer est d'ailleurs la deuxième cause de décès par cancer dans la province.

L'équipe de recherche du Dr Peizhong

Peter Wang à l'Université Memorial se penche depuis quelques années sur les habitudes de vie des Terre-Neuviens qui seraient impliquées. Leurs résultats ont démontré que la consommation de viandes transformées augmentait effectivement la prévalence du cancer colorectal chez les Terre-Neuviens.

## Bon à savoir

On entend par viande rouge, notamment la viande de bœuf, de veau, de porc, d'agneau, de mouton, de cheval et de chèvre.

On entend par viandes transformées, les viandes qui ont subi du fumage, du séchage, une fermentation ou une salaison

afin d'en rehausser la saveur ou d'en améliorer la préservation. Par exemple les charcuteries, les hot-dogs, les lanières de viande séchées, le jambon, les saucisses, les viandes en conserve et les préparations et les sauces à base de viande.

Parce que la SANTÉ, c'est aussi une question de langue...

le Réseau santé en français de Terre-Neuve-et-Labrador rassemble les principaux acteurs du système de santé autour d'un objectif global : favoriser l'obtention des services de soins de santé en français pour la communauté francophone et acadienne de Terre-Neuve-et-Labrador.



Santé Canada  
Health Canada



Cette page est commanditée par le Réseau santé en français de Terre-Neuve-et-Labrador, une initiative de la Fédération des francophones de Terre-Neuve et du Labrador.

Sa publication est financée par Santé Canada par l'entremise de la Société Santé en français dans le cadre de la Feuille de route pour les langues officielles du Canada 2013-2018 : éducation, immigration, communautés.