


# L'alimentation ultratransformée favorise le cancer

Une étude a été menée en France sur plus de 100 000 personnes entre 2009 et 2017

 Haro sur les aliments ultra-transformés (AUT). D'une ampleur inédite, une étude française publiée jeudi 15 février dans la revue médicale britannique *British Medical Journal (BMJ)* observe un lien entre la consommation de ce type d'aliments et le risque de cancer. Cette recherche, qui porte sur 104 980 participants, suggère en effet qu'une augmentation de 10 % de la part d'AUT est associée à une hausse de 12 % du risque global de cancer, notamment du sein, l'un des plus fréquents.

Ces dernières années, les produits ultratransformés ont envahi les rayons. L'assiette des Français en contient de plus en plus, avait noté l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation (Anses) en juillet 2017 dans une vaste étude, pointant une " *complexification de l'alimentation* ". Ils représentent entre 25 % et 50 % de notre alimentation totale, jusqu'à plus de la moitié des apports énergétiques dans de nombreux pays occidentaux.

Selon la classification internationale Nova, les aliments sont répartis en quatre groupes en fonction de leur transformation industrielle, détaille l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm). Cette définition a été créée par un groupe de scientifiques dirigé par le professeur Carlos Monteiro au Brésil.

La catégorie " ultra-transformée " comprend une grande variété d'aliments : barres chocolatées, petits pains emballés, boissons sucrées aromatisées, soupes déshydratées, plats surgelés ou prêts à consommer, tout produit transformé avec ajout de conservateurs autres que le sel (les nitrites par exemple)... Ils sont préparés avec divers procédés industriels. Entrent aussi dans cette catégorie les aliments augmentés d'une myriade de colorants, édulcorants, émulsifiants ou autres additifs alimentaires. Par exemple, une conserve de légumes avec un simple apport de sel est classée comme transformée, mais une poêlée de légumes avec sauce toute faite incluant des agents texturants, des exhausteurs de goût ou encore des agents blanchissants est ultra-transformée.

Si des travaux avaient déjà suggéré que les AUT contribuaient à augmenter le risque de troubles cardio-métaboliques, d'obésité, d'hypertension et la dyslipidémie (taux de lipides anormaux dans le sang), " *aucune étude épidémiologique n'avait établi le lien entre ces aliments et un sur-risque du cancer, notamment du sein* ", indiquent les scientifiques de l'Inserm, de l'Institut national de la recherche agronomique (INRA) et de l'équipe de recherche en épidémiologie nutritionnelle (EREN) de l'université Paris-XIII, signataires de l'étude parue dans le *BMJ*.

Les chercheurs ont analysé les données de la cohorte Nutrinet-Santé, créée en 2009, à partir des questionnaires remplis sur Internet pendant deux ans par des participants dont l'âge médian approchait 43 ans, à 78 % des femmes. De 2009 à 2017, 2 228 cas de cancer ont été recensés, dont 739 du sein.

" Faible densité en fibres "

Au vu des déclarations, il apparaît qu'une hausse de 10 % de la consommation des AUT accroît le risque de cancer de 12 % globalement. Les résultats ont été ajustés en prenant en compte des facteurs sociodémographiques, l'âge, le niveau d'étude, la consommation de tabac et d'alcool, le fait de pratiquer une activité physique, afin d'éviter au maximum les biais de confusion, précise la chercheuse Mathilde Touvier, qui a coordonné cette étude.

Les produits ultratransformés " contiennent souvent des quantités plus élevées de lipides saturés, sucres et sels ajoutés, ainsi qu'une plus faible densité en fibres, vitamines et autres micronutriments ", indiquent les chercheurs. Ils sont donc généralement de moins bonne qualité nutritionnelle. L'apport de ces éléments plus sucrés, plus gras, plus caloriques, peut avoir un effet sur la prise de poids et l'obésité. Or on sait que celle-ci est reconnue comme un facteur de risque majeur de cancer, notamment du sein après la ménopause.

Les aliments conservés avec du sel sont associés à un risque accru de cancer gastrique. " Inversement, l'apport en fibres alimentaires diminue le risque de cancer colorectal, avec un niveau de preuve convaincant, et pourrait également réduire le risque de cancer du sein ", poursuit l'étude. Mais la qualité nutritionnelle ne serait pas seule en cause. " La transformation des aliments et en particulier leur cuisson peut produire des contaminants nouvellement formés ", telle la friture, évoque l'étude. Ainsi l'acrylamide – présente notamment dans les pétales de céréales, les frites, le pain grillé –, qui peut se former lors de la cuisson à température élevée, interpelle.

De même, leurs emballages en plastique sont susceptibles de contenir du bisphénol A, un perturbateur endocrinien. Enfin, pas moins de 400 additifs différents sont autorisés en Europe. Certains comme le dioxyde de titane ont été classés " *possiblement cancérogènes pour l'homme* " par le Centre international de recherche sur le cancer de Lyon, tandis que les études chez le rongeur posent de sérieuses questions.

" *Il s'agit d'une étude d'observation qui mérite une exploration plus poussée* ", indique cependant le *BMJ* dans un éditorial ce jeudi 15 février, ajoutant que la part de plus en plus importante de ces aliments " *pourrait en partie expliquer l'augmentation de l'incidence des maladies non transmissibles, y compris le cancer* ".

" Comprendre les mécanismes "

Ce travail reste basé sur l'observation, indiquent de leur côté les chercheurs de l'Inserm et des autres institutions publiques françaises qui l'ont conduit. " *Le lien de cause à effet reste à démontrer* ", préviennent-ils.

" *C'est une étude très importante qui soulève la question de la qualité nutritionnelle des aliments et des éléments ajoutés* ", souligne le professeur Serge Hercberg, qui préside le Programme national nutrition santé et fait partie de ses signataires. " *La catégorisation utilisée ici est assez générale. Il faut faire plus de recherches pour confirmer ces résultats dans d'autres populations, affiner la notion de "transformation" des aliments, et également comprendre les mécanismes en jeu* ", souligne pour sa part Mathilde Touvier. " *Nous lançons un grand programme de recherche sur les additifs alimentaires à partir de la cohorte Nutrinet-Santé afin d'étudier leurs effets sur la santé, seuls ou en association avec d'autres, pour explorer de potentiels "effets cocktail", annonce-t-elle. Pour cela, nous recherchons de nouveaux volontaires.* "

En attendant, le Haut Conseil de la santé publique a actualisé ses repères alimentaires pour le futur Programme national nutrition santé et recommande depuis 2017 de privilégier l'utilisation

de produits bruts. De même, dans les recommandations sur l'alimentation, l'Institut national du cancer (INCa) conseillait en 2016 de "*réduire la consommation d'aliments transformés salés (charcuteries, fromages...)*". La consommation de viande transformée est même classée comme cancérigène pour l'homme, notait l'INCa fin 2017.

Dans *Halte aux aliments ultra-transformés*(éditions Thierry Souccar, 2017), Anthony Fardet, chercheur en nutrition, constate que "*l'explosion des maladies chroniques dans les pays occidentaux a été concomitante avec l'arrivée massive des AUT dans les grandes surfaces depuis les années 1980*". En conclusion, ce travail estime que si ces liens étaient confirmés dans d'autres populations et d'autres contextes, "*ces résultats suggéreraient que la consommation en augmentation rapide des aliments ultra-transformés peut entraîner un fardeau croissant de cancers dans les prochaines décennies*".

**Pascale Santi**