



Aliments ultra transformés et cancer

Etude

Fiolet Thibault et al., Consumption of ultra-processed foods and cancer risk: results from NutriNet-Santé prospective cohort, British Medical Journal, 2018

Résumé

Une nouvelle étude suggère une association entre la consommation d'aliments ultra-transformés et le sur-risque de développer un cancer.

Durant les dernières décennies, les habitudes alimentaires se sont modifiées avec une augmentation de la consommation d'aliments ultra-transformés qui contribuent aujourd'hui à plus de la moitié des apports énergétiques. Ceux-ci se caractérisent par une qualité nutritionnelle plus faible, par la présence d'additifs alimentaires, de composés néoformés, de composés provenant des emballages et autres matériaux de contact.

Des études récentes ont montré des **associations entre la consommation d'aliments ultra-transformés et un risque accru de dyslipidémies, de surpoids, d'obésité, et d'hypertension artérielle** sans s'orienter sur le risque de cancer. Des expérimentations chez l'animal suggèrent de potentiels effets cancérigènes de plusieurs composants habituellement présents dans les aliments ultra-transformés.

Au total, 104 980 participants de la cohorte française NutriNet-Santé (suivis entre 2009 et 2017) ont été inclus. Les données alimentaires recueillies à l'entrée dans l'étude ont évalué la consommation habituelle des participants pour 3300 aliments différents, qui ont été classés en fonction de leur degré de transformation par la classification NOVA (voir définition ci-dessous).

Ainsi, 2 228 cas de cancers ont été diagnostiqués et validés. Une augmentation de 10% de la proportion d'aliments ultra-transformés dans le régime alimentaire s'est révélée être associée à une augmentation de plus de 10% des risques de développer un cancer au global et un cancer du sein en particulier. Ces résultats étaient significatifs après prise en compte d'un grand nombre de facteurs sociodémographiques et liés au mode de vie, en tenant compte également de la qualité nutritionnelle de l'alimentation. Ceci suggère que la moins bonne qualité nutritionnelle globale des aliments ultra-transformés ne serait pas le seul facteur impliqué dans cette relation.

Ces résultats sont une première piste d'investigation dans ce domaine et doivent être confirmés tout comme le lien de cause à effet qui reste à démontrer. De nouvelles études sont nécessaires afin de mieux comprendre l'impact relatif des différentes dimensions de la transformation des aliments (composition nutritionnelle, additifs alimentaires, matériaux de contact et contaminants néoformés) dans ces relations.

Un nouveau programme sur les additifs alimentaires évoluera les expositions alimentaires usuelles à ces substances, leurs effets potentiels sur la santé et la survenue de maladies chroniques.

Définition et exemples d'aliments ultra-transformés

La classification NOVA permet de catégoriser les aliments selon 4 groupes, en fonction de leur degré de transformation industrielle (aliments peu ou pas transformés, ingrédients culinaires, aliments transformés, aliments ultra-transformés). Cette étude portait sur le groupe des «aliments ultra-transformés», qui comprend par exemple les pains et brioches industriels, les

barres chocolatées, les biscuits apéritifs, les sodas et boissons sucrées aromatisées, les nuggets de volaille et de poisson, les soupes instantanées, les plats cuisinés congelés ou prêts à consommer, et tous produits transformés avec ajout de conservateurs autre que le sel (nitrites par exemple), ainsi que les produits alimentaires principalement ou entièrement constitués de sucre, de matières grasses et d'autres substances non utilisées dans les préparations culinaires telles que les huiles hydrogénées et les amidons modifiés. Les procédés industriels comprennent par exemple l'hydrogénation, l'hydrolyse, l'extrusion, et le prétraitement par friture. Des colorants, émulsifiants, texturants, édulcorants et d'autres additifs sont souvent ajoutés à ces produits.

Exemples :

-Les compotes de fruits avec seulement du sucre ajouté sont considérées comme des «aliments transformés», tandis que les desserts aux fruits aromatisés avec du sucre ajouté, mais également des agents texturants et des colorants sont considérés comme des «aliments ultra-transformés».

-Les viandes rouges ou blanches salées sont considérées comme des «aliments transformés» alors que les viandes fumées et/ou avec des nitrites et des conservateurs ajoutés, comme les saucisses et le jambon, sont classées comme «aliments ultra-transformés».

De même, les conserves de légumes uniquement salées sont considérées comme des «aliments transformés» alors que les légumes industriels cuits ou frits, marinés dans des sauces et/ou avec des arômes ou texturants ajoutés (comme les poêlées industrielles de légumes) sont considérés comme des «aliments ultra-transformés».