



Les aliments ultra transformés augmentent le risque de cancer

Deux études récentes établissent une association entre la consommation élevée d'aliments industriels riches en gras, sucre et sel et une hausse du risque de plusieurs cancers.

Environ la moitié de toutes les calories actuellement consommées par la population proviennent d'aliments ultra transformés. Ces aliments sont de pures créations industrielles, fabriqués à partir d'une panoplie d'ingrédients peu coûteux (gras, sucre, sel, additifs divers) et méthodiquement agencés pour être attrayants, faciles d'accès et être conservés sur de longues périodes.

La plus grande révolution engendrée par ces produits industriels ultra transformés a toutefois été de parvenir à concentrer l'énergie contenue dans la nourriture à des niveaux sans précédent, plusieurs fois plus élevés que dans les aliments provenant de la nature.

Une simple friandise, avalée en quelques secondes à peine, est une véritable bombe d'énergie pouvant contenir plus de calories qu'un repas complet, tandis qu'un simple trio de restauration rapide mangé sur le pouce (parfois même dans la voiture) peut combler presque à lui seul les besoins caloriques d'une journée entière.

Cette forte densité calorique des aliments, combinée à leur pauvreté nutritionnelle, est responsable d'un des grands paradoxes de la nutrition moderne : il est maintenant possible de trop manger au point de devenir obèse, tout en étant carencé en plusieurs éléments nutritifs essentiels et en composés phytochimiques protecteurs. Il s'agit donc véritablement de calories vides, capables de satisfaire notre inclination naturelle envers le gras, le sucre et le sel, mais qui n'apportent absolument rien d'utile pour la santé.

Le danger de ce type d'aliments est bien mis en évidence par les résultats de deux études réalisées en Europe et aux États-Unis.

Dans la première, les chercheurs ont examiné les habitudes alimentaires de 471 495 adultes vivant dans 10 pays européens et déterminé la qualité de leur alimentation en utilisant le système NutriScore (1). Ce système attribue une lettre allant de A à E à un aliment transformé (A étant la meilleure qualité et E la moins bonne) en

tenant compte de son contenu élevé en bons nutriments (fibres, protéines, fruits et légumes) et de son contenu faible en nutriments à limiter (gras saturés, sucres, sel).

En utilisant ce score, les chercheurs ont pu observer que les personnes qui consommaient le plus d'aliments de mauvaise qualité nutritionnelle avaient un risque plus élevé de différents cancers, en particulier ceux de l'estomac (25 % d'augmentation), des voies digestives supérieures (21 %), du foie (17 %) et du côlon (11 %). Globalement, le risque total de cancer est augmenté de 7 % chez les personnes qui consomment le plus d'aliments ultra transformés de mauvaise qualité, ce qui montre à quel point ces aliments peuvent être nocifs.

CANCERS CAUSÉS PAR LE SURPOIDS

Dans l'autre étude, qui a suivi pendant 15 ans 92 295 femmes ménopausées âgées de 50 à 79 ans, les chercheurs ont examiné le lien entre la densité énergétique de l'alimentation et le risque de développer un des 12 cancers dont l'incidence est augmentée par l'obésité (incluant sein, colorectal, utérus, rein, vésicule biliaire, œsophage et pancréas).

Ils ont observé que la densité calorique était associée à un risque accru d'obésité, avec un IMC de 29 pour celles dont l'alimentation était la plus riche en aliments de forte densité calorique, et que ce surpoids était associé

à une augmentation parallèle de 10 % du risque de développer l'un ou l'autre des cancers liés à l'obésité (2).

APPROCHE DÉFENSIVE

Cuisiner ses repas à partir d'ingrédients naturels demeure la meilleure façon de réduire les risques associés à la surconsommation d'aliments industriels ultra transformés.

Faut-il se priver totalement de ces aliments pour autant? Bien sûr que non : ce n'est pas parce qu'une personne mange trois fois par année au fast food du coin qu'elle devient obèse ou malade, mais plutôt parce qu'elle en mange trois fois par semaine!

Il s'agit simplement d'adopter une approche défensive face à l'omniprésence de ces produits industriels dans notre environnement et de considérer ces aliments pour ce qu'ils devraient être : des gâteries occasionnelles.

(1) Deschasaux M et coll. Nutritional quality of food as represented by the FSAM-NPS nutrient profiling system underlying the Nutri-Score label and cancer risk in Europe: Results from the EPIC prospective cohort study. *PLoS Med.* 2018; 15: e1002651.

(2) Thomson CA et coll. Association between dietary energy density and obesity-associated cancer: results from the Women's Health Initiative. *J. Acad. Nutr. Diet.* 2018; 118: 617-626.

Richard Béliveau

Docteur en biochimie
Collaboration spéciale

