

Nutrition

Un vent de panique souffle sur les viandes rouges

Selon une étude américaine, consommer de la viande rouge serait synonyme de mort précoce, raison pour laquelle il faudrait mieux manger de la volaille ou du poisson voire adopter un régime végétarien. Un examen plus approfondi permet cependant de relativiser les allégations de cette enquête.

Un gros titre du «Blick» laisse entrevoir le pire: «Etude choc: consommer des saucisses augmente le risque de décès de 20%». «Une consommation régulière de viande augmente considérablement le risque de décès précoce», d'après l'un des auteurs de l'étude. D'autres médias aussi mettent en garde contre une consommation de viande, sur la base des résultats de l'étude. Ci-après, nous allons expliquer ce qui a provoqué ce vent de panique et comment les résultats doivent vraiment être interprétés.

Des données provenant de près de 121 000 personnes

Aux Etats-Unis, il existe deux grandes études d'observation: la Health Professionals Follow-up Study (hommes travaillant dans le domaine de la santé) et la Nurses' Health Study (infirmières). Lors de ces deux études, à l'aide d'un questionnaire, on interroge les participants tous les 4 ans au sujet de leurs habitudes alimentaires, de leur consommation d'alcool, s'ils fument ou s'ils font du sport et s'ils prennent des médicaments, combien ils pèsent et concernant beaucoup d'autres choses par rapport à leur style de vie et à la santé. Pour les questions relatives à leur alimentation, ils peuvent choisir à chaque fois parmi neuf possibilités de réponse portant sur la fréquence de consommation d'un aliment, qui vont de «jamais ou moins d'une fois par mois» jusqu'à «six fois par jour ou davantage». En ce qui concerne la viande par exemple, on demande quelle est la fréquence de consommation de «viande de bœuf, de porc ou d'agneau en tant que plat principal», de «hamburger», de «viande de bœuf, de porc ou d'agneau sous forme de sandwich ou de plat mélangé», de «lard», de «hot-dog» et de «saucisse, de salami, de mortadelle ou d'autres produits carnés».



Fin de l'alerte: Aucune preuve que la viande rouge serait malsaine.

(Photo: Andreas Wöllner)

L'étude réalisée avec les infirmières a commencé en 1980 et celle avec les hommes en 1986. Depuis lors, outre les questions relatives au style de vie, on clarifie également en permanence quels participants sont décédés et de quoi. Après un certain nombre d'années, des calculs statistiques sont effectués afin d'établir dans quelle mesure les différents facteurs du style de vie pourraient être en relation avec le décès des participants à l'étude. L'analyse des résultats actuelle englobe les données prélevées jusqu'en 2008, donc une période d'observation de 22 et 28 ans. On a pris en considération les indications fournies par 37 698 hommes et 83 644 femmes dont 8926 sont décédés pour les premiers et 15 000 pour les secondes.

Risque de décès plus élevé

Un article publié à mi-mars dans la revue scientifique «Archives of Internal Medicine» présente les relations calculées entre consommation de viande et taux de mortalité. Sur la base de leurs indications, les participants aux études ont été répartis en cinq groupes en fonction de la consommation accrue de viande. Chez les hommes, des portions de viande équivalente à ¼ ont été consommées chaque jour dans le premier groupe et un peu plus de 2 portions dans le cinquième groupe. Pour les femmes, les portions atteignaient ½ portion dans le premier groupe et également un peu plus de 2 portions dans le cinquième groupe. Selon les statistiques, le risque de décès et aussi

le risque d'infarctus ou de mourir du cancer augmentaient plus on consommait de viande et c'est au sein du groupe 5 qu'il était le plus élevé. Les scientifiques ont calculé que le risque de décès augmentait de 12% par portion de viande consommée quotidiennement. Si l'on différencie entre viande non transformée et transformée (l'étude considérant le hamburger et les garnitures du sandwich comme faisant partie de la viande non transformée), le risque de décès augmentait de 13% pour le premier et de 20% pour le second. En outre, à l'aide de leurs données, les auteurs de l'étude ont calculé la modification du risque de décès si, au lieu de manger de la viande rouge, on consommait un autre aliment. Le résultat obtenu était une diminution du risque dans tous les cas avérés.

Réserve

En général, pour ce genre d'études (études d'observation), on peut mentionner qu'elles mettent uniquement en évidence les possibles interactions mais ne disent rien concernant la présence d'une cause à effet. De plus, il est très difficile de récolter des indications exactes concernant l'alimentation (qui peut indiquer de manière exacte combien de fois par mois il consomme un aliment déterminé, sans parler de la quantité). C'est pourquoi il faut considérer les données en question comme étant approximatives. En outre, les différents style de vie ont un impact sur la santé et il est très diffi-

cile de délimiter les diverses influences. Il faut également penser que d'autres facteurs encore inconnus pourraient entrer en ligne de compte. Vu toutes ces incertitudes, les effets calculés doivent être considérables afin que l'on puisse effectivement supposer une relation. De ce point de vue, une augmentation du risque de décès de 13 voire de 20% n'est pas significative, même si elle est basée sur des statistiques.

Comme cela a été mentionné, d'autres facteurs relatifs au style de vie, qui peuvent avoir un impact sur le risque de décès (la fumée, le poids, l'exercice, les maladies, d'autres aliments, etc.), doivent être pris en considération lors des calculs. Cela n'est pas simple du tout. Si l'on examine de plus près les données des participants aux études, on remarque que les cinq groupes ne se différencient pas seulement au niveau de la consommation de viande. Les personnes qui mangent beaucoup de viande sont plus souvent des fumeurs, bougent moins, ont un poids plus élevé, souffrent plus souvent de diabète, prennent moins souvent des compléments vitaminés mais plus fréquemment de l'aspirine, boivent plus souvent de l'alcool et mangent des aliments plus riches en énergie, par rapport aux personnes qui consomment peu de viande. Cela signifie qu'elles ont un style de vie «plus malsain». Le fait que cela est entièrement pris en considération dans les calculs peut être mis en doute malgré les efforts entrepris à cet effet par les chercheurs.

Il est surprenant de constater que, selon les moyennes fournies par les groupes, les femmes ont consommé davantage de viande que les hommes, ce qui ne correspond pas à la réalité d'habitude. Ceci pourrait être dû à des lacunes au niveau de la récolte des données. Il est aussi intéressant de relever qu'au sein des cinq groupes avec augmentation de la consommation quotidienne de viande, le nombre de décès enregistré auprès des hommes diminue d'abord et augmente à nouveau par la suite (le groupe 2 présente un nombre de décès moins élevé que le groupe 1 par rapport à 1000 personnes-années) la même chose vaut également pour les femmes, mais ici c'est le groupe 3 qui présente le

scheid-rusal ag

Reuss-Strasse 14, 6038 Gisikon



Tel.: 041 450 33 22
Fax: 041 450 30 10
www.scheid-rusal.ch

Succès garantie - avec des marinades de Scheid

Ail
Capri

Arizona

Bombay

Provençale

Curry

Barbecue

Mexicaine

Miel

nombre de décès le moins élevé. Pour les deux sexes, c'est le groupe 5 qui montre des chiffres élevés. Cela indiquerait que, pour bénéficier d'une santé optimale, la consommation de viande ne devrait pas être trop élevée mais aussi pas trop faible.

L'allégation que le remplacement de la viande par d'autres aliments permet de diminuer le risque de décès n'est pas basée sur des comparaisons entre les participants aux études, mais purement sur les calculs des risques statistiques réalisés. Il s'agit donc de

suppositions et pas de faits. Quant à savoir si ces recommandations sont justifiées, cela devrait être clarifié à travers d'essais.

Pour terminer, il faut encore mentionner que l'on ne peut pas reprendre les résultats sans autre et les appliquer à la Suisse. En Suisse, le spectre des produits carnés est bien plus large qu'aux Etats-Unis et également différent. De plus, l'élevage et l'alimentation des animaux sont différents et par conséquent la composition de la viande. Les quantités consommées, le

type de préparation et les sortes de viande préférées ne sont pas les mêmes.

Conclusion

La présente étude est une vaste étude d'observation basée sur les dernières connaissances scientifiques. Toutefois, l'effet mis à jour sur le risque de décès est peu éloquent et, dans l'ensemble, de nombreuses réserves peuvent être émises en la matière. C'est la raison pour laquelle les résultats de l'étude sont considérés comme

peu significatifs et il ne convient en aucun cas de s'alarmer. Une alimentation variée demeure la meilleure chose pour préserver la santé. Une portion quotidienne de protéines issue de viande, de poisson, d'œufs, de fromage, etc., en fait partie.

Auteurs

Alexandra Schmid
Station de recherche Agroscope
Liebefeld-Posieux ALP-Haras
Schwarzenburgstrasse 161
3003 Berne

Nouvelles du Comité central

Viande aux hormones, un sujet sensible

La quantité de viande aux hormones importée a augmenté ces dernières années. Une déclaration honnête ainsi que la traçabilité rigoureuse et l'utilisation correcte sont donc plus importantes que jamais.

Les antécédents sont connus: afin de protéger sa propre production de viande bovine, l'UE a décrété l'interdiction des importations de viande de bovins traités aux hormones, et cela bien qu'elle ne pose aucun problème du côté de la santé. Les USA, principal exportateur, ont protesté auprès de l'OMC qui a qualifié la procédure de l'UE d'infraction contre les accords internationaux et a infligé des pénali-

tés de grande ampleur que l'UE doit toujours verser et qui concernent aussi d'autres secteurs économiques. A l'époque, la Suisse avait décidé de ne pas se joindre au boycott de la viande aux hormones. Pour éviter que cette viande ne parvienne dans l'UE depuis la Suisse, l'Office vétérinaire fédéral (OVF) était parvenu à obtenir, après d'âpres négociations, que l'économie carnée suisse puisse importer de la viande aux hormones en Suisse, mais à condition qu'elle puisse garantir que les importateurs, les intermédiaires et les boucheries-charcuteries la déclarent en tant que telle, tiennent une comptabilité exacte sur les entrées et les sorties, et que la vente de mor-

ceaux et de découpes se fasse exclusivement par l'intermédiaire des détaillants directement aux consommateurs. L'UE a obtenu des autorités suisses le droit d'effectuer des contrôles dans les entreprises suisses pour s'assurer qu'il n'y avait aucune viande aux hormones qui soit vendue plus loin, de l'autre côté des frontières ouvertes. Tout cela malgré le fait qu'une telle action serait totalement dépourvue de sens sur le plan économique: en raison des frais d'adjudication bien connus qui grèvent les importations en Suisse, la viande américaine importée en Suisse est beaucoup trop chère pour qu'on puisse songer à la vendre sur le marché européen.

portées ainsi que les pays d'origine aient fait à l'époque l'objet des discussions avec l'UE, ils n'avaient été fixés nulle part par écrit. Malgré cela l'OVF voulait attirer l'attention de la branche sur le fait que, avec l'augmentation des importations de viande aux hormones, le respect d'une traçabilité soignée ainsi que de l'engagement de l'utilisation, en particulier pour les points de vente des niveaux 3 (restaurants, hôtels, boucheries-charcuteries) et 4 (avant tout les grossistes en libre-service organisés en coopératives) devenait encore plus important maintenant que le respect de la directive aux niveaux 1 (importateurs) et 2 (intermédiaires) avait bien fonctionné.

Ce sujet a aussi été l'un des principaux points de la dernière séance du Comité central. L'organisme directeur de l'UPSVM recommande ainsi à toutes les boucheries-charcuteries et à tous les vendeurs d'accorder une grande attention au travail administratif exigé et de continuer, à l'avenir aussi, à ne montrer aucun relâchement avec la viande aux hormones. En effet, si l'on devait constater des négligences, le secteur de la viande se verrait menacé de difficultés totalement inutiles.

ew (Lz)

L'OVF attire l'attention

L'OVF a invité récemment l'UPSVM et les importateurs à une séance d'information. L'office fédéral voulait informer les milieux concernés que, depuis l'introduction de ce règlement, les importations de viande aux hormones avaient augmenté et que, en plus des pays d'origine connus au début, les USA et le Canada, on importait toujours plus de viande aux hormones d'Australie. Bien que les quantités im-



La déclaration du beefsteak aux hormones est spécialement importante.

Allemagne

Production de viande à nouveau en hausse – 59,3 mio. de porcs abattus en 2011

En Allemagne, la production de viande a atteint un nouveau point fort: avec 8,2 mio. de tonnes en 2011, les chiffres de l'exercice précédent ont été dépassés de 1,5 pour-cent. Selon les statistiques de l'office fédéral, l'augmentation de production résulte seulement des secteurs porcs et volaille. La production de viande bovine a par contre diminué. Avec au moins 5,6 mio. de tonnes, la production de viande de porc a augmenté de 2,0 pour-cent par rapport à l'exercice précédent. Cela

était dû à une hausse des abattages de 1,5 pour-cent (877 000) pour un total de 59,3 mio. de porcs, dont une hausse de 1,5 mio. d'animaux provenant du pays. La production de viande de volaille a augmenté de 3,1 pour-cent par rapport à 2010, pour une production annuelle de 1,4 mio. de tonnes. Le secteur de la viande de bœuf atteint tout juste 1,2 mio. de tonnes (moins 2,7 pour-cent). Le nombre total de bovins abattus atteint 3,7 mio., soit 76 500 têtes de moins que l'exercice précédent. afz