



Edito du Professeur Frédéric LEROY

Récentes recommandations diététiques du groupe NutriRECS sur les viandes rouges et les viandes transformées : un tournant dans une controverse de longue date ?

Bruxelles, 15 octobre 2019 - Malgré la grande abondance et la variété des denrées alimentaires à notre disposition, le simple acte de manger au quotidien demeure une lutte. La société hautement normative dans laquelle nous vivons nous rappelle constamment nos mauvaises habitudes alimentaires. L'opposition origine animale/origine végétale qui prévaut dans les idées préconçues sur l'alimentation semble être un élément central de l'état d'esprit, ce qui témoigne d'une approche culturelle plutôt que factuelle sur ce qu'est le « bien manger ». Même s'il est vrai que l'alimentation occidentale fait des ravages et nuit à la santé publique, les recommandations diététiques mettent en général de manière disproportionnée l'accent sur l'importance de réduire la consommation de viande rouge et des produits carnés qui en sont issus. Ce qui est pour le moins étonnant sachant que la viande rouge est un aliment riche en nutriments et un élément clé de l'évolution de notre alimentation. Nous consommons de la viande rouge depuis les débuts de l'humanité, parfois en très grandes quantités. Il y a 1,5 million d'années, nous nous sommes largement adaptés à la consommation de viande, tant sur le plan anatomique que physiologique, et n'aurions pas pu survivre sans elle.

Toutefois, selon les idées reçues, nous mangerions « trop de viande rouge » par habitant et en abuserions comme jamais auparavant. Cela vaut peut-être pour les populations rurales souvent sous-alimentées qui ont vécu entre le Néolithique et l'ère moderne, mais de nombreuses communautés de chasseurs-cueilleurs en bonne santé dans le monde entier en ont consommé en quantités encore plus importantes. On ne peut que faire des suppositions sur la quantité de viande rouge consommée au Paléolithique, mais elle était certainement plus élevée que les 0-14 grammes par jour qui sont maintenant recommandés par le Planetary Health Diet, un régime alimentaire très restrictif. Ce dernier a été conçu par la Commission EAT-Lancet et est symptomatique de la crise existentielle actuelle dans la discipline scientifique de l'épidémiologie nutritionnelle des maladies chroniques. Le professeur John Ioannidis de l'Université de Stanford, par exemple, a rejeté les allégations de santé de ce régime alimentaire, les qualifiant de « science-fiction ». Néanmoins, quatorze villes appartenant au réseau C40 Cities, comme Londres, Paris, Barcelone et Milan, ont déclaré qu'elles s'engageraient à adopter le régime suggéré par la commission EAT-Lancet d'ici 2030 pour rendre leur alimentation saine et durable. Même s'il est surtout présenté comme une solution alimentaire pour limiter les dommages causés à l'environnement, le directeur scientifique de l'EAT a admis que ce régime avait été conçu uniquement sur des considérations sanitaires. Ce qui nous amène à la question primordiale : quelle est la validité des preuves d'un changement aussi radical du comportement alimentaire basé sur des arguments nutritionnels ?

Bien que les niveaux de consommation de viande rouge n'aient cessé de diminuer au cours des dernières décennies dans de nombreux pays occidentaux, peut-être à la suite de recommandations diététiques, on ne constate aucune amélioration de l'incidence des maladies liées au style de vie moderne. Au contraire, puisque les cas de diabète et d'obésité se multiplient. Qu'elles reposent ou non sur des hypothèses correctes, les recommandations diététiques n'ont pas permis d'obtenir les résultats escomptés. Soit cet échec est dû aux faiblesses comportementales du grand public, soit il faut commencer à se poser des questions fondamentales sur la nature même de cette approche. Ces recommandations alimentaires ont d'ailleurs fait l'objet de critiques sérieuses depuis leur apparition à la fin des années 1970. Bien que ces critiques aient été écartées pendant des décennies, les tensions internes qui en résultent n'ont pu être surmontées. Ce problème ancien atteint aujourd'hui son point culminant.

Les autorités qui préconisent une réduction de la consommation de viandes rouges et de viandes transformées affirment généralement qu'il s'agit d'une mesure fondée sur des données probantes, étayée sans ambiguïté par la littérature scientifique. Toutefois, à y regarder de plus près, on constate que la

plupart de ces études reposent sur des études observationnelles, qui montrent un lien ténu entre les niveaux de consommation, d'une part, et l'incidence de la mortalité et de certaines maladies chroniques, d'autre part. Les données sur la consommation utilisées dans ces études sont cependant loin d'être solides. Elles proviennent généralement d'auto-déclarations, dans le cadre de questionnaires sur la fréquence alimentaire qui ne permettent pas vraiment d'appréhender le comportement alimentaire réel. De plus, les liens signalés sont non seulement faibles, mais aussi très confus. L'un des principaux problèmes est le « biais de l'utilisateur sain »: les personnes soucieuses de leur santé consomment généralement moins de viande parce qu'elles ont tendance à suivre des conseils diététiques qui vont en ce sens. Dans certains cas, elles prétendent qu'elles suivent ces recommandations. Cependant, ces personnes ont aussi tendance à moins souffrir de surpoids, à faire plus d'exercice, à fumer moins, à consommer moins d'alcool, à avoir de meilleurs conseils médicaux et à mener une vie plus saine en général.

Un vieil adage dit que le lien n'est pas nécessairement synonyme de causalité et ne devrait pas être considéré en tant que tel tant qu'il n'existe pas de preuves suffisantes. On pourrait supposer qu'il s'agit là d'un principe largement répandu de bonne pratique scientifique. Ce que les études d'observation saisissent doit être considéré comme des « croyances » en matière de santé au sein d'une société, plutôt que comme des « effets » spécifiques réels sur la santé des aliments. En dehors de l'Occident, par exemple, les associations positives se transforment parfois en associations négatives. Ceci est également confirmé à l'échelle mondiale : les études PURE ont montré que la consommation de viande entraîne une baisse de la mortalité et une diminution des maladies cardiaques. Et même s'ils affirment qu'il existe une relation causale négative, les chercheurs ne devraient pas ignorer le fait que la consommation de viande rouge dans le cadre d'essais contrôlés aléatoires n'entraîne pas une détérioration du profil de risque pour l'inflammation, le stress oxydatif ou les maladies cardiovasculaires.

Pris dans leur ensemble, les « éléments de preuve » contradictoires ont suscité beaucoup de confusion. Pour mettre les choses au clair, le groupe NutriRECS a récemment effectué un contrôle rigoureux de la qualité des données publiées dans les Annales de la médecine interne. Il ressort clairement de cette étude que, lorsqu'on utilise les normes scientifiques les plus élevées, la certitude des preuves en faveur de la réduction de la viande est faible, voire très faible. Ils recommandent donc aux adultes de poursuivre leur consommation actuelle, du moins en ce qui concerne les effets sur la santé. Une telle intervention faisant autorité dans la littérature scientifique s'imposait d'urgence. Le temps nous dira s'il est possible d'opérer ce tournant afin que nous puissions enfin commencer à nous concentrer sur ce qui est vraiment nécessaire une nutrition adaptée, en tenant compte des limites de la planète.

Prof. Dr. ir. Frederic LEROY
Université libre de Bruxelles

-FIN-

Une sélection des études citées dans cet édito:

- Leroy F, Cofnas N (2019) Les lignes directrices alimentaires devraient-elles recommander une faible consommation de viande rouge ? Examens critiques en science de l'alimentation et de la nutrition, DOI: [10.1080/10408398.2019.1657063](https://doi.org/10.1080/10408398.2019.1657063)
- PURE: Une alimentation saine, y compris les produits laitiers et les viandes, peut être bénéfique pour la santé cardiaque à l'échelle mondiale : <https://www.acc.org/latest-in-cardiology/articles/2018/08/22/14/15/tues-515am-pure-esc-2018>
- Johnston BC, Zeraatkar D, Han MA, et al. (2019) Consommation de viande rouge et de viande transformée: recommandations diététiques du groupe sur les Recommandations nutritionnelles (NutriRECS). Annales de médecine interne, DOI: 10.7326/M19-1621: <https://annals.org/aim/fullarticle/2752328/unprocessed-red-meat-processed-meat-consumption-dietary-guideline-recommendations-from>

Vous pouvez télécharger une version PDF de cet édito ICI. Les différentes versions linguistiques de ce document (anglais, allemand, français, italien, espagnol, polonais) seront bientôt disponibles sur la plateforme European Livestock Voice <https://meatthefacts.eu>.

Prof. Frederic Leroy:



Après avoir étudié la bio-ingénierie à l'Université de Gand (1992-1997), Frédéric Leroy (né en 1974) a obtenu un doctorat en sciences biologiques appliquées à la Vrije Universiteit Brussel en 2002, où il a poursuivi sa carrière universitaire dans le groupe de recherche en microbiologie industrielle et biotechnologie alimentaire (IMDO) comme post-doctorant de la Research Foundation Flanders (FWO). Depuis 2008, il est professeur dans le domaine des sciences alimentaires et de la (bio) technologie.

Ses recherches portent principalement sur les nombreux aspects écologiques et les rôles fonctionnels des communautés bactériennes dans les aliments (fermentés), en particulier les produits animaux. De plus, il s'intéresse à la santé et au bien-être des humains et des animaux, ainsi qu'aux traditions et à l'innovation dans le domaine alimentaire. Ses recherches sont souvent de nature interdisciplinaire, impliquant des collaborations avec des experts en microbiologie, en production animale, en sciences vétérinaires, en sciences sociales et de la consommation, en anthropologie culturelle et en histoire alimentaire. Il est également membre du groupe de recherche Social and Cultural Food Studies (FOST). [>>>Pour plus d'informations](#)