#### LES CAS Viandes **PATIENT** et cancers NUTRITION

"Je viens d'apprendre que la viande est un aliment cancérogène. Moi qui aime tant la viande et la charcuterie, dois-je vraiment m'en passer?"



## **Problématique**

Sur la base d'études épidémiologiques, le CIRC (Centre International de Recherche sur le Cancer) a classé la consommation de viande rouge comme probablement cancérogène et celle de viande transformée (charcuterie) comme cancérogène, concernant notamment le risque de cancer colorectal1.

Les cancers sont des maladies multifactorielles ; pour un individu, le risque de développer un cancer colorectal seulement en raison de sa consommation de viande reste faible<sup>2</sup>. Ainsi, l'étude conclut à une augmentation du risque relatif de 18 % par tranche de 100 g/j de viande rouge ou de 50 g/j de viande transformée. Ce risque est bien plus faible que celui associé au tabac ou à l'alcool pour différents types de cancers<sup>3</sup>.

En France, les adultes consomment en moyenne 52,5 g de viande de boucherie et 35 à 40 g de charcuterie par jour<sup>3</sup>. Le risque concerne donc les gros consommateurs qui devraient modérer leurs consommations. Pour les autres, il est important de continuer à consommer des quantités raisonnables de viande qui a sa place dans une alimentation équilibrée<sup>2</sup>.

Comment conseiller vos patients sur leurs consommations de viande et de charcuterie?

## Vos conseils, en pratique



Consommer de la viande, du poisson ou des œufs 1 à 2 fois par jour selon les recommandations du PNNS4.



Limiter la consommation de viande rouge à moins de 500 g par semaine<sup>5</sup> (4 à 5 portions).



Éviter de consommer de la charcuterie tous les jours et en réduire la consommation, surtout pour ceux qui en consomment plus de 50 g par jour<sup>6</sup>.



Éviter les cuissons sur flamme directe. au barbecue ou à très haute température, qui génèrent des composés pouvant contribuer au risque cancérogène1.



### Bon à savoir

#### Selon le CIRC:

- Viande rouge = tous les produits issus des tissus musculaires de mammifères (bœuf, veau, agneau, porc, mouton...)<sup>2</sup>.
- Viande transformée = la viande salée. maturée, fermentée, fumée (saucisse, iambon, bœuf séché...)2.

La viande rouge apporte des nutriments importants: des protéines de bonne qualité, de la vitamine B12 ou encore du fer facilement assimilable7.



# C'est essentiel

De varier les sources de protéines : animales (viandes mais aussi œufs ou poissons) et végétales (céréales et légumineuses).



# Comment faire en pratique ?

### 1/ Comment avoir une consommation raisonnable de viande rouge ?4,5,8

Exemple sur une semaine				
	Déjeuner		Dîner	
Lundi		CEufs 1 omelette (110 g, équivalent à 2 œufs)		<b>Viande rouge</b> Navarin d'agneau (120 g)
Mardi		Poisson 1 filet de colin (100 g)		Protéines végétales Maïs (100 g) + haricots rouges (100 g)
Mercredi	##,,	Viande blanche 1 côte de porc (120 g)	66	Charcuterie 2 tranches fines de jambon (± 50 g)
Jeudi		Protéines végétales 1 « steak » végétal (100 g)	##,,	Viande blanche 1 escalope de dinde (100 g)
Vendredi		Poisson 1 pavé de saumon (120 g)		Viande rouge 1 steak haché (100 g)
Samedi	##,,	Viande blanche 1 cuisse de poulet rôti (180 g)		Œufs 2 œufs au plat (110 g)
Dimanche		<b>Viande rouge</b> Blanquette de veau (120 g)		Protéines végétales Riz (100 g) + lentilles (100 g)

## 2/ À quoi correspondent 50 g de charcuterie?



1. Communiqué de presse du Centre international de Recherche sur le Cancer (CIRC), OMS, octobre 2015. 2. Cancérogénicité de la consommation de viande rouge et de viande transformée, OMS, octobre 2015. 3. Éditorial viandes «rouges» et cancer colorectal : les aléas de la communication, cahiers de nutrition et de diététique 50, 291-292, 2015. 4. Programme National Nutrition Santé 3. 5. Viandes rouges, viandes transformées et cancers: point sur la nouvelle classification du CIRC, Anses, octobre 2015. 6. «Cancer: comment consommer de la viande sainement ?», M.C. Boutron-Ruault, épidémiologiste à l'INSERM, Interview pour Le Monde, 2015. 7. Le fer, Anses, 2014. 8. GEMRCN, juillet 2015.

En savoir plus ? Rendez-vous sur www.nutripro.nestle.fr/viandes 09 70 80 97 80



NESTLÉ FRANCE S.A.S. 542 014 428 RCS Meaux. 05/2016, version 1