



BEnutrition.

A. DADY THIBAudeau - NUTRITIONNISTE

Dossier Nutrition

Oui ! Manger "bio" réduit le risque de cancer !

Communiqué de l'Inserm le 22 octobre 2018 : la consommation d'aliments bio réduirait de 25 % le risque de cancer.

Les données d'une grande étude épidémiologique coordonnée par l'INRA, l'Inserm et l'université Paris XIII ainsi que la caisse d'assurance-maladie a étudié l'impact de la consommation d'aliments bio sur près de 68 000 personnes dans la cohorte Nutri net santé modifie nos connaissances sur les liens entre alimentation et cancer.

Ce que nous savions déjà :

L'exposition des paysans producteurs dans l'agriculture conventionnelle aux intrants chimiques, pesticides, de façon professionnelle était considérée comme un facteur de risque accru de développer certains cancers. En effet, la manipulation des intrants chimiques, en particulier via une exposition professionnelle chez les agriculteurs, a été associée à un risque accru de pathologies (en particulier cancer de la prostate, lymphome et maladie de Parkinson), mais le risque encouru via les consommations alimentaires en population générale n'était pas connu.

Ce que cette étude nous apprend :

Cette étude observationnelle met en évidence que les consommateurs réguliers d'une alimentation bio ont une réduction de risque de 25 % de développer un cancer par rapport aux petits consommateurs ou au consommateur occasionnel de produits bio.

Cette étude publiée dans le Jama internal médecine du 22 octobre 2018 apporte un éclairage très intéressant qui lève le doute qui existait jusqu'à ce jour sur le bénéfice-santé de la consommation de produits bio consommateurs.

Si depuis toujours nous savons que l'orientation vers les produits bio est un acte écologique et sociétal favorable pour le respect de la planète, nous n'avions que très peu de données sur l'impact réel sur le consommateur lui-même.

Depuis 2016, plusieurs travaux préliminaires avaient établi un lien fort entre la consommation de fruits et légumes bio et la diminution du risque de développer un syndrome métabolique ou un diabète de type 2. Mais cette fois-ci, les nouvelles données de cette étude vont plus loin ! La consommation régulière de produits bio s'accompagne également d'une réduction de l'un des plus grands fléaux : les cancers. L'impact a été observé pour tous les types de cancer confondu. Cette association était particulièrement marquée pour les cancers du sein chez les femmes ménopausées (-34 % de risque, score bio élevé versus bas) et les lymphomes (-76 % de risque).

Comment comprendre ces données de l'étude ?



BEnutrition.

A. DADY THIBAudeau - NUTRITIONNISTE

Plusieurs hypothèses pourraient expliquer ces données : la présence de résidus de pesticides synthétiques beaucoup plus fréquente et à des doses plus élevées dans les aliments issus d'une agriculture conventionnelle, comparés aux aliments bio.

Autre explication possible : des teneurs potentiellement plus élevées en certains micronutriments (antioxydants caroténoïdes, polyphénols, vitamine C ou profils d'acides gras plus bénéfiques) dans les aliments bio

Attention, comment lire cette étude ?

Cependant, il s'agit là d'une comparaison entre les petits consommateurs et les grands consommateurs de produits bio. Sachons nuancer les choses, quoiqu'il en soit, les grands consommateurs de fruits et de légumes, de grains complets, qu'il s'agisse de produits issus de culture conventionnelle ou de culture biologique, seront protégés. C'est donc bien la consommation abondante de produits végétaux et la faible consommation relative de produits à base de viande rouge et de charcuterie qui aura le plus fort impact.

Quoi qu'il en soit, orientons nous vers un modèle plus "végétarien" ou riche en végétaux, et pour cela il est encore plus pertinent de faire des bons choix et de choisir des produits bio.

Bien sûr, d'autres études doivent venir renforcer ce premier constat. Néanmoins, les cosignataires de l'étude affirment : « ces résultats soutiennent les recommandations du Haut Conseil de Santé Publique (HCSP) émises en 2017 pour les futurs repères alimentaires du Programme National Nutrition Santé (PNNS) visant à privilégier les aliments cultivés selon des modes de production diminuant l'exposition aux pesticides pour les fruits et légumes, les légumineuses et les produits céréaliers complets ».

<https://presse.inserm.fr/moins-de-cancers-chez-les-consommateurs-daliments-bio/32820/>