CONSOMMATION

Les experts de la santé massacrent la viande transformée

Pour vivre plus vieux, ne mangez pas plus de 30 g de charcuterie par semaine, recommande le Conseil supérieur de la santé. Les producteurs protestent avec force.

JULIEN BOSSELER

Un nouveau phare s'est allumé pour les Belges soucieux de leur santé mais peinant à y voir clair dans leur assiette. Ce mardi, le Conseil supérieur de la santé (CSS) a publié un rapport scientifique riche de douze recommandations alimentaires concrètes et classées par priorités. Adressés à la population adulte, ces conseils poursuivent ces seuls buts : gagner des années de vie… et des années de vie en bonne santé.

Les auteurs – une trentaine d'experts qui ont travaillé durant quatre ans sur la base « d'évidences scientifiques » – ont adapté la méthodologie européenne Food Based Dietary Guidelines (FBDG) à la réalité belge. Concrètement ? « Nous avons identifié les problèmes de santé des Belges liées à l'alimentation », explique Véronique Maindiaux, diététicienne et experte pour le CSS. Ces affections en corrélation potentielle avec l'assiette vont des maladies cardiovasculaires aux cancers, en passant par le diabète de type 2, l'obésité et la cirrhose.

> Les maladies liées à une consommation plus importante de viandes transformées sont le cancer colorectal, les affections cardiovasculaires et le diabète

« Ensuite, nous avons mis en évidence les facteurs alimentaires sur lesquels on peut jouer pour diminuer les risques de maladies et de décès et nous les avons hiérarchisés », poursuit Véronique Maindiaux. Sur la base de l'analyse de la consommation des Belges, les experts ont pu dégager les groupes alimentaires à privilégier et ceux qu'il conviendrait de limiter. « Pour chaque groupe, nous avons établi des quantités idéales à consommer, en comparaison de ce qui est consommé en réalité. »

Jusqu'à 20 fois plus que la recommandation

Il en ressort 12 priorités pour les Belges souhaitant rester en bonne santé le plus longtemps possible, dont cinq règles d'or : manger chaque jour 125 g de céréales complètes, 250 g de fruits, 300 g de légumes et 15 à 25 g de fruits à coque et de graines. Consommer des légumineuses au moins une fois par semaine en remplacement de la viande. Et se calmer sur le sel. En neuvième priorité, le Conseil supérieur de la santé assène un coup dur aux producteurs, aux vendeurs et aux amateurs de charcuterie et de viandes préparées : mieux vaut limiter leur consommation à 30 g par semaine. Vous avez bien lu : 30 grammes, par semaine. Or, selon l'étude de consommation réalisée en 2014 par Sciensano, les Belges explosent cette limite, en en dégustant 50 à 86 g… par jour, soit 12 à 20 fois plus que la recommandation !

« Certes, c'est notre recommandation qui est la plus dure à avaler parce que nous sommes belges et que le jambon, le boudin, l'américain préparé et les hamburgers hypertransformés font partie de nos habitudes alimentaires », admet Véronique Maindiaux. « Mais ce conseil, comme les onze autres, se base sur l'identification des niveaux d'exposition à partir desquels il y a augmentation du risque de morbidité. » Dans le cas des viandes transformées, ce risque démarre dès que l'on en consomme 0 à 4 g par jour, selon la littérature scientifique utilisée par les experts du CSS. Les maladies associées à une consommation plus importante de viandes passées par le fumage, le salage et l'ajout d'additifs comme les nitrites sont le cancer colorectal, les affections cardiovasculaires et le diabète, précise le CSS.

Le Conseil supérieur de la santé tient toutefois à souligner la hiérarchisation de ses recommandations. « En termes de bénéfices pour la santé, manger quotidiennement 125 g de céréales complètes est seize fois plus important que de cantonner sa consommation de viande transformée à 30 g par jour », détaille Véronique Maindiaux. « Déguster des fruits et des légumes est treize à quatorze fois plus déterminant. »

Il n'empêche, la recommandation du CSS visant les viandes transformées passe mal auprès des producteurs. « La charcuterie ne constitue pas un groupe d'aliments homogènes », proteste Anneleen Vandewynckel, directrice de Fenavian, fédération des charcutiers. « Voilà nos jambons maigres, nos pâtés et nos boudins de haute qualité, peu chargés en sucre et en sel, mis dans le même sac que de mauvais snacks industriels venus d'outre-Atlantique. J'aimerais qu'on respecte nos produits. En outre, les Belges ne sont pas de gros consommateurs de charcuterie en comparaison des Européens de l'Est et du Sud qui en mangent trois à cinq fois plus. »

Etude contradictoire

Encore plus remontée contre les nouvelles recommandations du CSS (la 8e étant de limiter la viande rouge à 300 g par semaine), la Fédération belge de la viande (Febev) se demande « où est la véritable science derrière ce rapport ». Dixit Michael Gore, administrateur délégué de la Febev, qui brandit une étude scientifique contradictoire qui vient de paraître. Dans la revue *Annals of Internal Medicine*, publiée par l'American College of Physicians, des chercheurs indépendants originaires de sept pays et ayant réexaminé des dizaines d'études « conseillent aux adultes de continuer leur consommation actuelle de viande rouge ». Les risques statistiques de cancer découlant de cette consommation présentent, disent-ils, un degré de certitude « faible ». Ils jugent aussi « très faibles » les preuves d'un lien entre consommation de charcuterie et maladies (cardiovasculaires et diabète).

« J'aimerais par contre voir l'impact sur la santé de la population, d'ici 10 à 15 ans, de la diminution de protéines animales au profit de protéines végétales », enchaîne Michael Gore qui se dit inquiet de voir « une trentaine d'experts prendre des décisions de santé pour 11 millions de consommateurs ». Le patron de la Febev s'interroge aussi sur « le sens d'un système si réglementé. La société organise à ce point la vie des gens qu'ils vont finir par en avoir marre et faire tout l'inverse de ce qu'on leur conseille ». Il s'agit pourtant pour le Conseil supérieur de la santé, organe hautement respectable et respecté, d'offrir un outil concret à tous les acteurs de l'alimentation. A commencer par nous tous, les mangeurs.

Les 12 recommandations alimentaires classées par impact positif sur la santé

1 Au moins 125g de céréales complètes par jour
Céréales du petit-déjeuner (avoine, seigle, blé, etc.) avec minimum 30% de céréales complètes, pain complet, riz complet, pâtes complètes, quinoa, boulgour.

2 250g de fruits et 300g de légumes par jour
A manger cuits ou crus, frais ou surgelés ou en conserves, en compotes, en purées ou en potages. Sont exclus ici les jus et les condiments.

3 Des légumineuses au moins une fois par semaine
Remplacer la viande par des lentilles, des haricots blancs ou rouges, des pois, du soja.

4 De 15 à 25g de fruits à coque et de graines par jour
Noix, noisettes, noix de cajou, amandes, graines de tournesol, de sésame, de potiron, de lin… Sont exclues les versions salées ou enrobées de sucre.

5 5g de sel par jour maximum
Alternatives au sel: les herbes aromatiques et les épices non salées.

6 250 à 500ml de lait et de produits laitiers par jour
Lait (entier, demi-écrémé ou 100% écrémé), yaourts, fromages frais, fromages. Les laits végétaux (lait de soja ou d'amande) n'entrent pas en compte.

7 Poisson et fruits de mer, une à deux fois par semaine
Privilégier les poissons gras comme le saumon, la sardine, l'anchois frais, le hareng ou le maquereau.

8 Maximum 300g de viande rouge par semaine
Morceaux de viande de bœuf, de veaux, de porc, d'agneau, de mouton. Poulet et viandes transformées sont non concernés ici.

9 30g de viande transformée par semaine
Boulette, hamburger, boudin, saucisson, jambon, américain préparé, etc.

10 Le moins possible de boissons sucrées
Alternatives aux sodas avec sucres ajoutés: thés, tisanes, eaux aromatisées, eau tout court.

11 950g de calcium par jour
Sources: produits laitiers, eaux riches en calcium, choux, fenouil, amandes, poissons en conserve.

12 Oméga 3 et acides gras polyinsaturés en suffisance
Sources: huiles de colza, de soja, de noix, fruits à coque, poissons gras.

source : conseil supérieur de la santé

20004702