

Avertissement : notes prises au vol... erreurs possibles... prudence !

Mardi 19 avril 2016
Hôpital cantonal de Genève
[Pas de grillades cet été...](#)
Dr I. Guessous

Le 7 mai 2013 dans ce même auditoire, I. Guessous nous entretenait des œufs et des maladies cardiovasculaires...

On avait compris que les œufs c'était une chose, mais qu'il fallait les intégrer à « l'english breakfast » c'est-à-dire bacon, sausages (avec ou sans HP sauce), toasts, beurre et Seville orange marmelade ce qui contribuait à créer des biais qu'il n'était pas simple d'éliminer...

Maintenant il s'agit de la viande...

On sait que le CIRC (Centre International de Recherche sur le Cancer) a décrété qu'elle favorisait la survenue d'un cancer colorectal (CCR).

Définissons d'abord les **viandes rouges** comme étant du muscle de mammifère...et la **viande transformée** comme étant un produit résultant de salaison, maturation, fermentation, tels hot-dog, bacon, jambon et viande en conserve...

On ne peut avoir que des études observationnelles de cohorte qui nous permettent d'en savoir plus...(c'est clair que si la viande augmente le risque de CCR, éthiquement ça ne passe plus de faire un groupe « viande » et un groupe « pas de viande »)...

Un article traite du sujet de la carcinogénèse de la viande cf : « The role of red and processed meat in colorectal cancer development: a perspective. Oostindjer M, Meat Sci. 2014 Aug;97(4):583-96.

On y parle du fer héminique, des composés nitrés, du manque d'antioxydants...qui pourraient avoir un rôle carcinogène.

Le Suisse moyen mange 43 g de viande non transformée par jour et 16 g de viande transformée...

60% des habitants mangent moins de 5 portions de viande par semaine...ce qui est bien...mais 40% continuent donc à en manger trop...

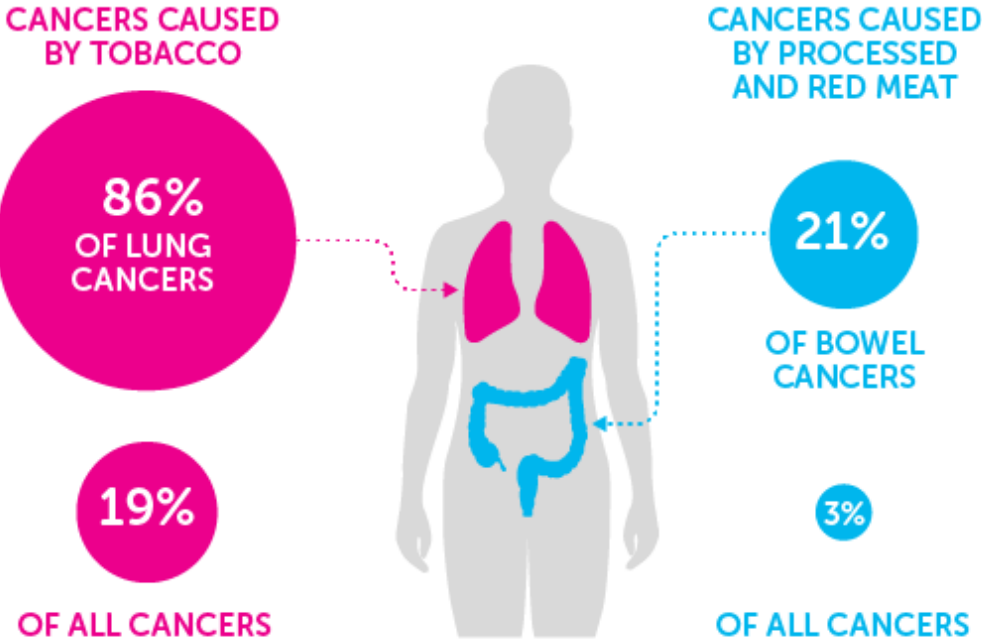
On dit que chaque portion de 50 g de viande transformée consommée quotidiennement augmenterait le risque relatif de CCR de 18% et que chaque portion de 100 g de viande rouge quotidienne augmenterait le risque relatif de 17%...

On nous rappelle la différence entre risque relatif et risque absolu...par exemple si dans un groupe il y a 56/1000 CCR et dans l'autre 66/1000 le risque relatif dans le 2^e groupe est de 18% (66/56) ou de 1,18 par rapport au 1^{er} groupe. Le risque absolu (66-56=10/1000) c'est 10 personnes de plus dans le 2^e groupe : 10/1000 donc 1%...

Les Britanniques ont édité cette affiche comparant carcinogénicité de la fumée par rapport à la viande...L'évidence est là mais le risque est beaucoup plus faible...

TOBACCO vs MEAT WHAT'S THE RISK?

The **EVIDENCE** that processed meat causes cancer is as strong as the evidence for tobacco, but the **RISK** from tobacco is much higher...



THE NUMBER OF CANCERS PER YEAR IN THE UK THAT COULD BE PREVENTED IF..



 = 1,000 PEOPLE

Source: cruk.org/cancerstats

La Société Suisse de Nutrition recommande de manger de la viande 2-3 fois par semaine, et d'éviter la viande transformée...

Encore une fois les Britanniques présentent cette affiche nous encourageant de diminuer les quantités...

HOW MUCH MEAT DO YOU EAT A DAY?

HOW YOUR PROCESSED AND RED MEAT CONSUMPTION CAN ADD UP OVER A DAY...

ENGLISH BREAKFAST



Two sausages... **60g**
Three rashers of bacon..... **75g**

CUT IT DOWN

One sausage..... **30g**
One rasher of bacon..... **25g**

HAM SANDWICH



Two slices of ham..... **50g**

SWAP IT

Substitute ham for chicken or tuna..... **0g**

SPAGHETTI BOLOGNESE



Minced beef in a regular portion..... **100g**

BULK IT OUT

Use less meat and add beans or extra veggies... **15g**



Il va falloir donc manger moins de viande...donc pas de grillades cet été...



ARRÊTER
DE MANGER
DE LA VIANDE
NE SE FAIT PAS
EN UN
JOUR

POUR FAIRE
PASSER L'ENVIE,
JE ME COLLE SUR
L'ÉPAULE UN
PATCH EN
SALAMI

ETÇA
AÏDE!

lundi 28 mars 2016

Compte-rendu du Dr Eric Bierens de Haan
ericbdh@bluewin.ch

transmis par le laboratoire MGD
colloque@labomgd.ch