

FUTURA

Pour éviter le diabète, limitez la consommation de ces viandes

Podcast écrit par Julien Hernandez et lu par Emma Hollen

Ce n'est plus tellement un secret pour les chercheurs et chercheuses en nutrition : la viande rouge, au-delà d'une certaine dose, augmente le risque de diverses maladies. Une nouvelle étude parue dans la prestigieuse revue scientifique The Lancet, rassemblant les données obtenues auprès de deux millions de participants au sein de trente et une cohortes dans vingt pays différents, confirme une nouvelle fois ce lien épidémiologique et ajoute la volaille à la liste des suspects.

Bonjour à toutes et à tous, je suis Emma Hollen et cette semaine dans Futura SANTÉ, on fait le point sur le lien entre consommation de viande et diabète.

[Le thème de Futura News décliné sur un style lofi.]

Les scientifiques sont partis du constat suivant. Les preuves qui relient la consommation de viande et l'incidence du diabète de type 2 sont largement basées sur des études qui concernent des populations européennes et nord-américaines, avec des analyses statistiques divergentes et une focalisation particulière sur la viande rouge. Plus simplement dit : le bœuf et les Caucasiens, c'est bien gentil, mais quid des autres viandes et ethnicités ? Pour corriger le tir, cette équipe de chercheurs et chercheuses internationaux a souhaité mener une enquête plus complète, incluant la viande transformée et les viandes rouge et blanche non transformées, en utilisant des données provenant du monde entier et en harmonisant l'analyse statistique utilisée.

Leur étude rassemble des données provenant de près de deux millions d'individus issus d'Amérique, de l'Est, de la Méditerranée, d'Europe, d'Asie du Sud-Est et de l'Ouest du Pacifique. Les participants et participantes étaient toutes et tous âgés de plus de dix-huit ans et les informations concernant leur alimentation et le diagnostic de diabète de type 2 étaient disponibles. Côté méthodologie, le risque a été calculé pour chaque type de viande et a été ajusté en fonction de certains facteurs de confusion, comme l'âge, le sexe, le niveau d'éducation, le statut tabagique, la pratique d'une activité physique, la consommation d'alcool, l'apport énergétique total, l'indice de masse corporelle et les autres apports alimentaires.

Au sein de cette immense méta-cohorte, les scientifiques ont identifié plus de cent mille cas de diabète de type 2. Et, roulement de tambour, la consommation de tous les types de viande était corrélée à la survenue de cette pathologie ! Ils ont constaté une augmentation du risque de 10 % pour chaque portion de 100 grammes de viande rouge non transformée, 15 % pour chaque portion de 50 grammes de viande transformée et 8 % pour chaque portion de 100 grammes de volaille non transformée. La conclusion est sans appel pour les auteurs et autrices de l'article scientifique : la consommation de viande, particulièrement celle de viande transformée et de viande rouge non transformée, est un facteur de risque de diabète de type 2, indépendamment de la population concernée.

Pour cette équipe, ces résultats soulignent l'importance d'une politique de santé publique visant à réduire considérablement la consommation de viande dans le monde entier. Cette préconisation n'est pas sans rappeler que cette mesure est nécessaire tant pour la santé humaine que pour la lutte contre le changement climatique ainsi que pour le bien-être animal. Néanmoins, elle semble avoir du mal à se répandre au sein de la population française. Si les recommandations nutritionnelles nationales vont dans le même sens que cette étude depuis plusieurs années, de farouches résistances politiques et institutionnelles ne semblent pas prendre la mesure de l'enjeu.

Archétypes du mode de vie à la française, la viande autant que l'alcool semblent jouir d'une protection toute particulière lorsqu'on voit les difficultés à obtenir ne serait-ce que l'obligation d'un repas végétarien dans les cantines, par semaine. Face à la faiblesse des moyens mis en place, on se demande bien comment cette mesure de santé publique pourra peser face au poids d'une culture culinaire bien en place et décidée à le rester. Notre préconisation : n'attendons peut-être pas qu'une taxe sévère soit mise en place pour requestionner nos modes d'alimentation.

C'est tout pour cet épisode de Futura SANTÉ, rédigé par Julien Hernandez. Si ce podcast vous plaît, pensez à lui laisser une note et un commentaire, et n'hésitez pas à le partager autour de vous. Cette semaine, je vous recommande notre dernier épisode de Science ou Fiction, dans lequel Melissa Lepoureau vous dira si les yeux du lynx sont aussi bons que le dit le dicton. Pour le reste, je vous souhaite une excellente journée ou une très bonne soirée, prenez soin de vous et je vous dis à la prochaine, dans Futura SANTÉ.