

La viande : le vrai, le faux, la peur ou la raison.



http://www.huffingtonpost.fr/xavier-delucq/viande-rouge-cancer-oms_b_8396810.html

En déclarant cancérogènes la charcuterie et probablement aussi la viande rouge, l'agence du cancer de l'Organisation Mondiale de la Santé a jeté un pavé dans nos assiettes. Est-on condamné à devenir végétarien pour sauver notre santé? Jusqu'à quel point faut-il avoir peur de la viande ?

La viande rouge accusée de favoriser le cancer

Évaluation à partir de 800 études sur le cancer par le Centre international de recherche sur le cancer

Viande rouge

Probablement cancérogène pour l'homme



Toute la viande musculaire de mammifère

Dont :



► Preuves insuffisantes d'un lien avec le cancer, mais des explications alternatives d'observations ne sont pas à rejeter

Sources : CIRC, OMS, GBDP

Viande transformée

Cancérogène pour l'homme



Viande transformée par salage, séchage, fermentation, fumage ou tout autre procédé pour renforcer le goût ou améliorer la préservation

• saucisses, jambon, bacon, corned beef, saucisson, charcuterie

► Preuves suffisantes indiquant une cause à effet de cancer

Risques comparés

Estimation annuelle de cancers mortels
Charge mondiale de morbidité



Faut-il arrêter de manger de la viande ?

La viande a aussi des effets bénéfiques. De nombreux pays recommandent une alimentation limitée des viandes rouges et transformées

AFP

<http://www.centrepresseaveyron.fr/2015/10/27/viande-et-cancer-les-aveyronnais-ne-s-affolent-pas,978203.php>

Trois jours après la publication d'un rapport explosif qui indiquait que la viande rouge et la charcuterie sont cancérigènes, au même titre que le tabac et l'amiante, l'organisation fait une mise au point.

Ce jeudi, l'Organisation mondiale de la santé (OMS) s'est défendue d'appeler les consommateurs à ne plus manger de viande, après [la publication d'une étude explosive](#) accusant viande rouge et charcuterie d'augmenter le risque de cancer. Cette étude «ne demande pas aux gens d'arrêter de manger de la viande transformée mais indique que réduire la consommation de ces produits peut réduire le risque de cancer colorectal», a expliqué l'OMS dans un communiqué jeudi. L'agence onusienne cite des recherches attribuant 34.000 décès par an à des alimentations riches en viande transformée. Un chiffre faible en comparaison avec le million de décès annuels attribués au tabac, les 60.000 décès annuels imputés à la consommation d'alcool et plus de 200.000 à la pollution de l'air. Mais l'état actuel de la recherche ne «permet pas» de déterminer une quantité saine de consommation de viande, souligne l'OMS.

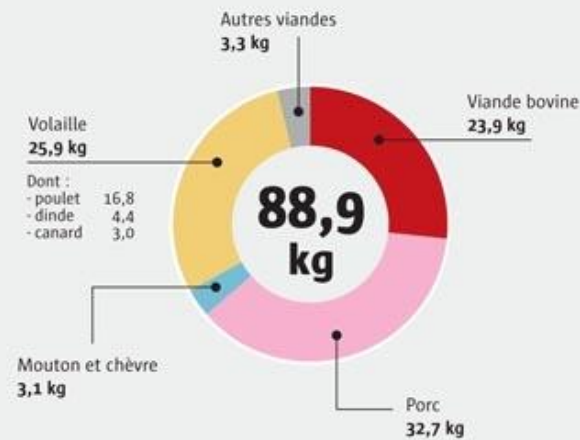
Pour parvenir à cette conclusion, le Centre International de Recherche sur le Cancer (CIRC) a mobilisé 22 experts dans 10 pays pour passer en revue quelques 800 études réalisées dans le monde sur un éventuel lien entre consommation de viande survenue de cancer. Les chercheurs ont ainsi pu établir que la consommation de **viande transformée** comme la charcuterie, la viande fumée, séchées ou la viande rouge était impliquée dans l'apparition de cancer colorectal et dans une moindre mesure dans le cancer du pancréas et de la prostate . Une association avec le cancer de l'estomac a également été observée mais les experts n'ont pas jugé les données recueillies concluantes.

« *C'est la dose qui fait le poison* » avait formulé Paracelse au XVIe siècle. À partir de quelle quantité de viande risque-t-on de développer un cancer ? Sur cette question les avis divergent et les quantités aussi. En France l'Institut National du Cancer plaide pour **ne pas dépasser 500 g par semaine avec des portions de 70 à 100 g maximum**. En Australie les autorités sanitaires recommandent de limiter les portions de viande rouge à 65g tout au plus trois à quatre fois par semaine. L'OMS reconnaît : « *on ne sait pas encore bien comment la viande rouge et la viande transformée accroisse le risque de cancer. Cependant des présomptions pèsent sur le rôle du fer présent dans le sang contenu dans la viande rouge, comme sur les nitrates et nitrites utilisés lors de la fabrication des charcuteries.*

Selon les données de FranceAgrimer, chaque français consomme chaque année 86 kg de viande par an, soit deux fois plus que la moyenne mondiale. Cette consommation est néanmoins en baisse avec 15 % de moins entre 2003 et 2010 selon une étude du Credoc. La raison principale est budgétaire en raison de la hausse des prix des matières premières en constante augmentation depuis les années 1970. En revanche une étude de l'INSEE a montré que la consommation de viande en conserve de plats préparés a augmenté de 7 % entre 2001 et 2007. Avec 30 kg par an et par habitant c'est le porc qui est la première viande consommée en France. La charcuterie représente trois quarts des produits consommés. Selon l'Institut National de la Santé de la Recherche Médicale (INSERM), plus du quart de la population française inscrit à son menu quotidien au moins 50 g de charcuterie.

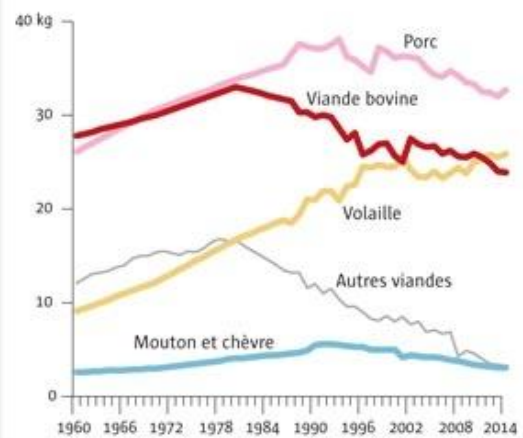
88,9 kilos de viande par an

Consommation française de viande en 2014 par habitant



Le poulet s'envole

Consommation de viande en kilo par habitant et par an

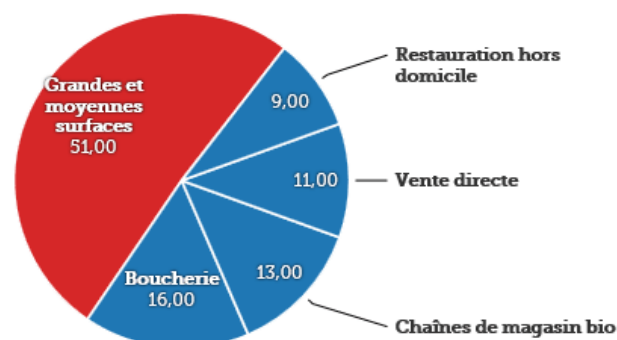


<http://www.letelegramme.fr/france/cancer-la-viande-en-accusation-27-10-2015-10827201.php>

La viande bio s'impose dans nos assiettes. Les éleveurs français ont augmenté la production de viande biologique de 9,67 % en 2014 par rapport à 2013 soit près de trois fois les volumes abattus il y a 10 ans. Les Français semblent donc bien décidés à consommer de la viande autrement. D'après un récent sondage publié par Interbev, près de six consommateurs sur 10 ont déjà goûté de la viande bio et 16 % en consomment dès qu'ils en ont. Le prix plus élevé reste encore un frein à l'achat de viande bio même si selon le sondage 56 % des Français jugeaient tout à fait ou plutôt justifié cet écart. De plus le manque de points de vente commercialisant de la viande bio limite encore le développement des ventes.

Répartition des volumes de viande bio en fonction des circuits de distribution

Part de marché en % en 2014



LE FIGARO · fr

Source: [Interbev](#) avec Datawrapper

À l'opposé, les industriels de la viande s'inquiète de l'annonce explosive de l'OMS. Par exemple en Allemagne, temple de la charcuterie, le ministre de l'alimentation a joué à fond la défense des traditions culinaires locales : « personne ne doit avoir peur, a-t-il déclaré avec conviction, quand il mange une saucisse grillée »

Quels sont les bénéfices nutritionnels de la viande ?

La viande désigne les parties consommables de certains animaux terrestres. Il s'agit :

- de la chair musculaire,
- des viandes de boucherie (rouge blanche) : bœuf, veau, mouton, cheval, porc
- des volailles, du lapin et du gibier,
- des abats,
- des charcuteries.

La qualité de la viande dépend de la couleur, l'abondance et l'aspect des muscles, l'âge de l'animal, le degré d'engraissement, la race, le sexe, l'alimentation, l'état de fatigue de la bête.

Sa tendreté dépend du pourcentage de tissu conjonctif, de la longueur des fibres musculaires et d'une bonne maturation (les viandes de boucherie doivent être maturées pendant une semaine minimum jusqu'à trois semaines en chambre froide entre 1 et 5°. Cette maturation consiste en une acidification naturelle suivie d'une autolyse partielle des tissus provoquant une aseptie).

La teneur en matières grasses de la viande influent sur la succulence de cette dernière.

Un label peut être un repère de qualité pour certaines catégories de viande en garantissant : l'origine génétique et les conditions d'élevage.

La catégorie de la viande quant à elle est liée à l'emplacement anatomique du morceau et dépend de sa composition en tissu conjonctif : plus les morceaux sont riches en tissu conjonctif, plus la cuisson devrait être longue pour transformer le collagène dur et élastique en gélatine.

- Catégorie 1 : région fessière et lombaire (gigot, beefsteak, escalope) : cuisson courte
- Catégorie 2 : Epauls et flancs (plat de côte, macreuse) : cuisson longue
- Catégorie 3 : Collier, abdomen, partie inférieure des membres (jarret, poitrine) : cuisson longue



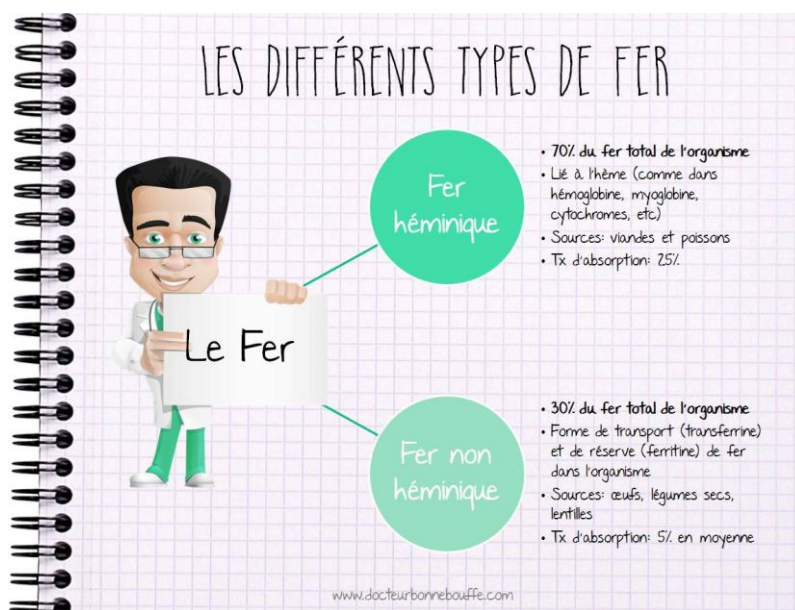
La viande est composée de 60 à 65 % d'eau après cuisson et contient entre 20 et 30 % de protéines. La teneur en graisse est variable allant de 1 à 25 % selon la nature de la viande.

| Viandes maigres : 2 à 5 % 130 kcal/100g | Viandes mi- grasses : 6 à 14 % 170 kcal/100g | Viandes grasses : 15 à 25 % 260 kcal/100g |
|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| Cheval | Canard sans peau | Porc |
| Gibier | Bœuf | Oie |
| Veau | | Agneau |
| Volailles sans peau | | Mouton |

À l'exception des viandes riches en collagène, les viandes ont un très bon équilibre en acides aminés essentiels et une très bonne digestibilité avec un coefficient d'utilisation digestive (CUD) est de 98 à 99 %.

Les viandes de boucherie sont particulièrement intéressantes pour le rapport de fer et de zinc (2 à 3 mg/100g) . La viande de bœuf est la plus riche en fer total et la meilleure source de fer héminique parmi les viandes communément consommées : 3 mg pour 100 g

| Viande | Fer en mg/100g |
|--------------|----------------|
| Pigeon | 20 mg |
| Bœuf | 3 mg |
| Veau, mouton | 2 mg |
| Porc, poulet | 1 à 2 mg |



<http://docteurbonnebouffe.com/fer/>

La viande est également riche en phosphore (200 mg/100 g), potassium (300 mg/100 g), sodium (70 mg/100 g), sélénium (0,035 mg/100 g).

Les viandes contiennent toutes les vitamines du groupe B en particulier la vitamine B1 particulièrement riche dans la viande de porc (1 mg/100 g). Ces vitamines sont très sensibles à la chaleur avec 20 à 50 % de pertes (20 à 30 % de pertes pour les grillades et les viandes rôties, 35 à 50 % de pertes pour les viandes braisées et les pot-au-feu).

La viande hachée est moins coûteuse, nécessite une cuisson souvent plus longue et est plus fragile sur le plan microbiologique : le hachage devrait se faire moins de 2h avant la consommation.

La viande de cheval est la moins grasse des viandes avec 2 à 3 % de lipides.

Les volailles sont particulièrement intéressantes également pour leur richesse en protéines et leur faible teneur en lipides et une forte teneur en acides gras insaturés.

Les abats nécessitent une rigueur absolue et une fraîcheur indispensable car très fragile sur le plan microbiologique, souvent cause d'intoxication alimentaire.

Charcuterie peuvent être consommées de manière occasionnelle méprisante plusieurs inconvénients :

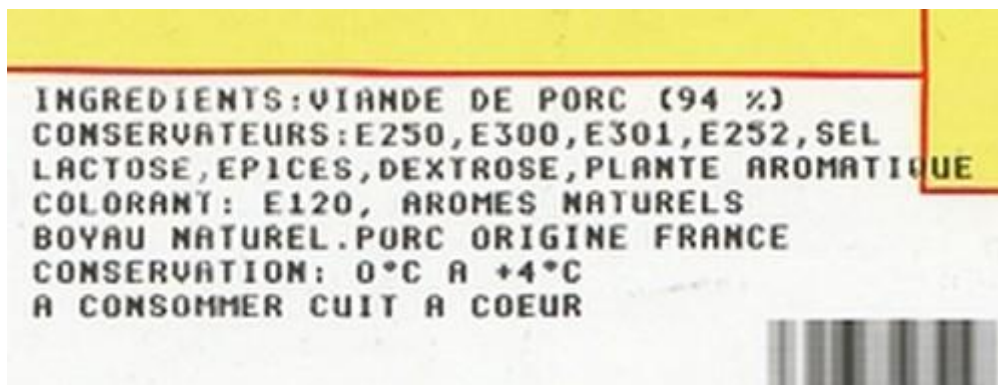
Leur teneur en sel est importante : 2 à 3 %

Elles sont riches en nitrates de sodium potassium, utilisées pour inhiber le développement du bacille botulique, comme exhausteurs de goût. Cependant l'addition de nitrates pose un problème de santé publique à cause de la formation de nitrique entraînant la formation possible de nitrosamines, substances cancérigènes et en modifiant la structure de l'hémoglobine.

La réglementation européenne en du 13 mars 1995 exige donc des teneurs très faibles : 50 mg par kilo pour les produits de charcuterie et de sa liaison non puis séchée, 100 mg par kilo pour les autres charcuteries et produits de viande en conserve et 175 mg par kilo pour le bacon.

Les charcuteries sont riches en polyphosphates : additifs utilisés pour les jambons (sauf le jambon supérieur). Ils permettent de retenir davantage d'eau dans la chair provoquant un bel aspect et augmentant le poids au kilo.

Les charcuteries contient également des glucides (dextrose, saccharose, à cause etc.) utilisés comme agent d'acidification car ils favorisent la croissance des bactéries acidifiantes et nitrato-réductrices q créant un pH acide et comme liant permettant la cohésion des produits hachés. Elles peuvent également contenir d'autres aromates et colorants.



Leur teneur en lipides peut aller de 3 à 45 % et contiennent en moyenne 80 mg de cholestérol.

| Charcuterie | Taux de cholestérol / 100g |
|---------------------------|----------------------------|
| Foie gras | 380 mg |
| Pâté de foie de porc | 180 mg |
| Pâté de foie de volailles | 100 mg |
| Pâté de campagne | 135 mg |
| Boudin noir | 130 mg |
| Andouillette | 120 mg |

La valeur calorique doit les 200 à 500 kcal pour 100 g en fonction de la teneur en lipides

Leur consommation souhaitable et d'une fois par semaine en remplacement d'un plat de viande de poissons soit en entrée ou en plat principal.

La viande est donc une excellente source de protéines et comme le souligne le Dr Kousmine, « contrairement à la plupart des aliments végétaux, les produits animaux (lait, œuf, viandes, poissons) nous fournissent un jeu d'acides aminés proches de celui dont sont faits les protéines de notre organisme ; aussi sont-ils utilisés avec moins de pertes et en leur présence un régime équilibré et plus facile à réaliser. Les végétaux contenant des protéines complètes comme le soja le germe de blé, la levure de bière, certaines de, les protéines de malice sont en revanche incomplètes. Les mammifères ont besoin d'un acide aminé essentiel s'avance appelé le tryptophane. Nourris avec du maïs qui n'en contient pas, les souris adultes maigries et les jeunes cessent de croître, par des équilibres azotés. Les proportions des différents acides aminés varient d'un tissu animal à l'autre et la valeur d'un aliment donné métal à même de Jean Marie Paris. Supposons par exemple qu'une femme doive refaire du champ après des règles abondantes, il s'agit de reconstruire de l'hémoglobine, protéines riches en acides aminés appelés histidines. Si pour cela elle a recours à du pas, qui en contient très peu, il faudra en ingérer des quantités énormes pour y parvenir. »

Il est donc important dans l'alimentation humaine de varier les sources de protéines afin de couvrir les besoins de l'ensemble des acides aminés.

Cependant une consommation excessive de produits carnés est :

- Toxique par production importante de déchets azotés (urée, acide urique, polyamide etc.)
- Décalcifiante par le rapport calcium phosphore est très insuffisant
- Acidifiante vu la prédominance des éléments minéraux, aux ordres, le soufre, le chlore.....
- Hypercholestérolémie honte si la consommation de viande grasse est privilégiée.

La consommation journalière recommandée et ce pas plus de 5 fois par semaine est donc de :

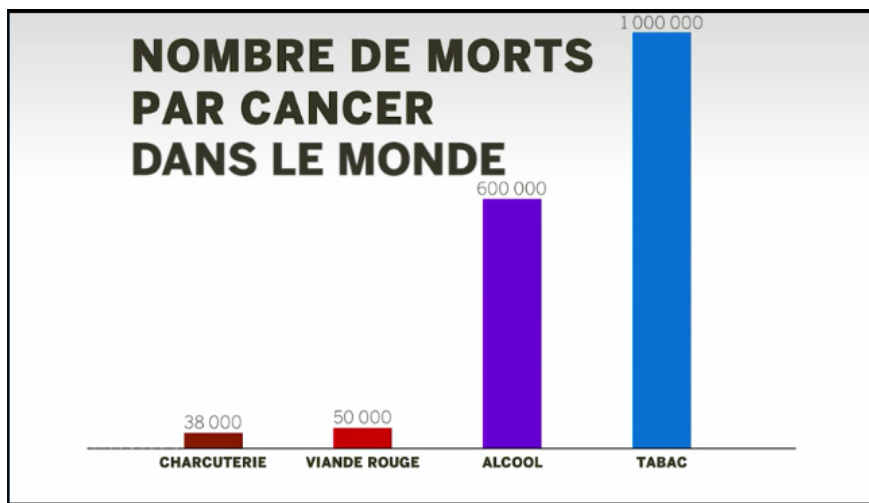
- Enfants 10 g par année d'âge jusqu'à 15 ans
- Femmes enceintes et allaitantes : 150 g par jour
- Adulte femme : 100 g par jour
- Adulte homme : 150 g par jour
- Personnes âgées : 100 g par jour

Consommation de viande et cancer

L'activité cancérigène de la viande transformée serait essentiellement liée à plusieurs facteurs :

La cuisson : Pour le Dr Jean Seignalet, le chauffage des aliments, la pasteurisation, la stérilisation en vue d'assurer sa conservation, de favoriser sa digestibilité, de détruire les micro-organismes transforment de façon évidente l'aspect des aliments provoquant l'agitation thermique des molécules qui se choquent, se cassent et s'accrochent au hasard à d'autres pour former de nouvelles combinaisons très complexes dont certaines n'existent pas dans la nature. C'est le cas en particulier des lipides qui peuvent former des isomères rendant nos enzymes incapables de les dégrader. Le tryptophane, acide aminé présents entre autre dans les produits carnés engendre par la cuisson des dérivés carboniques, puissants agents cancérigènes. L'acide glutamique donne également naissance à des dérivés cancérigènes potentiels. La réaction de Maillard, mise en évidence par des chimistes en

1916 à donné lieu à de nouveaux travaux. Cette réaction se produit lors de la cuisson entre le groupement amine d'une protéine et le groupement carbonyle d'un sucre. La production de ces molécules liées entraîne une grande difficulté de notre organisme à les métaboliser, ces dernières étant coriaces et pratiquement incassables. La cuisson engendre donc un grand nombre de molécules complexes inexistantes à l'état naturel et dont les propriétés et le destin reste encore pour nombre d'entraîdes inconnues. Il a été démontré que certaines substances issues de la cuisson sont hautement cancérigènes. Alors que les pesticides et colorants préoccupent beaucoup de consommateurs, certains chercheurs estiment à juste titre qu'ils contiennent beaucoup moins de composés mutagènes que les aliments cuits. Les modifications induites par la chaleur sont autant le temps de la température et que le temps d'exposition il comme écrit à des écritures qui se situent aux alentours de 300 à 700°. Il convient d'opter pour une cuisson à l'étouffée ou cuisson à la vapeur.



<http://dietetique-pour-le-bien-etre-et-la-performance.over-blog.com/tag/vos%20aliments/>

Le problème des produits administrés aux animaux et aux végétaux. Au nom du sacro-saint rendement, les volailles et les animaux de boucherie absorbent trop souvent :

- des hormones
- des antibiotiques
- des tranquillisants.
- des pesticides

On retrouve également à l'état de trace dans les viandes et dans le lait et certains animaux des produits extrêmement variés comme des médicaments, des pesticides dont l'usage se compte par milliers. Ces produits provoquent des effets défavorables et en particulier l'inactivation de certaines vitamines et des oligo-éléments indispensables à notre santé et peuvent même s'avérer cancérigènes pour certains d'entre eux.

Les additifs (xénobiotiques) , fort nombreux et dont certains sont fortement cancérigènes, associés à de nombreuses préparations à base de viande ou de charcuteries.

Selon des études menées sur le cancer du colon, les résultats impliquent plusieurs mécanismes possibles :

- soit les sujets sont plus exposés aux xénobiotiques

- soit leur capacité d'activation des xénobiotiques
- soit leur capacité de détoxification est plus faible
- soit leur capacité de réparation de l'ADN est plus faible.

Il a été retrouvé les mêmes résultats dans des études portant sur des cancers du sein et du pancréas.

D'autres facteurs sont incriminés dans l'augmentation des cancers colorectaux

De l'analyse conduite à partir des données de l'étude européenne EPIC confirme que le risque de cancer colo-rectal pourrait être réduit en augmentant la consommation de fibres et de poissons chez ceux qui en mangent moins et en réduisant celle de viande rouge, abats et charcuteries chez les gros consommateurs.

Le lien entre la consommation de fibres alimentaires et le taux de cancer colo-rectal a donc été estimé chez 519 978 sujets, âgés de 25 à 70 ans suivi entre 1982 et 1998 et jusqu'en 2002. Le risque relatif de cancer colo-rectal pour les 20 % de sujets consommant le plus de fibres par rapport aux 20 % de sujets en consommant moins est de 1,25 et cette réduction du risque de 25 % est statistiquement significative. Les résultats montrent que la consommation totale de fibres alimentaires est inversement associée au risque de cancer colon et rectal. Il permet de conclure que même une augmentation modérée de la consommation de fibres du consommateur dans la plupart des populations aurait un effet bénéfique sur la prévention du cancer colorectal et confirme des recommandations issues des précédents. Les apports journaliers recommandés en fibres sont de 25 à 30 g par jour.

SOURCES DE FIBRES : CONCENTRATION POUR 100 G D'ALIMENTS

| PRODUITS CEREALIERS | LEGUMES SECS | FRUITS SECS OLEAGINEUX |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Son 40g Pain intégral 13g Fafrine complète 9g Riz complet 5g Riz blanc 1g Plain blanc 2.5g | Hericots secs 25g Pois cassés 23g Lentilles 12g Pois chiches 2g | Noix de coco sèche 24g Figues sèches 18g Amandes 14g Raisons secs 7g Dattes 9g Cacahuètes 8g |
| LEGUMES VERTS | | FRUITS FRAIS |
| Petits pois cuits 12g Persil 9g Epinards cuits 7g Mâche 5g Artichaut 4g | Poireaux 4g Chou 4g Radis 3g Champignons 2,5g Carottes 2g Laitue 2g | Framboise 8g Poire avec peau 3g Pomme avec peau 3g Fraise 2g Pêche 2g |

Les apports en fibres observés dans NutriNet-Santé (environ 20 g/j chez les hommes et 18 g/j chez les femmes) sont nettement en deçà des recommandations, ce qui est préoccupant en termes de santé publique.

En effet, il est aujourd'hui admis qu'un apport insuffisant en fibres augmente le risque de maladies Cardio-vasculaires, d'obésité, de diabète de type II et de cancer colorectal. Seuls 22% des hommes et 12% des femmes atteignent le seuil de 25 g/j (minimum recommandé) et seuls 10% des hommes et 4% des femmes atteignent le seuil de 30 g/j (seuil optimal recommandé).

Les fibres alimentaires permettent la production d'acide gras protecteurs de la muqueuse intestinale comme l'acide butyrique protégeant ainsi l'intestin du risque de cancer colo-rectal.

La viande rouge présente l'avantage d'être riche en nutriments et le cœur, le système nerveux entre autres comme la vitamine B12, B 6,5, post, la carnitine et le coenzyme Q 10, sans parler du précieux acide alpha-lipoïque et de l'acide linoléique conjugué (ACL) dont la recherche a démontré un effet anti-tumoral et amincissant.

Ennemis amis, la vérité est bien sûre dans le juste milieu.

Pour Tay Lauwers, l'humain n'est pas construit pour traiter les tonnes de protéines animales que nous ingurgitons en moyenne aujourd'hui dans le cadre d'une alimentation par ailleurs riche en glucides et en Grèce. La croyance que l'aviation est indispensable pour tout un chacun, et profondément irrationnel. Si on se réfère à nos propres habitudes ancestrales, nous avons aussi la sagesse de réfréner de temps en temps leurs instincts carnivores en s'en abstenant par période. Nos aïeux ne pratiquaient pas les cuissons industrielles à très haute température, dont il a été trouvé entre-temps qu'elle génère plus de carcinogènes que toutes les bonnes qui cuisent. Pourquoi virer le bœuf plutôt que la volaille ? Pour Tay Lauwers, il serait plus judicieux de virer le porc de nos assiettes dont la consommation est bien plus clairement incriminée dans les manifestations digestives et les hypersensibilités au bœuf existe mais sont particulièrement rares.

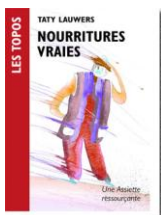
Pourquoi donc généraliser à tous les mangeurs des particularités individuelles ?

Les amines contenues dans la viande pourraient en revanche entraîner des réactivités. Le porc en est particulièrement riche. Le bœuf lorsqu'il est laissé reposer trop longtemps ou conservé sous vide développe également rapidement des amines allergisantes chez les mangeurs les plus fragilisés sur le plan du métabolisme de l'histamine. Ses amis ne peuvent être incriminés en cas de migraine. Dans ce cas il sera prudent de prêter une attention particulière à la consommation de viande de conservation comme les charcuteries mais aussi les poissons les abats, les fromages affinés, les produits séchés déshydratés, les produits fermentés, les agrumes, les tomates et dérivés, les bananes et les autres fruits exotiques, chocolat et le vent qui en contiennent également.

Pour Taty Lauwers, les études effectuées sur le risque cancérigène en lien avec les viandes peuvent être discutables dans le sens où les chercheurs n'ont pas séparé les viandes de charcuteries hachées (préparées avec de nombreux additifs des viandes originelles. Ils n'ont pas non plus évalué la proportion de chair par rapport aux abats et autres parties. Certaines hormones interdites en Europe sont autorisées dans les élevages bovins aux États-Unis. Le barbecue à haut carcinogénicité est presque quotidien chez nos camarades américains. Et plus de 85 % de la ration alimentaire est composée de produits manufacturés parfois plus riches en adjuvant qu'en nourriture vraie.

Encore une fois, de quelle viande parle-t-on ?

Pour Tay Lauwers « le régime semi-végétarien est le meilleur régime pour l'homme et pour la terre ».



Il convient donc d'effectuer une rotation des protéines (œufs, poisson, viande, légumes secs, fromage....) en limitant la consommation de viande à 500g par semaine, toute viande confondue.

La dose de protéines recommandée est de 0.8g/kg et par jour. Elle est donc spécifique pour chaque personne en fonction de son poids, son âge, sa taille et son activité physique. Il est préférable de choisir des viandes de qualité biologique de préférence ou d'une filière labellisée afin de garantir une qualité en lien avec l'alimentation et les conditions de vie de l'animal mais également les traitements administrés. Il convient de n'utiliser les produits transformés que de manière exceptionnelle, en dépannage et de limiter la consommation de charcuterie à 1 fois par semaine et d'abats à 1 fois tous les 15 jours (sauf le foie de veau).

Bibliographie

L'alimentation ou la 5^e médecine Jean Seignalet collection Ecologie humaine

Soyez bien dans votre assiette jusqu'à 80 ans et plus Catherine Kousmine ed Tchou

Du gaz dans les neurones Taty Lauwers Ed Alladin

Etude Nutrinet Santé : COHORTE POUR L'ETUDE DES RELATIONS NUTRITION-SANTE, DES COMPORTEMENTS ALIMENTAIRES ET DE LEURS DETERMINANTS Novembre 2012

Fibres : un effet protecteur confirmé contre le cancer colorectal :

Publication n°12737858-2003/03 INSERM

Sites internet

<http://www.e3n.fr/index.php/principaux-resultats/cancer-colorectal/112-fibres-viande-et-poisson-le-lien-avec-le-cancer-colorectal>

<http://www.lefigaro.fr/conso/2015/10/26/05007-20151026ARTFIG00240-qui-mange-encore-de-la-viande-en-france.php>

<http://www.rfi.fr/hebdo/20151030-viande-cancer-charcuterie-vrai-faux-peur-raison-oms-circ-sante-barbecue>