

La fréquence de consommation d'aliments bio est inversement associée au risque de cancer : résultats de la cohorte prospective NutriNet-Santé

The frequency of organic food consumption is inversely associated with cancer risk: results from the NutriNet-Santé prospective Cohort

Auteurs : Julia Baudry, Karen E. Assmann, Mathilde Touvier, Benjamin Allès, Louise Seconda, Paule Latino-Martel, Khaled Ezzedine, Pilar Galan, Serge Hercberg, Denis Lairon et Emmanuelle Kesse-Guyot

Source : JAMA Internal Medicine

Date de publication : 22 Octobre 2018

Nombre de pages : 10p

Nombre de références : 57

Méthodologie

L'analyse est basée sur un échantillon de 68 946 participants (78 % de femmes, âge moyen 44 ans) appartenant à la cohorte française NutriNet-Santé. Durant 7 années de suivi (2009-2016), les participants ont renseigné leur consommation d'aliments bio ou conventionnels.

Les données ont été récoltées avec un questionnaire de fréquence de consommation (jamais, de temps en temps, la plupart du temps) pour 16 groupes alimentaires : fruits, légumes, produit à base de soja, produits laitiers, viande / poisson / œufs, féculents / légumes secs, pain / céréales, farine, huiles / condiments, plats préparés, café / thé / infusions, vin, biscuits / chocolat / sucre / confiture, autres aliments, compléments alimentaires). Un score de fréquence de consommation de bio sur 32 a été construit puis les quartiles ont été calculés afin de répartir les individus en 4 groupes.

D'autres facteurs potentiellement à risque ont également été considérés pour éliminer les facteurs de confusion : caractéristiques sociodémographiques, modes de vie (tabac, alcool, soleil, activité physique, consommation de compléments alimentaires) et caractéristiques nutritionnelles.

Résumé

Cette étude réalisée sur la cohorte NutriNetSanté montre que les individus qui consomment plus régulièrement des aliments bio présentent un risque moindre de développer un cancer par rapport aux non consommateurs ou consommateurs épisodiques. Cette cohorte s'intéresse à l'impact potentiel de la consommation des aliments en fonction de leurs modes de production, sur l'état nutritionnel, sur la santé et sur des marqueurs toxicologiques.

Au cours des 7 années de suivi, 1340 nouveaux cas de cancers ont été enregistrés et validés grâce aux dossiers médicaux des participants. Une diminution de 25 % du risque de cancer a été observée chez les consommateurs « réguliers » d'aliments bio par rapport aux consommateurs moins réguliers.

Ces résultats restent significatifs même après la prise en compte d'un grand nombre de facteurs confondants, suggérant un rôle propre des aliments bio sur le risque de cancer. Ces résultats vont dans le sens des recommandations du Haut Conseil à la Santé Publique (HCSP) qui préfigure le nouveau Plan National Nutrition Santé (PNNS 4) qui incite la population à privilégier les aliments bio ou cultivés selon des modes de production diminuant l'exposition aux pesticides.

Ce premier travail ne permet cependant pas d'établir un lien de cause à effet mais il renforce l'hypothèse selon laquelle une alimentation riche en produits issus de l'agriculture biologique pourrait contribuer à la prévention des cancers.

Alimentation et Santé

Cette étude appelle à d'autres recherches afin de déterminer plus précisément les facteurs sous-jacents à ces résultats et mettre en place des mesures de santé publiques ciblées et adaptées.

Par ailleurs, bien qu'elle porte sur un large échantillon, cette étude doit être interprétée avec prudence compte tenu de son caractère observationnel.

Principaux enseignements

L'association est particulièrement marquée pour les cancers du sein post-ménopause (-34 % de risque) et les lymphomes (-76 % de risque).

La prise en compte d'autres facteurs de risque comme les différences sociodémographiques, les modes d'alimentation, les modes de vie, les antécédents familiaux, n'a pas modifié les résultats.

Les hypothèses pour expliquer cette association :

- ***La présence de résidus de pesticides synthétiques plus fréquente et à des doses plus élevées dans les aliments issus d'une agriculture conventionnelle comparés aux aliments bio.***

Cette hypothèse est renforcée par le fait qu'il y a un le moindre risque de lymphome chez les agriculteurs qui manipulent moins de pesticides. Une étude anglaise (*Bradbury KE et Al. 2014, Br J Cancer*) portant sur 623 080 femmes consommant régulièrement des aliments bio a également montré une réduction de 21 % du risque de lymphomes non-Hodgkiniens.

- ***Les aliments bio ont une teneur plus élevée en certains micro-nutriments. Ces variations sont cependant assez faibles et leurs conséquences sur la santé restent à déterminer.***

Référence

BAUDRY, Julia, ASSMANN, Karen E., TOUVIER, Mathilde, et al. Association of frequency of organic food consumption with cancer risk: findings from the NutriNet-Santé prospective cohort study. *JAMA internal medicine*, 2018, vol. 178, no 12, p. 1597-1606.

Lien vers l'article : [doi:10.1001/jamainternmed.2018.4357](https://doi.org/10.1001/jamainternmed.2018.4357)