



Alimentation biologique et cancers



Lilou Coderey, BSc
Diététicienne ASDD,
HES Nutrition et diététique
lilou.coderey@gmail.com



Sophie Nietlispach, BSc
Diététicienne ASDD,
HES Nutrition et diététique
sophie.nietlispach@gmail.com

Dr Dominique Fleury

Professeur associé Haute École du Paysage,
d'Ingénierie et d'Architecture (HEPIA)
de Genève, Filière Agronomie

Dre Angéline Chatelan

Professeure assistante Haute École de
Santé (HÉdS) de Genève,
Filière Nutrition et diététique

Les aliments issus de l'agriculture biologique (AB) sont perçus par les consommateurs comme plus bénéfiques pour la santé, comparés à ceux issus de l'agriculture dite conventionnelle (AC) (1). Cependant, l'effet de consommer des aliments issus de l'AB sur la prévention des cancers reste complexe et peu étudié chez les humains. Cet article examine les données scientifiques disponibles actuellement en Europe dans le but de guider les diététicien-ne-s dans leurs conseils aux patient-e-s.

Face à la hausse de l'incidence des cancers, première cause de mortalité prématurée en Suisse, les chercheurs s'intéressent de plus en plus à l'impact de l'alimentation à la fois comme facteur de risque ou facteur protecteur modifiable contre diverses maladies dont le cancer (2). Les facteurs de risque connus ayant un impact sur les cancers du tube digestif sont: la consommation élevée d'aliments ultra-transformés, de sucres et de graisses saturées, ainsi que l'abus d'alcool et la consommation élevée de charcuteries ou de viande rouge (3). En contrepartie, une alimentation riche en fruits, légumes et céréales complètes

contribue à la réduction du risque de plusieurs cancers (4).

L'AB se distingue de l'AC par l'absence de produits phytosanitaires (PPh) et fertilisants de synthèse (5). Dans la population générale, la principale voie d'exposition aux résidus de PPh (biologique ou synthèse) est l'alimentation, en particulier par la consommation de végétaux (fruits, légumes et céréales) issus de l'AC (6). Dernièrement, la science a permis de démontrer les dangers sanitaires des PPh sur la santé mais reste encore floue sur la survenue de certains cancers (7).

Dans le cadre de notre travail de bachelor, nous avons mené une revue quasi systématique qui répondait à la question suivante: «Alimentation issue de l'agriculture biologique versus conventionnelle: Quelle association avec la survenue de cancers en Europe?» Nous avons trouvé et inclus quatre études, toutes étant des études de cohorte. Deux études sont françaises et issues de la cohorte NutriNet-Santé (8, 9), la troisième est danoise (10) et la quatrième est britannique (11).

Les quatre études sur la consommation d'aliments issus de l'AB et le risque de cancer en Europe montrent des résultats variables. Certaines études, notamment françaises (8, 9), indiquent une réduction du risque pour certains cancers spécifiques (sein et lymphome non hodgkinien). En revanche, d'autres études, par exemple l'étude danoise (10) et britannique (11), rapportent des résultats opposés, avec des risques parfois accrus pour le cancer du sein post-ménopausique et le lymphome non hodgkinien. A noter aussi que l'étude danoise montre une réduction du risque du cancer de l'estomac (10).

Ces divergences mettent en lumière la complexité de cette relation, qui dépend des types de cancers, des PPh utilisées et des populations étudiées, nécessitant une interprétation nuancée et contextuelle. De plus, ces études sont toutes observationnelles, ce qui limite les conclusions causales.

Les études actuelles comportent des limites. En effet, les consommateurs d'aliments issus de l'AB adoptent souvent un mode de vie globalement plus sain (alimentation équilibrée, activité physique régulière, moins de tabac et d'alcool) (10, 11), ce qui complique l'isolement de l'effet de l'AB. De plus, la variabilité des pratiques agricoles entre les pays et même au sein de l'AB rend difficile la généralisation des résultats.

Deux hypothèses principales pourraient expliquer un effet protecteur de l'AB:

- Absence de résidus de PPh (biologique ou synthèse) (12): trouvés plus souvent dans les aliments issus de l'AC, ils sont absents ou présents en moindre quantité dans les aliments issus de l'AB. Certains sont suspectés d'être cancérogènes, et réduire cette exposition pourrait avoir des effets bénéfiques.
- Taux plus élevés d'antioxydants et polyphénols (13, 14): L'AB, favorisant des conditions de croissance plus naturelles, pourrait stimuler la production de polyphénols et d'antioxydants dans les fruits et légumes. Ces composés ont un effet protecteur potentiel contre le stress oxydatif, processus impliqués dans le développement de certains cancers. Toutefois, le meilleur profil nutritionnel de l'AB, comparé à l'AC, reste controversé à ce jour (15).

Ces mécanismes restent toutefois hypothétiques, et des études supplémentaires sont nécessaires chez les humains pour mieux comprendre les liens entre l'AB, certains cancers et la santé en général.

Les diététicien-ne-s peuvent jouer un rôle clé en informant leurs patient-e-s sur les avantages et limites des aliments issus de l'AB. Voici quelques conseils:

1. Encourager une alimentation équilibrée: L'essentiel est de promouvoir une alimentation brute (non ultra-transformée), variée et riche en fruits, légumes et céréales complètes, qu'ils soient issus de l'AB ou de l'AC. Les messages issus des recommandations de la Société Suisse de Nutrition restent prioritaires.
2. Garder une perspective nuancée sur l'AB: Bien que les aliments issus de l'AB puissent présenter certains avantages, il est important de rappeler que les preuves concernant leur effet direct sur la réduction du risque de certains cancers sont encore insuffisantes.

3. Encourager une alimentation locale et de saison: En effet, les fruits et légumes locaux et de saison sont globalement plus riches en nutriments et en antioxydants. Ceci puisqu'ils sont récoltés à maturité et consommés rapidement après la récolte (peu de transport et temps de conservation réduit).

4. Concilier budget et santé: Pour les patient-e-s qui souhaiteraient tout de même consommer des fruits et légumes issus de l'AB, leur conseiller d'acheter ces derniers sous forme surgelés, car le surgelé revient moins cher que le frais et se conserve plus longtemps. De plus, préférer l'AB pour certains aliments les plus exposés aux PPh comme les baies et les herbes aromatiques.

En conclusion, le lien entre la consommation d'aliments issus de l'AB et la prévention de certains cancers est encore incertain. Bien que différentes études suggèrent un effet protecteur, ces données restent principalement observationnelles et influencées par des facteurs de confusion. En l'absence de preuves plus solides, les diététicien-ne-s peuvent proposer l'AB comme un choix personnel et individuel possible, sans pour autant le présenter comme une stratégie avérée pour prévenir certains types de cancers. Une alimentation équilibrée, locale et de saison, qui inclut des aliments issus de l'AB ou de l'AC, reste le fondement de la prévention des cancers.

Il est possible de se procurer la liste de références auprès de Lilou Coderey et Sophie Nietlispach. Les lecteurs souhaitant approfondir ce sujet peuvent se référer à notre travail de bachelor, disponible ici:

