



Revue de Presse

Jeudi 22 Février 2024

Sommaire

PRESSE QUOTIDIENNE NATIONALE	10
Certains additifs favoriseraient les cancers Le Figaro - 15/02/2024	11
PRESSE QUOTIDIENNE REGIONALE	13
Santé : les émulsifiants sur la sellette Les Dernières Nouvelles d'Alsace Strasbourg - Strasbourg - 14/02/2024	14
Des émulsifiants augmentent le risque de cancer Ouest France Nantes - Nantes - 14/02/2024	15
Aliments ultra-transformés : alerte sur les émulsifiants Les Dernières Nouvelles d'Alsace Strasbourg - Strasbourg - 14/02/2024	16
RADIO	17
INSERM sur FRANCE BLEU FRANCE BLEU - Bonjour docteur - 15/02/2024	18
INSERM sur FRANCE BLEU FRANCE BLEU - BONJOUR DOCTEUR - 15/02/2024	19
INSERM sur RTL RTL - Rtl petit matin - 15/02/2024	20
INSERM sur FRANCE CULTURE FRANCE CULTURE - Journal 18h00 - 14/02/2024	21
INSERM sur FRANCE INFO FRANCE INFO - Le 14h00-17h00 - 14/02/2024	22
INSERM sur RTL RTL - Rtl midi - 14/02/2024	23
INSERM sur RTL RTL - Rtl matin - 14/02/2024	24
INSERM sur FRANCE INTER FRANCE INTER - Journal 07h30 - 14/02/2024	25
INSERM sur RTL RTL - RTL PETIT MATIN - 15/02/2024	26
INSERM sur FRANCE CULTURE FRANCE CULTURE - JOURNAL 18H00 - 14/02/2024	27
INSERM sur FRANCE INFO FRANCE INFO - LE 14H00-17H00 - 14/02/2024	28
INSERM sur RTL RTL - RTL MATIN - 14/02/2024	29
INSERM sur FRANCE INTER	30

FRANCE INTER - JOURNAL 07H30 - 14/02/2024	
INSERM sur RTL RTL - Rtl matin - journal - 14/02/2024	31
INSERM sur FRANCE INTER FRANCE INTER - Journal 06h00 - 14/02/2024	32
INSERM sur RTL RTL - RTL MATIN - JOURNAL - 14/02/2024	33
INSERM sur FRANCE INTER FRANCE INTER - JOURNAL 06H00 - 14/02/2024	34
TV	35
INSERM sur FRANCE 2 France 2 - Telematin 7h10-7h29 - 16/02/2024	36
INSERM sur C8 C8 - Paf week-end - 16/02/2024	37
INSERM sur C8 C8 - PAF WEEK-END - 16/02/2024	38
INSERM sur FRANCE 2 FRANCE 2 - TELEMATIN 7H10/7H29 - 16/02/2024	39
INSERM sur TF1 TF1 - Journal de 20h - 14/02/2024	40
INSERM sur FRANCE 5 FRANCE 5 - Le magazine de la sante - 14/02/2024	41
INSERM sur M6 M6 - Le 12.45 - 14/02/2024	42
INSERM sur TF1 TF1 - JOURNAL DE 20H - 14/02/2024	43
INSERM sur FRANCE 5 FRANCE 5 - LE MAGAZINE DE LA SANTE - 14/02/2024	44
PRESSE INTERNATIONALE	45
E471, E407...des additifs alimentaires associés à un risque accru de cancers Le Soir - 15/02/2024	46
WEB	48
Attention, ces additifs très courants augmentent le risque de cancer NotreTemps.com - 15/02/2024	49
Les émulsifiants présents dans les produits ultra-transformés seraient dangereux pour la santé selon une étude 750g.com - 15/02/2024	51
Les problèmes de vue francebleu.fr - 15/02/2024	52

Ces additifs présents dans des milliers de produits augmentent le risque de cancer ! passeportsante.net - 15/02/2024	53
Des additifs alimentaires augmenteraient le risque de cancer lactualite.com - 16/02/2024	54
Des additifs alimentaires augmenteraient le risque de cancer www.noovo.info - 16/02/2024	56
Les additifs alimentaires augmentent le risque de cancer news.dayfr.com - 16/02/2024	58
Les problèmes de vue Radiofrance.fr - 15/02/2024	60
Ce sont ces aliments qui nous empoisonnent et provoquent des cancers sixactualites.fr - 17/02/2024	61
Chips, biscuits, yaourts, glaces... des émulsifiants alimentaires suspectés d'être cancérigènes - LINFO.re - news.dayfr.com - 18/02/2024	62
Emulsifiants, inflammations, cancers www.observatoire-des-aliments.fr - 19/02/2024	63
L'INSERM alerte sur le lien entre les émulsifiants alimentaires et le risque de cancer pressesante.com - 20/02/2024	65
VIN'FILBR'ALG®, la réponse 100% naturelle de Vinpai aux problématiques des additifs alimentaires - 21/02/2024 à 17h45 - news.dayfr.com - 21/02/2024	67
Des Additifs Alimentaires Très Courants Favorisent Plusieurs Cancers Gralon.net - 22/02/2024	68
Santé Produits transformés : ces additifs augmenteraient le risque de cancer ledauphine.com - 19/02/2024	70
Emulsifiants alimentaires : soupçonnés d'accroître le risque de cancer Lemoniteurdespharmacies.fr - 19/02/2024	71
Chips, biscuits, glaces, vinaigrettes... Présents partout, les émulsifiants alimentaires augmentent le risque de cancer news.dayfr.com - 19/02/2024	72
Ces additifs qui augmentent les risques de cancer et dans quels aliments on les trouve Lefigaro.fr - 17/02/2024	73
Ces additifs qui augmentent les risques de cancer et dans quels aliments on les trouve Lefigaro.fr - 17/02/2024	75
Danette, Kinder, Pringles... Les émulsifiants pourraient augmenter le risque de cancer Msn (France) - 15/02/2024	77
Ne mangez plus ces bonbons et ces chips ils augmentent le risque de cancer Tuxboard.com - 16/02/2024	78
Les émulsifiants, des additifs alimentaires qui pourraient être associés à un risque de cancer Science-et-Vie.com - 16/02/2024	80
Attention, certains aliments que nous mangeons au quotidien augmentent les risques de cancer selon une nouvelle étude marmiton.org - 16/02/2024	83

Pringles, Kinder, Carte d'Or... Une étude pointe du doigt 20 000 produits populaires qui augmentent les risques de cancer cafebabel.fr - 15/02/2024	85
Les émulsifiants, des additifs alimentaires qui pourraient être associés à un risque de cancer laminute.info - 15/02/2024	87
Danette, Kinder, Pringles... Les émulsifiants pourraient augmenter le risque de cancer 20Minutes.fr - 15/02/2024	90
Les additifs alimentaires augmenteraient le risque de cancer, selon une étude française nordlittoral.fr - 15/02/2024	91
Émulsifiants, additifs alimentaires pouvant être associés à un risque de cancer news.dayfr.com - 15/02/2024	92
Ces produits industriels bourrés d'émulsifiants augmentent le risque de cancer, selon une étude pleinevie.fr - 15/02/2024	95
Emulsifiants alimentaires : une étude les associe à un risque accru de cancer edp-nutrition.fr - 15/02/2024	97
Un risque accru de cancers associé à certains émulsifiants LeQuotidienDuPharmacien.fr - 14/02/2024	98
ils augmentent le risque de cancer de 15%, observent les experts news.dayfr.com - 15/02/2024	99
Additifs alimentaires : ils augmentent le risque de cancers de 15%, observent les experts lasanteauquotidien.com - 15/02/2024	100
Il y a un 'vrai problème d'additifs dans notre alimentation', selon le directeur des campagnes chez Foodwatch 24matins.fr - 15/02/2024	101
Des émulsifiants soupçonnés d'accroître les risques de cancer du sein et de la prostate info-flash - 15/02/2024	103
Kinder Delice, chips Pringles... Ces produits avec des additifs augmentent le risque de cancer, selon une étude parents.fr - 14/02/2024	104
Alimentation : "On a un vrai problème d'additifs dans notre alimentation", estime le directeur des campagnes chez Foodwatch Francetvinfo.fr - 14/02/2024	106
Les émulsifiants augmenteraient de 46 % le risque de cancer : voici quels aliments limiter dès maintenant Topsante.com - 14/02/2024	107
Risque de cancers : plusieurs émulsifiants sur la sellette 60millions-mag.com - 14/02/2024	109
Pâtisseries, plats préparés... les émulsifiants pourraient augmenter le risque de cancer LeParisien.fr - 14/02/2024	113
Ces additifs présents dans vos produits du quotidien augmentent les risques de cancer republiquedujapap.com - 15/02/2024	115
Des émulsifiants soupçonnés d'accroître les risques de cancer du sein et de la prostate francebleu.fr - 15/02/2024	116
Ces additifs présents dans vos produits du quotidien augmentent les risques de cancer	117

Dangers des additifs alimentaires émulsifiants : «Les signaux s'accumulent», alerte Mathilde Touvier Europe1.fr - 15/02/2024	119
Alimentation : "On a un vrai problème d'additifs dans notre alimentation", estime le directeur des campagnes chez Foodwatch Msn (France) - 14/02/2024	120
Kinder, Pringles, Carte d'Or... Ces 20 000 produits qui augmentent le risque de cancer news.dayfr.com - 14/02/2024	121
Produits transformés : des émulsifiants mis en cause tf1info.fr - 15/02/2024	123
Des chercheurs français ont établi un lien entre additifs alimentaires et risques de cancers lepaysgessien.fr - 15/02/2024	124
Des chercheurs français ont établi un lien entre additifs alimentaires et risques de cancers lemessager.fr - 14/02/2024	126
Les bonbons et les chips pourraient augmenter les risques de cancer, selon une étude demotivateur.fr - 14/02/2024	128
VIDÉO - Alerte sur les émulsifiants : les conseils pour éviter ces additifs tf1info.fr - 14/02/2024	129
Informations Flash info-flash - 14/02/2024	130
Cancers : les produits contenant des émulsifiants accroîtraient les risques Orange.fr - 14/02/2024	131
La consommation de certains additifs alimentaires émulsifiants serait associée à un risque accru de cancers Doctissimo.fr - 14/02/2024	132
Certains émulsifiants alimentaires associés à un surrisque de cancer Egora.fr - 14/02/2024	134
Risque de cancers : plusieurs émulsifiants sur la sellette 60millions-mag.com - 14/02/2024	135
Biscuits, glaces, chips ... ces aliments qui augmentent le risque de cancers allodocteurs.fr - 14/02/2024	138
Des émulsifiants utilisés par de grandes marques, Pringles ou Père Dodu par exemple, favoriseraient les cancers aisnouvelle.fr - 14/02/2024	139
Kinder, Pringles, Carte d'Or... Ces 20 000 produits qui augmenteraient le risque de cancer actu.fr - 14/02/2024	141
Des émulsifiants utilisés dans les produits Pringles, Kinder Délice ou encore yaourts Alpro favoriseraient les cancers Paris-normandie.fr - 14/02/2024	143
Les additifs trop nombreux dans les produits alimentaires radins.com - 14/02/2024	145
Pringles, Kinder Délice, yaourts La Laitière et Alpro, toasts Jacquet : les émulsifiants de ces produits favoriseraient les cancers Paris-normandie.fr - 14/02/2024	146

Pringles, Kinder Délice, yaourts La Laitière et Alpro, toasts Jacquet : les émulsifiants de ces produits favoriseraient les cancers Courrier-Picard.fr - 14/02/2024	148
Biscuits, chips, yaourts... ces émulsifiants alimentaires accusés d'accroître les risques de cancer LaProvence.com - 14/02/2024	150
Biscuits, biscottes, plats préparés : certains émulsifiants augmenteraient de 15% les risques de développer un cancer MarieClaire.fr - 14/02/2024	152
Nourriture indus-trielle : les émulsifiants augmentent de 15 % le risque de cancers causette.fr - 14/02/2024	154
Cancers : gare à la consommation de ces deux familles d'émulsifiants, alerte une étude française Femina.fr - 14/02/2024	156
Alimentation : des émulsifiants sont soupçonnés d'accroître de 15% le risque de cancers, selon une vaste étude thau-info.fr - 14/02/2024	158
Ces additifs alimentaires pourraient contribuer à l'apparition du cancer Cge-news.com - 14/02/2024	159
Pâtisseries, plats préparés... les émulsifiants pourraient augmenter le risque de cancer LeParisien.fr - 14/02/2024	160
Alimentation : les émulsifiants, ces additifs qui favoriseraient les cancers Free.fr - 14/02/2024	162
Alimentation : les émulsifiants, ces additifs qui favoriseraient les cancers 24matins.fr - 14/02/2024	163
Des chercheurs français soupçonnent un lien entre émulsifiants et risque de cancers du sein et de la prostate quotidien-libre.fr - 14/02/2024	165
Quels sont les additifs alimentaires qui favorisent le cancer ? Rtl.fr - 14/02/2024	166
Alimentation : des émulsifiants sont soupçonnés d'accroître de 15% le risque de cancers, selon une vaste étude montpellier-infos.fr - 14/02/2024	167
Chips, biscuits, yaourts, glaces... alerte sur ces émulsifiants qui favoriseraient le risque de cancer tf1info.fr - 14/02/2024	168
Les additifs alimentaires favoriseraient les cancers, selon une étude lepoint.fr - 14/02/2024	169
Biscottes, cordon bleu, glaces... Ces produits aux émulsifiants qui augmentent le risque de cancer nouvelles-dujour.com - 14/02/2024	170
Des additifs alimentaires émulsifiants associés à un risque accru de cancers frequencemedicale.com - 14/02/2024	172
Cancer : l'étude qui pointe du doigt les additifs alimentaires Lexpress.fr - 13/02/2024	173
Ces additifs présents dans des milliers de produits augmentent les risques de cancer Capital.fr - 14/02/2024	175
Produits transformés : certains émulsifiants augmenteraient le risque de cancer	176

Une étude révèle un lien inquiétant entre les émulsifiants et plusieurs cancers nouvelles-dujour.com - 14/02/2024	177
Biscottes, cordon bleu, glaces... Ces produits aux émulsifiants qui augmentent le risque de cancer francedaily.news - 14/02/2024	179
Biscottes, cordons bleus, glaces... Ces produits avec des émulsifiants qui augmentent le risque de cancer bfmtv.com - 14/02/2024	181
Les émulsifiants utilisés dans nos aliments associés à un risque accru de cancers techno-science.net - 14/02/2024	183
La consommation de certains additifs alimentaires augmente le risque de cancers, selon une étude Msn (France) - 13/02/2024	184
Cancer : l'étude qui pointe du doigt les additifs alimentaires mondialnews.com - 14/02/2024	185
Cancer : l'étude qui pointe du doigt les additifs alimentaires djib-xinwen.com - 14/02/2024	186
Une nouvelle étude révèle un lien entre la consommation d'additifs émulsifiants et une augmentation du risque de cancer Santecool.net - 13/02/2024	187
Additifs alimentaires très répandus, des émulsifiants pourraient augmenter le risque de cancer Larochesuryon.maville.com - 13/02/2024	189
Santé : des additifs alimentaires associés à un risque accru de cancer Lemonde.fr - 13/02/2024	191
Produits transformés : certains émulsifiants augmenteraient le risque de cancer Ladepeche.fr - 13/02/2024	193
Produits transformés : certains émulsifiants augmenteraient le risque de cancer sudouest.fr - 13/02/2024	194
Produits transformés : certains émulsifiants augmenteraient le risque de cancer centrepresseaveyron.fr - 13/02/2024	195
Une étude révèle un lien inquiétant entre les émulsifiants et plusieurs cancers Futura-Sciences.com - 13/02/2024	196
Cancer : ces additifs alimentaires courants pourraient augmenter les risques femmeactuelle.fr - 13/02/2024	198
Produits transformés : certains émulsifiants augmenteraient le risque de cancer Courrier-Picard.fr - 13/02/2024	200
Jusqu'à 46 % de risques supplémentaires de développer certains cancers : l'étude qui accuse les additifs alimentaires MidiLibre.fr - 13/02/2024	201
Une étude montre un lien entre des additifs et le cancer, une 1re mondiale santemagazine.fr - 13/02/2024	203
Produits transformés : certains émulsifiants augmenteraient le risque de cancer lindependant.fr - 13/02/2024	205
Cancer : ces additifs alimentaires courants pourraient augmenter les risques : Femme Actuelle Le MAG bbdivers.info - 13/02/2024	206

PRESSE QUOTIDIENNE NATIONALE



ALIMENTATION

Certains additifs
favoriseraient
les cancers

PAGE 12

S C I E N C E S

Des additifs alimentaires favoriseraient la survenue de cancers

Elisa Doré

Selon une étude française, des émulsifiants pourraient accroître le risque de cancer du sein ou de la prostate.

Depuis que les aliments ultra-transformés ont inondé les rayons de supermarchés, les quantités d'additifs ont progressivement explosé dans nos assiettes. Parmi eux, les émulsifiants qui améliorent la texture et la saveur des produits alimentaires tout en prolongeant leur durée de conservation. On les retrouve dans les biscuits, les desserts industriels, les graisses (crème fraîche, margarine, etc.) ou encore les plats préparés. Ils se cachent même dans certains produits en apparence « sains » tels que des yaourts et certains pains. Puisqu'ils sont approuvés pour un usage alimentaire, ces émulsifiants ont pendant longtemps imprégné notre alimentation sans que l'on soupçonne leurs possibles méfaits pour la santé.

Pourtant, ces dernières années, plusieurs suspicions ont commencé à émerger dans les études. Certains émulsifiants seraient notamment impliqués dans l'inflammation chronique de l'intestin chez les animaux. Chez l'humain, ils sont soupçonnés de favoriser les maladies cardio-vasculaires. Alors que les preuves de leur nocivité se multiplient, des chercheurs français regroupés au sein l'équipe de recherche en épidémiologie nutritionnelle (Cress-Eren) suggèrent que leur consommation chronique pourrait favoriser le développement de cancers.

Les résultats publiés dans *Plos Medicine* sont fondés sur l'analyse de données de santé de 92000 adultes faisant partie de la cohorte française NutriNet-Santé. Entre 2009 et 2021, les participants ont régulièrement renseigné les produits alimentaires et les boissons

qu'ils ont consommés à l'aide de questionnaires. À partir de dosages de ces produits en laboratoire, l'équipe a ainsi estimé la quantité moyenne d'émulsifiants ingérés quotidiennement par chaque participant. Grâce à des approches statistiques, les chercheurs ont ensuite évalué le lien entre ces apports (élevés, intermédiaires ou faibles) et la survenue de cancers.

Au total, 2604 personnes ont été diagnostiquées avec un cancer au cours du suivi. Sur une trentaine d'additifs testés, trois sont ressortis comme de potentiels facteurs favorisants : les monoglycérides et diglycérides d'acides gras, nommés E471, et les carraghénanes (E407 et E407a). « Ces additifs sont très courants dans les sauces, les crèmes desserts, les yaourts aromatisés, les biscuits et gâteaux industriels ou encore certaines soupes. Ils servent d'agents de texture pour donner un aspect homogène aux produits », explique Mathilde Touvier, directrice de recherche à l'Inserm en épidémiologie nutritionnelle à Paris, qui a conduit cette étude.

De manière générale, les participants ayant consommé la plus grande quantité d'additif E471 avaient un risque 15 % plus élevé de cancer comparé aux plus faibles consommateurs. Ce risque était accru de 24 % pour le cancer du sein et de 46 % pour celui de la prostate. Les deux autres additifs (E407 et E407a) étaient quant à eux associés à un risque plus élevé de cancer du sein de 32 %. « Un point fort est qu'ils ont tenu compte de la plupart des facteurs de risque "classiques" qui auraient pu interférer avec les résultats comme l'âge, le sexe, le

tabagisme, l'activité physique ou encore les antécédents familiaux », souligne Mathilde His, chercheuse au département prévention cancer environnement au Centre Léon Bérard de Lyon. De quoi soulever des inquiétudes car l'incidence des cancers du sein et de la prostate, les plus fréquents en population générale, n'a cessé de progresser depuis le milieu du XX^e siècle. Et ce de façon concomitante avec l'avènement des aliments transformés.

La piste du microbiote intestinal

Pour l'heure, les scientifiques ne savent pas comment ces additifs pourraient agir, ni pourquoi ils seraient davantage associés à certains cancers. « Ils pourraient présenter différents modes d'action selon leurs propriétés mais aussi le type de cancer », suggère Benoît Chassaing, spécialiste des maladies inflammatoires chroniques et coauteur de l'étude. « Nous ne savons pas non plus si les additifs agissent seuls ou en association par un effet cocktail plus complexe à étudier », ajoute-t-il.

Chez des animaux, une étude avait déjà pointé un risque accru de cancer colorectal lié à la consommation de polysorbate 80 (E433) et de carboxyméthylcellulose (E466). Les auteurs avaient alors suggéré que ces émulsifiants pouvaient altérer la composition des bactéries du système digestif, ce qui favoriserait l'inflammation chronique des tissus. Selon les travaux conduits par l'équipe du Dr Chassaing, cette piste en faveur d'un déséquilibre du microbiote intestinal pourrait également s'appliquer à l'humain. « Dans un essai chez



l'humain, nous avons montré que des doses bien plus élevées qu'en conditions réelles de l'additif E466 modifient la composition du microbiote en lien avec une capacité accrue à induire l'inflammation de l'intestin», explique le Pr Chassaing. «Or ce terrain inflammatoire est propice à l'installation de cancers.» Pour les scientifiques, il est donc probable que ce mécanisme local observé dans l'intestin s'étende plus globalement à d'autres organes, même si la présente étude n'a pas trouvé de lien significatif avec les émulsifiants E433 et E466.

Devrions-nous alors totalement supprimer les émulsifiants? Les auteurs restent prudents car ces travaux reflètent au mieux une association entre le développement du cancer et la consommation d'additifs, sans pour autant démontrer un lien clair de cause à effet. «C'est la première étude qui quantifie l'exposition aux additifs et son association avec les cancers. Nous sommes donc à un stade précoce de la recherche et d'autres travaux sont nécessaires», insiste Mathilde Touvier.

Cela donne néanmoins à réfléchir, d'autant plus que les mêmes auteurs avaient déjà établi en lien entre la consommation de ces additifs et un surrisque cardio-vasculaire. Depuis 2019, le programme national Nutrition Santé recommande d'ailleurs de privilégier l'utilisation de «produits bruts, pas ou peu transformés», limitant la consommation d'additifs non essentiels. «C'est un volet important en prévention car on sait que les aliments ultratransformés riches en graisses ou en sucres favorisent l'obésité, elle-même associée à une augmentation du risque de nombreux cancers par différents mécanismes connus ou suspectés, comme l'inflammation chronique», ajoute Mathilde His. Une réactualisation de l'évaluation de la sécurité de certains additifs pourrait donc être entamée dans les prochaines années. ■

PRESSE QUOTIDIENNE REGIONALE

Santé : les émulsifiants sur la sellette



*L'utilisation par l'industrie alimentaire de certains additifs, comme les émulsifiants, pourrait être liée à l'apparition de cancers, surtout chez les femmes, selon une étude de l'Inserm (Institut national de la santé et de la recherche médicale). Les aliments ultra-transformés sont une nouvelle fois montrés du doigt.
Photo Sipa Page 3, avec l'éditorial*





Des émulsifiants augmentent le risque de cancer

Philippe RICHARD.

La liste des effets néfastes des additifs alimentaires s'alourdit. La consommation de certains émulsifiants est associée à une hausse globale du risque de cancer, plus marquée pour la prostate et le sein.

Les émulsifiants font partie des additifs alimentaires les plus utilisés par l'industrie agroalimentaire. Et pas seulement là où on les attend : biscottes, gâteaux, barres chocolatées, crèmes, plats préparés... Selon la base de données Open Food Facts, la moitié des produits industriels en contient, pour améliorer une texture ou allonger la conservation.

Dix-huit mois après avoir présenté des résultats préliminaires lors d'un congrès, l'équipe de recherche en épidémiologie nutritionnelle du Dr Mathilde Touvier ([Inserm](#)) publie dans la revue de référence Plos One une étude qui associe deux familles d'émulsifiant à un risque accru de cancer.

« Nous avons observé que les apports élevés en E471 étaient associés à un risque globalement plus élevé de cancer (15 %), plus particulièrement du sein (+24 %) et de la prostate (+65 %) », dit-elle.

Une autre famille, les carraghénanes, est associée à un risque accru

(+32 %) du cancer du sein.

Le microbiote intestinal perturbé ? Les chercheurs basent leurs études sur la vaste cohorte française NutriNet-Santé : plus de 90 000 volontaires répondent à des questionnaires sur leur alimentation. Dès 2019, elle avait permis d'associer la consommation d'aliments ultra-transformés à un risque cardio-vasculaire accru (une autre étude parue en septembre associait spécifiquement certains émulsifiants et risque cardio-vasculaire).

En 2022, la consommation d'édulcorants était associée à un risque accru de cancer. « Nous travaillons également sur les colorants et les conservateurs. Mais aussi sur les mélanges d'additifs, car dans la vraie vie, c'est ce que l'on consomme », souligne la chercheuse.

Pourquoi ces additifs alimentaires sont-ils associés au cancer ? « Les travaux de Benoît Chassaing ([Inserm](#), Institut Cochin) suggèrent qu'ils perturbent le microbiote intestinal », facilitant l'accès de bactéries pathogènes à la barrière intestinale. L'inflammation chronique de celle-ci pourrait favoriser l'apparition de cancers. Ces travaux financés par l'Inca (Institut national du cancer) et

l'Europe depuis 2020 pourraient-ils aboutir à des modifications de la législation européenne ? On peut l'espérer, même si une difficulté réside dans la reproductibilité des études : « La cohorte NutriNet-Santé est singulière parce que les participants renseignent jusqu'aux marques des produits consommés. Et les additifs peuvent changer d'une marque à l'autre. Beaucoup des autres études sont donc approximatives. »



Les émulsifiants sont utilisés pour améliorer texture et conservation d'une large gamme de produits alimentaires industriels.



Aliments ultra-transformés : alerte sur les émulsifiants

Ils servent à donner une texture onctueuse à la margarine ou aux glaces : les émulsifiants sont les additifs les plus utilisés dans l'industrie agroalimentaire. Une vaste étude de l'Inserm pointe les liens entre leur consommation et l'apparition de cancers.

Élodie Bécu

Attention aux aliments ultra-transformés ! Une nouvelle étude scientifique suggère un « surrisque » pour la santé associé à certains additifs utilisés par l'industrie agroalimentaire. Des chercheurs de l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm), de l'Institut national de recherche pour l'agriculture, l'alimentation et l'environnement (Inrae) et de l'Université Sorbonne Paris Nord ont observé à la loupe pendant plus de sept ans ce que mangeaient 92 000 personnes de la cohorte NutriNet-Santé. Avec un niveau de détail important : les marques d'aliments industriels qu'ils consommaient... et donc la composition précise en additifs des produits.

Les scientifiques se sont concentrés sur les émulsifiants, à savoir les additifs qui permettent de mélanger de l'huile et de l'eau dans les recettes industrielles. « Les émulsifiants sont nécessaires pour donner une texture onctueuse pour les glaces, les crèmes fraîches allégées ou certains gâteaux industriels », explique Bernard Srour, coauteur de l'étude et professeur junior à l'Inrae. L'étude épidémiologique de l'Inserm a observé, en situation réelle, que

manger certains émulsifiants « était associé à une hausse du risque de cancer », explique Bernard Srour. C'est le cas des apports plus élevés en monoglycérides et diglycérides d'acides gras (E471) : l'augmentation du risque de cancers du sein est ainsi de 24 %, et de 46 % pour les cancers de la prostate chez les consommateurs de ces produits, selon l'étude. On trouve ces additifs dans les matières grasses ajoutées : margarines allégées, tablettes de chocolat très industrielles, certaines biscottes, certaines crèmes fraîches allégées et desserts industriels.

Privilégier le fait-maison

Autre enseignement : les femmes ayant des apports plus élevés en carraghénanes (E407 et E407a) avaient 32 % de plus de risque de développer des cancers du sein, par rapport au groupe ayant des apports plus faibles. Ces additifs sont surtout présents dans les crèmes glacées, les glaces, les crèmes dessert et les sauces comme la béchamel industrielle ou certains yaourts aromatisés.

Faut-il scruter ces additifs sur les étiquettes pour les éviter ? Dans un monde idéal, oui, mais pas simple quand on fait ses courses et qu'on est pris dans le quotidien. « Essayer de privilégier le fait-maison et de

limiter les aliments ultra-transformés contenant des additifs dont on pourrait se passer permet d'éviter une exposition », conseille Bernard Srour.

La réglementation actuelle doit-elle changer pour plus de sécurité ? L'étude observationnelle établit un lien, mais pas une causalité. Des études complémentaires sont nécessaires pour conforter ces données.

Si la science conforte ces résultats, il sera nécessaire de revoir les règles encadrant les seuils et les autorisations d'utilisation des émulsifiants pour ne pas mettre en danger la santé des consommateurs.

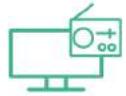


Cuisiner maison ou privilégier les aliments avec un bon Nutriscore : des alternatives pour éviter une trop forte exposition aux émulsifiants. Photo Sipa /Syspeo

RADIO



COUNTRY:France
PROGRAMME:BONJOUR DOCTEUR
DURATION:00:02:17
PRESENTER :Geraldine Mayr



► 15 February 2024 - 15:10:00

[Watch / listen to the sequence](#)

INSERM sur FRANCE BLEU

15:10:00 Selon une étude de l'Inserm, certains émulsifiants augmenteraient les risques de cancer de 15%. 15:10:44 Reportage de Rémi Brancato. 15:10:55 Interview de Mathilde Touvier, directrice de recherche à l'Inserm. 15:11:50 46% de cancer de la prostate en plus et 24% de cancer de sein. 15:12:17

FRANCE BLEU

Pays : France

EMISSION : BONJOUR DOCTEUR

DUREE : 137

PRESENTATEUR : GERALDINE MAYR

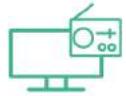


► 15 février 2024

[> Ecouter / regarder cette alerte](#)

INSERM sur FRANCE BLEU

15:10:00 Selon une étude de l'Inserm, certains émulsifiants augmenteraient les risques de cancer de 15%. 15:10:44 Reportage de Rémi Brancato. 15:10:55 Interview de Mathilde Touvier, directrice de recherche à l'Inserm. 15:11:50 46% de cancer de la prostate en plus et 24% de cancer de sein. 15:12:17



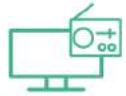
INSERM sur RTL

04:44:11 Selon une étude de l'Inserm, les additifs alimentaires sont associés à un risque accru de cancers. 04:44:21 Commentaire de Jimmy Mohamed. Ces additifs alimentaires, notamment les émulsifiants, sont utilisés pour améliorer la texture et la conservation des produits industriels. Cependant, ces additifs peuvent avoir des effets néfastes sur la santé, en perturbant le microbiote intestinal, qui est l'ensemble des bactéries qui peuplent notre intestin. En rendant l'intestin plus perméable, les additifs favorisent la diffusion des toxines dans le sang, ce qui provoque de l'inflammation et augmente le risque de certains cancers, comme le cancer du sein ou de la prostate. 04:45:33



INSERM sur FRANCE CULTURE

18:11:06 Certains additifs augmentent-ils le risque de cancer ? Des chercheurs de l'Inserm et de l'INRA observent une présence plus importante de la maladie chez les personnes qui consomment beaucoup de produits contenant certains émulsifiants. 18:11:32 Commentaire de Laura Dulieu. 18:12:29 Extrait d' interview de Bernard Srour, professeur en épidémiologie à l'INRAE. 18:13:00 Après cette étude, l'association Foodwatch, qui lutte contre les pratiques nuisibles de l'agroalimentaire, appelle le Gouvernement à réduire le nombre d'additifs autorisés dans l'alimentation sans attendre des décisions européennes. 18:13:14

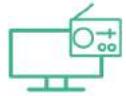


INSERM sur FRANCE INFO

16:51:52 Les émulsifiants qu'on retrouve sur les étiquettes sous le nom de E400 sont soupçonnés d'augmenter le risque de cancer de 15 % après une étude menée par l'INSERM et l'INRAE. 16:52:20 Reportage de Rémi Brancato. Les émulsifiants sont dans le viseur des scientifiques depuis quelques années. 16:52:31 Interview de Mathilde Touvier, de l'INSERM qui donne des précisions sur l' étude. Alimentation : "On a un vrai problème d'additifs dans notre alimentation", estime le directeur des campagnes chez Foodwatch. Invité : Camille Dorioz, directeur de campagne au sein de l'ONG de défense des consommateurs Foodwatch. 16:54:46 Le dioxyde de titane est un additif soupçonné d'être cancérigène. 16:55:01 Le gouvernement français peut utiliser une "clause de sauvegarde" auprès de l'Europe s'il estime qu'il y a un risque pour la santé. "Je ne veux plus que des produits avec du dioxyde de titane soient vendus dans les supermarchés français". 16:56:23 Evocation des études de l'Inserm. 16:57:03



COUNTRY:France
PROGRAMME:RTL MIDI
DURATION:00:01:27
PRESENTER :William Galibert

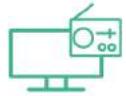


► 14 February 2024 - 12:36:16

[Watch / listen to the sequence](#)

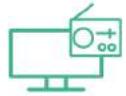
INSERM sur RTL

12:36:16 Biscottes, cordons bleus, crème dessert : ces produits avec des émulsifiants qui augmentent le risque de cancers. 12:36:40 Commentaire de Pierre Herbulot sur l'étude de l'Inserm et les impacts de ces additifs sur la santé. 12:37:20 L'additif E471 est présent dans 15 000 produits en grande surface. 12:37:43



INSERM sur RTL

08:45:10 Chronique santé - Jimmy Mohamed. Une étude de l'INSERM fait le lien entre ces aliments de l'industrie agroalimentaire et le risque de cancer. En cause, une série d'additifs alimentaires, notamment les émulsifiants utilisés dans de nombreux produits transformés. Plus on consomme d'additifs comme le E471, plus on a de risques de développer un cancer. Pour le cancer du sein, le risque est augmenté de 24% et de 46% pour le cancer de la prostate. Le E407 est aussi pointé du doigt. Il est utilisé dans les crèmes chocolatées, les cordons-bleus industriels ou les lasagnes préparées. 08:47:08 Il faut limiter les produits ultratransformés industriels et privilégier les produits bruts. Les applications comme Yuka permettent de s'informer. 08:47:34



INSERM sur FRANCE INTER

07:34:57 La liste des effets néfastes des fameux émulsifiants, E471 et E407 additifs utilisés par l'industrie agroalimentaire ne cesse de croître. Des émulsifiants qui augmenteraient les risques de cancers. Plus de la moitié des produits industriels en contiennent. Les chercheurs de l'INSERM lancent ce matin une alerte en publiant leur toute première étude effectuée sur une très longue liste de français Nutrinet Santé. 07:35:38 Commentaire de Rémy Brancato 07:35:41 Interview de Mathilde Touvier de l'INSERM confirmant que les émulsifiants perturbent le microbiote intestinal et sur le long terme se traduisent par des cancers du sein ou de la prostate. Ainsi ces produits créent 46% de cancers de la prostate en plus et 24% de cancers du sein. Désormais une alerte a été transmise à l'Autorité Européenne de Sécurité des Aliments. 07:37:01

RTL

Pays : France
EMISSION : RTL PETIT MATIN
DUREE : 82
PRESENTATEUR : JEROME FLORIN



► 15 février 2024

> [Ecouter / regarder cette alerte](#)

INSERM sur RTL

04:44:11 Selon une étude de l'Inserm, les additifs alimentaires sont associés à un risque accru de cancers. 04:44:21 Commentaire de Jimmy Mohamed. Ces additifs alimentaires, notamment les émulsifiants, sont utilisés pour améliorer la texture et la conservation des produits industriels. Cependant, ces additifs peuvent avoir des effets néfastes sur la santé, en perturbant le microbiote intestinal, qui est l'ensemble des bactéries qui peuplent notre intestin. En rendant l'intestin plus perméable, les additifs favorisent la diffusion des toxines dans le sang, ce qui provoque de l'inflammation et augmente le risque de certains cancers, comme le cancer du sein ou de la prostate. 04:45:33



► 14 février 2024

[> Ecouter / regarder cette alerte](#)

INSERM sur FRANCE CULTURE

18:11:06 Certains additifs augmentent-ils le risque de cancer ? Des chercheurs de l'Inserm et de l'INRA observent une présence plus importante de la maladie chez les personnes qui consomment beaucoup de produits contenant certains émulsifiants. 18:11:32 Commentaire de Laura Dulieu. 18:12:29 Extrait d' interview de Bernard Srour, professeur en épidémiologie à l'INRAE. 18:13:00 Après cette étude, l'association Foodwatch, qui lutte contre les pratiques nuisibles de l'agroalimentaire, appelle le Gouvernement à réduire le nombre d'additifs autorisés dans l'alimentation sans attendre des décisions européennes. 18:13:14



► 14 février 2024

> [Ecouter / regarder cette alerte](#)

INSERM sur FRANCE INFO

16:51:52 Les émulsifiants qu'on retrouve sur les étiquettes sous le nom de E400 sont soupçonnés d'augmenter le risque de cancer de 15 % après une étude menée par l'INSERM et l'INRAE. 16:52:20 Reportage de Rémi Brancato. Les émulsifiants sont dans le viseur des scientifiques depuis quelques années. 16:52:31 Interview de Mathilde Touvier, de l'INSERM qui donne des précisions sur l'étude. Alimentation : "On a un vrai problème d'additifs dans notre alimentation", estime le directeur des campagnes chez Foodwatch. Invité : Camille Dorioz, directeur de campagne au sein de l'ONG de défense des consommateurs Foodwatch. 16:54:46 Le dioxyde de titane est un additif soupçonné d'être cancérigène. 16:55:01 Le gouvernement français peut utiliser une "clause de sauvegarde" auprès de l'Europe s'il estime qu'il y a un risque pour la santé. "Je ne veux plus que des produits avec du dioxyde de titane soient vendus dans les supermarchés français". 16:56:23 Evocation des études de l'Inserm. 16:57:03

RTL

Pays : France
EMISSION : RTL MATIN
DUREE : 144
PRESENTATEUR : YVES CALVI



► 14 février 2024

> [Ecouter / regarder cette alerte](#)

INSERM sur RTL

08:45:10 Chronique santé - Jimmy Mohamed. Une étude de l'INSERM fait le lien entre ces aliments de l'industrie agroalimentaire et le risque de cancer. En cause, une série d'additifs alimentaires, notamment les émulsifiants utilisés dans de nombreux produits transformés. Plus on consomme d'additifs comme le E471, plus on a de risques de développer un cancer. Pour le cancer du sein, le risque est augmenté de 24% et de 46% pour le cancer de la prostate. Le E407 est aussi pointé du doigt. Il est utilisé dans les crèmes chocolatées, les cordons-bleus industriels ou les lasagnes préparées. 08:47:08 Il faut limiter les produits ultratransformés industriels et privilégier les produits bruts. Les applications comme Yuka permettent de s'informer. 08:47:34

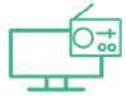


► 14 février 2024

> [Ecouter / regarder cette alerte](#)

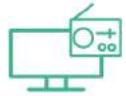
INSERM sur FRANCE INTER

07:34:57 La liste des effets néfastes des fameux émulsifiants, E471 et E407 additifs utilisés par l'industrie agroalimentaire ne cesse de croître. Des émulsifiants qui augmenteraient les risques de cancers. Plus de la moitié des produits industriels en contiennent. Les chercheurs de l'INSERM lancent ce matin une alerte en publiant leur toute première étude effectuée sur une très longue liste de français Nutrinet Santé. 07:35:38 Commentaire de Rémy Brancato 07:35:41 Interview de Mathilde Touvier de l'INSERM confirmant que les émulsifiants perturbent le microbiote intestinal et sur le long terme se traduisent par des cancers du sein ou de la prostate. Ainsi ces produits créent 46% de cancers de la prostate en plus et 24% de cancers du sein. Désormais une alerte a été transmise à l'Autorité Européenne de Sécurité des Aliments. 07:37:01



INSERM sur RTL

07:30:25 Biscottes, yaourts, crèmes dessert... Une étude de l'INSERM fait le lien entre ces aliments de l'industrie agroalimentaire et le risque de cancer. En cause, une série d'additifs alimentaires, notamment les émulsifiants utilisés dans de nombreux produits transformés. 07:30:46 Reportage d'Agathe Landais. L'étude a suivi l'état de santé de 92 000 personnes pendant 15 ans. Plus on consomme d'additifs, plus on a de risques de développer une maladie cardiovasculaire ou un cancer. 07:31:02 Interview de Mathilde Touvier, directrice de l'étude pour l'INSERM. Pour le cancer du sein, le risque est augmenté de 24% et de 46% pour le cancer de la prostate. 07:32:01



INSERM sur FRANCE INTER

06:06:31 La liste des effets néfastes des fameux émulsifiants, additifs utilisés par l'industrie agroalimentaire ne cesse de croître, des émulsifiants qui augmenteraient les risques de cancers. Plus de la moitié des produits industriels en contiennent. Les chercheurs de l'INSERM lancent ce matin une alerte en publiant leur toute première étude effectuée sur une très longue liste de français Nutrinet Santé.

06:07:11 Reportage de Rémy Brancato 06: 07:18 Interview de Mathilde Touvier de l'INSERM confirmant que les émulsifiants perturbent le microbiote intestinal et sur le long terme se traduisent par des cancers du sein ou de la prostate. Ainsi ces produits créent 46% de cancers de la prostate en plus et 24% de cancers du sein. Désormais une alerte a été transmise à l'Autorité Européenne de Sécurité des Aliments. 06:08:33

RTL

Pays : France

EMISSION : RTL MATIN - JOURNAL

DUREE : 96

PRESENTATEUR : ALEXANDRE DE SAINT AIGNAN



► 14 février 2024

> [Ecouter / regarder cette alerte](#)

INSERM sur RTL

07:30:25 Biscottes, yaourts, crèmes dessert... Une étude de l'INSERM fait le lien entre ces aliments de l'industrie agroalimentaire et le risque de cancer. En cause, une série d'additifs alimentaires, notamment les émulsifiants utilisés dans de nombreux produits transformés. 07:30:46 Reportage d'Agathe Landais. L'étude a suivi l'état de santé de 92 000 personnes pendant 15 ans. Plus on consomme d'additifs, plus on a de risques de développer une maladie cardiovasculaire ou un cancer. 07:31:02 Interview de Mathilde Touvier, directrice de l'étude pour l'INSERM. Pour le cancer du sein, le risque est augmenté de 24% et de 46% pour le cancer de la prostate. 07:32:01



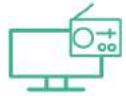
► 14 février 2024

> [Ecouter / regarder cette alerte](#)

INSERM sur FRANCE INTER

06:06:31 La liste des effets néfastes des fameux émulsifiants, additifs utilisés par l'industrie agroalimentaire ne cesse de croître, des émulsifiants qui augmenteraient les risques de cancers. Plus de la moitié des produits industriels en contiennent. Les chercheurs de l'INSERM lancent ce matin une alerte en publiant leur toute première étude effectuée sur une très longue liste de français Nutrinet Santé. 06:07:11 Reportage de Rémy Brancato 06: 07:18 Interview de Mathilde Touvier de l'INSERM confirmant que les émulsifiants perturbent le microbiote intestinal et sur le long terme se traduisent par des cancers du sein ou de la prostate. Ainsi ces produits créent 46% de cancers de la prostate en plus et 24% de cancers du sein. Désormais une alerte a été transmise à l'Autorité Européenne de Sécurité des Aliments. 06:08:33

TV



INSERM sur FRANCE 2

07:17:51 Les bonbons, les paquets de gâteaux et les plats préparés peuvent contenir des émulsifiants, les petits "e" sur les étiquettes. Invité : Bernard Srour, professeur junior en épidémiologie INRAE / INSERM. 07:18:26 Bernard Srour évoque un lien entre la consommation des émulsifiants et une augmentation de risque de cancer. 07:21:23 "Si on suit les recommandations nutritionnelles publiques du Programme national Nutrition Santé, on essaie d'éviter les aliments ultra transformés". 07:23:20 L'Agence européenne de sécurité des aliments, l'EFSA, est en charge de réévaluer ces produits. 07:24:04



COUNTRY:France
PROGRAMME:PAF WEEK-END
DURATION:00:02:48
PRESENTER :Pascale De La To...



► 16 February 2024 - 18:39:46

[Watch / listen to the sequence](#)

INSERM sur C8

18:39:46 Chips, biscuits, yaourts, glaces... alerte sur des émulsifiants qui favoriseraient le risque de cancer. Chroniqueurs : Jean-Pascal Lacoste ; Magali Berdah ; Florian Anselme ; Mehdi, chroniqueur anonyme de la semaine. 18:40:07 Extrait d'un reportage (TF1). 18:40:28 Interview du docteur Mathilde Touvier. 18:41:20 Selon l'Inserm, certains émulsifiants augmentent de 15 % le risque de développer un cancer. 18:42:34

C8

Pays : France

EMISSION : PAF WEEK-END

DUREE : 168

PRESENTATEUR : PASCALE DE LA TOUR DU PIN



► 16 février 2024

> [Ecouter / regarder cette alerte](#)

INSERM sur C8

18:39:46 Chips, biscuits, yaourts, glaces... alerte sur des émulsifiants qui favoriseraient le risque de cancer. Chroniqueurs : Jean-Pascal Lacoste ; Magali Berdah ; Florian Anselme ; Mehdi, chroniqueur anonyme de la semaine. 18:40:07 Extrait d'un reportage (TF1). 18:40:28 Interview du docteur Mathilde Touvier. 18:41:20 Selon l'Inserm, certains émulsifiants augmentent de 15 % le risque de développer un cancer. 18:42:34

FRANCE 2

Pays : France

EMISSION : TELEMATIN 7H10/7H29

DUREE : 373

PRESENTATEUR : DAMIEN THEVENOT

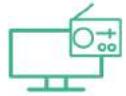


► 16 février 2024

> [Ecouter / regarder cette alerte](#)

INSERM sur FRANCE 2

07:17:51 Les bonbons, les paquets de gâteaux et les plats préparés peuvent contenir des émulsifiants, les petits "e" sur les étiquettes. Invité : Bernard Srour, professeur junior en épidémiologie INRAE / INSERM. 07:18:26 Bernard Srour évoque un lien entre la consommation des émulsifiants et une augmentation de risque de cancer. 07:21:23 "Si on suit les recommandations nutritionnelles publiques du Programme national Nutrition Santé, on essaie d'éviter les aliments ultra transformés". 07:23:20 L'Agence européenne de sécurité des aliments, l'EFSA, est en charge de réévaluer ces produits. 07:24:04



INSERM sur TF1

20:26:26 Ils améliorent la texture des plats préparés, glaces, barres chocolatées, les additifs, émulsifiants, sont-ils dangereux pour la santé ? L'Inserm publie une étude qui fait un lien avec une hausse du risque de cancer. 20: 26:42 Reportage Victor Topenot. Micro-trottoir à la sortie du supermarché, à propos de E 471, E 481. Ils sont dans les chips, biscottes, biscuits, crème fraîche. Le E 471 est le plus utilisé dans les produits alimentaires (agroalimentaire). Micro-trottoir. Les industriels assurent suivre la réglementation européenne. 20:27:51 Ferrero prend ses premiers résultats très au sérieux et suivra les recommandations. 20:28:08 Interview Dr Mathilde Touvier, directrice de l'équipe de recherche en épidémiologie nutritionnelle, Inserm. 20:28:28 Conseils. 20:28:31 Interview Dr Vincent Valinducq, médecin généraliste, expert santé TF1. Il faut préférer le fait maison. 20:28:40

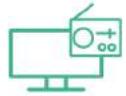


INSERM sur FRANCE 5

13:42:06 Additifs alimentaires : des émulsifiants cancérigènes ? Les émulsifiants font partie des additifs les plus utilisés par l'industrie agroalimentaire pour améliorer la texture des produits et prolonger leur durée de conservation. Selon une équipe de chercheurs français, certains émulsifiants augmenteraient le risque de cancer. 13:42:23 Reportage Sibylle de Barthez. 13:42:46 Interview Dr Mathilde Touvier, nutritionniste, directrice de recherche Inserm. 13:43:38 Il est possible de se protéger en apprenant à lire les étiquettes. 13:43:42 Interview Dr Diana Kadouch, nutritionniste. Un consommateur de grande surface doit être vigilant. Il faut bien lire la liste d'ingrédients. 13:44:32



COUNTRY:France
PROGRAMME:LE 12.45
DURATION:00:00:57
PRESENTER :N'fanteh Minteh



► 14 February 2024 - 12:58:31

[Watch / listen to the sequence](#)

INSERM sur M6

12:58:31 Plusieurs additifs alimentaires pourraient accroître le risque de cancer, selon une étude de l'Inserm. Dans le viseur, les émulsifiants. 1Les chercheurs ont observé un lien entre leur consommation et un risque accru de cancers, en particulier du sein et de la prostate. 12:59:00 Interview Mathilde Touvier, directrice de recherche à l'Inserm. Le Programme National Nutrition Santé encourage à limiter les aliments dits ultra transformés. 12:59:28

TF1

Pays : France
EMISSION : JOURNAL DE 20H
DUREE : 134
PRESENTATEUR : GILLES BOULEAU



► 14 février 2024

> [Ecouter / regarder cette alerte](#)

INSERM sur TF1

20:26:26 Ils améliorent la texture des plats préparés, glaces, barres chocolatées, les additifs, émulsifiants, sont-ils dangereux pour la santé ? L'Inserm publie une étude qui fait un lien avec une hausse du risque de cancer. 20: 26:42 Reportage Victor Topenot. Micro-trottoir à la sortie du supermarché, à propos de E 471, E 481. Ils sont dans les chips, biscottes, biscuits, crème fraîche. Le E 471 est le plus utilisé dans les produits alimentaires (agroalimentaire). Micro-trottoir. Les industriels assurent suivre la réglementation européenne. 20:27:51 Ferrero prend ses premiers résultats très au sérieux et suivra les recommandations. 20:28:08 Interview Dr Mathilde Touvier, directrice de l'équipe de recherche en épidémiologie nutritionnelle, Inserm. 20:28:28 Conseils. 20:28:31 Interview Dr Vincent Valinducq, médecin généraliste, expert santé TF1. Il faut préférer le fait maison. 20:28:40



► 14 février 2024

[> Ecouter / regarder cette alerte](#)

INSERM sur FRANCE 5

13:42:06 Additifs alimentaires : des émulsifiants cancérigènes ? Les émulsifiants font partie des additifs les plus utilisés par l'industrie agroalimentaire pour améliorer la texture des produits et prolonger leur durée de conservation. Selon une équipe de chercheurs français, certains émulsifiants augmenteraient le risque de cancer. 13:42:23 Reportage Sibylle de Barthez. 13:42:46 Interview Dr Mathilde Touvier, nutritionniste, directrice de recherche Inserm. 13:43:38 Il est possible de se protéger en apprenant à lire les étiquettes. 13:43:42 Interview Dr Diana Kadouch, nutritionniste. Un consommateur de grande surface doit être vigilant. Il faut bien lire la liste d'ingrédients. 13:44:32

PRESSE INTERNATIONALE



SANTÉ

E471, E407... des additifs alimentaires associés à un risque accru de cancers

Une étude de chercheurs français de l'[Inserm](#), menée auprès de 92.000 personnes durant douze ans suggère que des émulsifiants très utilisés dans l'alimentaire pourraient augmenter le risque de cancers du sein et de la prostate.

SANDRA DURIEUX

Du pain au yaourt en passant par le carré de chocolat ou encore la vinaigrette. Les émulsifiants alimentaires et plus particulièrement ceux cachés derrière les codes E471 et E407 indiqués sur les étiquettes sont parmi les plus fréquemment utilisés dans l'industrie alimentaire. Et dorénavant, ils sont aussi parmi les plus dangereux pour la santé, selon une étude publiée dans la prestigieuse revue scientifique *Plos* par les chercheurs français de l'Institut national de la santé et de la recherche médicale ([Inserm](#)).

Un listing complet

Depuis 2009, une équipe de recherche en épidémiologie nutritionnelle composée de scientifiques de l'[Inserm](#), mais aussi d'autres organismes comme l'Institut de recherche en agriculture ou encore la Sorbonne à Paris a lancé l'étude Nutrinet Santé pour faire avancer la recherche sur les liens entre la nutrition et la santé. Ils ont déjà à leur actif des études retentissantes sur le risque accru de cancer associé à la consommation d'aspartame ou encore des nitrites utilisés principalement dans les charcuteries faisant au passage évoluer l'industrie alimentaire. Leur dernière étude en date sur les émulsifiants alimentaires devrait, elle aussi, faire beaucoup parler d'elle. « Nous nous sommes intéressés aux émulsifiants car ce sont les additifs alimentaires les plus utilisés », explique Bernard Srour, professeur en épidémiologie à l'Inrae et l'Inserm et auteur de l'étude. « Si des effets néfastes sur la santé étaient suspectés, notamment au travers d'études menées sur les animaux montrant un impact sur l'inflammation intestinale, aucune étude scientifique n'avait pu à ce jour déterminer son influence sur la santé humaine. »

Un risque accru malgré un dosage faible

C'est désormais chose faite grâce à une étude observationnelle de quelque 92.000 participants menée durant douze ans, entre 2009 et 2021. « Tous les six mois, nous avons demandé à des personnes qui s'étaient portées volontaires pour l'étude et choisies de façon aléatoire de remplir des questionnaires reprenant absolument tout ce qu'ils avaient mangé avec les marques des produits consommés, explique le chercheur. Nous avons croisé cela avec des banques de données reprenant les additifs alimentaires présents dans chaque produit et leur dosage si bien que nous avons pu déterminer à quels additifs ils étaient exposés et en quelle quantité. Au cours de l'étude, les participants étaient invités à signaler leurs problèmes de santé. C'est ainsi que plus de 2.600 cas de cancers ont été diagnostiqués au cours de l'étude. Bien sûr, tous ne sont pas forcément liés à l'alimentation ou même aux additifs. Pour obtenir nos résultats, nous avons réalisé un calcul qui tient compte de plusieurs facteurs de risque bien connus pour les cancers, notamment l'âge, le sexe, le poids (IMC), le niveau d'éducation, les antécédents familiaux, le tabagisme, l'alcool et les niveaux d'activité physique, ainsi que la qualité nutritionnelle globale de l'alimentation (par exemple, les apports en sucre, en sel, en énergie) et le statut ménopausique. »

Après un suivi moyen de sept ans, les chercheurs ont constaté que des apports plus élevés en mono glycérides et diglycérides d'acides gras (E471)

étaient associés à des risques accrus de cancers globaux soit une augmentation de 15 % du risque chez les plus forts consommateurs par rapport aux plus faibles consommateurs, de cancers du sein (une augmentation de 24 % du risque), et de cancers de la prostate (une augmentation de 46 % du risque). D'autre part, les femmes ayant des apports plus élevés en carraghénanes (E407 et E407a) avaient 32 % de plus de risque de développer des cancers du sein, par rapport au groupe ayant des apports plus faibles. « Notre étude ne suffit pas à elle seule à établir un lien de cause à effet entre ces émulsifiants et le développement de cancers car elle n'est basée que sur des observations et il n'y a pas de groupes de contrôle, mais elle indique une augmentation du risque et cela, à des niveaux de consommation qui restent faibles de l'ordre de 180 mg pour le E471 ou de 68 mg pour le E407 ce qui correspond à une biscotte, un carré de chocolat, un yaourt aromatisé et un peu de margarine allégée. Au-delà

de la suppression éventuelle de ces additifs dans l'alimentation, il faut au moins se poser la question d'une réévaluation des normes de dosages actuellement autorisées. »

Si les autres émulsifiants alimentaires étudiés également par l'Inserm ne semblent pas poser de tels risques, les chercheurs continuent leurs investigations sur l'ensemble des additifs alimentaires surreprésentés dans l'alimentation ultratransformée qui, à ce jour, assure entre 30 % et 60 % de l'apport énergétique alimentaire des adultes en Europe et aux Etats-Unis. « Et nous étudions aussi les effets potentiels des mélanges et des combinai-



sons de ces additifs qui, pris seuls, peuvent sembler inoffensifs, mais se révèlent délétères lorsqu'ils sont associés à d'autres molécules.» En attendant, mieux vaut plus que jamais se montrer attentifs aux étiquettes qui doivent impérativement reprendre l'ensemble des additifs alimentaires dont les fameux E471 et E407.



Des scientifiques ont lancé l'étude « Nutrinet Santé » pour faire avancer la recherche sur les liens entre la nutrition et la santé. © PEXELS.

WEB

Attention, ces additifs très courants augmentent le risque de cancer

© Adobe stock Ils sont présents un peu partout et ils augmenteraient de 15% le risque de cancers, selon une nouvelle étude. L'occasion, plus que jamais, de fuir les produits transformés. **SOMMAIRE**

Plus de 2600 cancers diagnostiqués

Deux familles d'additifs identifiés

Comment repérer ces additifs?

Pâtisseries, cordons bleus, biscottes... Attention à ces produits alimentaires industriels contenant des émulsifiants. Ces additifs, parmi les plus courants dans l'industrie alimentaire, sont utilisés pour améliorer la texture, la couleur ou la durée de conservation des produits. Plus de la moitié des aliments industriels que nous consommons en contiennent, selon la base de données Open Food Facts

Des chercheurs français de l'Inserm ont dévoilé dans une étude du 13 février que les émulsifiants additifs augmentent de 15% le risque de cancers, en particulier du sein et de la prostate.

Plus de 2600 cancers diagnostiqués

Les chercheurs se sont concentrés sur les données de santé de 92000 adultes (âgés en moyenne de 45 ans dont 79% de femmes), "participant à l'étude de cohorte française NutriNet-Santé entre 2009 et 2021". Durant cette période, 2604 cas de cancers ont été recensés, "dont 750 cancers du sein, 322 cancers de la prostate et 207 cancers colorectaux", précisent-ils.

Les sujets santé vous intéressent?

Avec Notre Temps, préservez votre capital santé et cultivez votre bien-être! Arthrose, vue, mal de dos, mémoire, sommeil...

Retrouvez des dossiers complets, les dernières avancées médicales et les conseils de nos experts. Et tous les autres sujets de Notre Temps: Droits & Argent, Retraite, Loisirs, Vie pratique...

A partir d'1€ le 1er mois

Les sujets santé vous intéressent?

Avec Notre Temps, préservez votre capital santé et cultivez votre bien-être! Tous les mois des dossiers complets, les dernières avancées médicales et les conseils de nos experts.

A partir d'1€ le 1er mois

Deux familles d'additifs identifiés

Et il semble que la présence de certains additifs dans les aliments consommés y soit pour quelque chose. En effet, les analyses ont montré que les patients qui avaient dans leur organisme un taux élevé d'E471 (monoglycérides et diglycérides d'acides gras) avaient 15% plus de risque de développer un cancer, notamment du sein (+24%) et de la prostate (+46%) par rapport à des personnes qui en avaient moins. Cet émulsifiant est classé en 7e position des additifs les plus utilisés et est répertorié dans plus de 14000 produits alimentaires en France, toujours selon Open Food Facts . Il est notamment présent dans les beurres "Planta Fin", les chips "Pringles", les chocolats de la marque "Côte d'Or" ou encore les glaces "Magnum".

L'autre famille d'émulsifiants pointée du doigt sont les E407 et E407a (les carraghénanes) qui font augmenter de 32% le risque de

développer un cancer du sein. On trouve l'E407 dans près de 10 000 produits alimentaires comme les crèmes fraîches "Elle&Vire", les yaourts "Mamie Nova" ou les desserts "Danette". L'E407a est plus "confidentiel": on ne l'observe "que" dans 655 produits comme les glaces "Nestlé" ou encore les cordons bleus "Maître Coq".

Lire aussi: Produits transformés: à savoir avant de remplir son panier

Comment repérer ces additifs?

Lorsque vous regardez un produit dans un rayon de supermarché, lisez attentivement la liste des ingrédients. Plus la liste est longue, plus il faut vous méfier. Vous pourrez repérer ces émulsifiants par leur numéro.

Attention toutefois, les chercheurs rappellent que ces aliments ne sont pas forcément à bannir de votre alimentation – et ce n'est d'ailleurs pas évident – mais qu'il faut en limiter la consommation.

C'est une étude observationnelle, ce qui signifie qu'elle établit un lien mais la causalité n'est pas encore prouvée, il faudra que d'autres études viennent la compléter et vérifier que ces émulsifiants sont bien la cause de ces cancers.

Alimentation ultra transformée: pourquoi tant d'additifs dans notre assiette?

Alimentation: Les nanoparticules sous surveillance

J'écris un commentaire

Retraite | Santé | Droit | Argent | Grands-Parents | Loisirs | Jeux gratuits.

Ne ratez plus rien de l'actualité!

Email

En cliquant sur "Je m'inscris à la newsletter" vous acceptez de recevoir la newsletter Notre Temps.

* Les champs marqués d'un astérisque sont obligatoires. Ces informations sont destinées au groupe Bayard, auquel Notretemps.com appartient.

Lire la suite

Elles sont enregistrées dans notre fichier afin de vous envoyer les newsletters que vous avez demandées. Conformément à la loi « Informatique et Libertés » du 6/01/1978 modifiée et au RGPD du 27/04/2016, elles peuvent donner lieu à l'exercice du droit d'accès, de rectification, d'effacement, d'opposition, à la portabilité des données et à la limitation des traitements ainsi qu'à connaître le sort des données après la mort à l'adresse suivante [Gérer mes droits/Notretemps.com](#) . Pour plus d'informations, nous vous renvoyons aux dispositions de notre Politique de confidentialité sur le site [groupebayard.com](#) . Vos données postales sont susceptibles d'être transmises à nos partenaires commerciaux, si vous ne le souhaitez pas, merci de nous adresser votre demande à l'adresse ci-dessus.

Les émulsifiants présents dans les produits ultra-transformés seraient dangereux pour la santé selon une étude

Une étude récente met en lumière les différents émulsifiants potentiellement à risque pour notre organisme. Ces derniers augmenteraient le risque de contracter un cancer. Gâteaux industriels, pain de mie, crème chantilly, biscottes ou encore crèmes glacées... De nos jours, de plus en plus de produits alimentaires regorgent d'additifs comme les émulsifiants. Très fréquemment utilisés par les géants de l'industrie alimentaire, ces derniers permettent d'améliorer l'apparence, la texture, le goût ou la durée de conservation des aliments. Toutefois, ces substances sont aujourd'hui pointées du doigt. Après différents tests et recherches réalisés sur "les données de santé de 92.000 adultes" entre 2009 et 2021, des chercheurs français de l'Inserm et de l'Inrae ont mis en évidence le lien entre certains émulsifiants et le "risque accru" de contracter diverses maladies comme les cancers.

Un risque accru de certains cancers

Et les résultats de cette étude, qui ont été publiés en février 2024 dans la revue PLOS Medicine, sont sans appel. Après avoir effectué de nombreuses analyses sur les patients durant sept ans, 2.604 cas de cancers ont été diagnostiqués "Les chercheurs ont constaté que des apports plus élevés en monoglycérides et diglycérides d'acides gras (E471) étaient associés à des risques accrus de cancers au global, de cancers du sein (une augmentation de 24 % du risque), et de cancers de la prostate (une augmentation de 46 % du risque)", précise le communiqué de l'Inserm. Pour les femmes ayant des apports plus élevés en carraghénanes (E407 et E407a), le risque de développer des cancers du sein s'élève à 32 %.

Plusieurs émulsifiants en ligne de mire

D'autres émulsifiants se trouvent également dans le viseur des chercheurs. Parmi eux, le E460 (cellulose microcristalline) et le E466 (carboxyméthylcellulose ou CMC), le phosphate trisodique (E339), les mono- et diglycérides d'acides gras (E471) et l'ester lactique (E472b) retiennent particulièrement l'attention. Ces additifs, principalement présents dans le beurre allégé, les produits laitiers, les biscuits et les crèmes desserts, accroîtraient le risque de maladies cardio-vasculaires comme les infarctus et les AVC, ainsi que les maladies coronariennes.

Les problèmes de vue

Pour mieux comprendre et traiter nos problèmes liés à la vue, Géraldine Mayr et Anne Orenstein reçoivent le docteur Mikael Askil Guedj, ophtalmologue. Myopie, hypermétropie, astigmatisme, dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA) et autres infections de l'œil : "Bonjour Docteur" prend soin de nos yeux ce jeudi.

Géraldine Mayr et Anne Orenstein reçoivent le docteur Mikael Askil Guedj , ophtalmologue et auteur de Médecins malgré vous publié chez Grasset.

Dans "Bonjour Docteur" également, le témoignage de Brigitte Vassal, touchée par la DMLA à 43 ans.

L'actualité santé

Alerte sur les émulsifiants : on les retrouve dans des dizaines de milliers de produits transformés, les crèmes desserts, les cassoulets en conserve, les biscuits industriels ou encore biscottes. selon une étude de l'Inserm , deux d'entre eux, le E407 et le E471 augmenteraient les risques de cancer de 15%.

Cri d'alarme chez les perfusionnistes : contrairement à ce que leur nom laisse croire, ce ne sont pas ceux qui posent des perfusions mais les personnels de santé qui assurent la circulation du sang des patients opérés à cœur ouvert. La profession est en pénurie , avec de graves conséquences : le chef du service de chirurgie cardiaque de l'hôpital Necker Olivier Raisky a indiqué "qu'un enfant meurt tous les trois mois" faute de pouvoir être opéré du cœur dans cet hôpital pédiatrique parisien.

L'ordonnance solidarité

Céline Courbet est infirmière et pratique depuis sept ans la médiation animale au Centre Hospitalier de Limoges. La médiation canine se fait sur prescription médicale et est à destination de tous les patients (enfants comme adultes) hospitalisés pour leur santé mentale : troubles anxieux, troubles dépressif, psychotiques, déficience mentale, addictions....

Céline Courbet a bénéficié du soutien de la Fondation Adrienne et Pienne Sommer , qui s'engage pour le développement de la médiation animale en France.

Ces additifs présents dans des milliers de produits augmentent le risque de cancer !

Crèmes dessert, céréales, glaces, cassoulets en conserve, biscuits préparations pour nourrissons... une nouvelle étude vient de mettre en évidence une corrélation entre l'apparition de cancers et la consommation d'émulsifiants présents dans ces produits alimentaires ! Explications. Plus de 2 600 cancers diagnostiqués

Une nouvelle étude de l'INSERM, publiée ce mardi 13 février, pointe du doigt des additifs présents dans des milliers de produits en France et liés à un "risque accru" de cancers, en particulier de la prostate et du sein.

Bon à savoir : Les émulsifiants figurent parmi les additifs les plus utilisés dans les aliments ultra-transformés , ce qui représentent environ 30 à 60% de l'apport énergétique alimentaire.

Deux émulsifiants présents dans de nombreux aliments ont été mis en évidence après qu'une équipe de chercheurs ait étudié les données de santé de 92 000 adultes, sur une durée moyenne de sept ans.

Après l'analyse des résultats des patients, ayant renseigné tous les aliments et boissons consommés et leur marque, 2.604 cas de cancers ont été diagnostiqués !

Sur tous les candidats de l'étude, dont 78.8 % étaient des femmes, 750 ont été diagnostiqués d'un cancer du sein, 322 de la prostate et 207 colorectaux...

E471 et E407 en ligne de mire

Les risques se sont révélés être les plus accrus lors de la consommation de l'E471 et l'E407, de leurs noms complets mono et diglycérides d'acides gras et carraghénane.

Ces deux émulsifiants sont essentiellement employés comme agent de texture dont l'objectif principal est d'améliorer la structure des denrées alimentaires ou de les rendre plus onctueuses et plus consistantes lors de la consommation.

Bon à savoir : L'additif E471 se positionne au septième rang parmi les additifs les plus fréquemment utilisés avec près 14 783 produits en France, selon Open Food Facts !

Quels sont les aliments concernés ?

L'émulsifiant E471

Il se trouve dans certaines crèmes desserts et produits laitiers, dans les corps gras (huiles, crèmes, beurres végétaux, mayonnaise, sauces industrielles), dans le cacao et les produits à base de chocolat, dans la confiture industrielle, les céréales transformées et même dans certaines préparations pour nourrissons.

L'émulsifiant E407

Il est présent dans des corps gras (crèmes fraîches, vinaigrettes), des produits laitiers, des produits sucrés (crèmes glacées, biscuits industriels), des plats préparés (cassoulets), des viandes transformées ou encore des boissons sucrées.

Ouvrez l'œil la prochaine fois que vous irez au supermarché !

Des additifs alimentaires augmenteraient le risque de cancer

MONTRÉAL — La consommation de certains additifs alimentaires utilisés pour améliorer la texture des produits et prolonger leur durée de conservation serait associée à un risque accru de cancers, prévient une étude publiée par des chercheurs français de premier plan. Regroupés au sein de l'Équipe de recherche en épidémiologie nutritionnelle, les chercheurs de l'Inserm, d'INRAE, de l'Université Sorbonne Paris Nord, d'Université Paris Cité et du Cnam «ont entrepris d'étudier les possibles liens entre les apports alimentaires en additifs émulsifiants et la survenue des cancers», précise un communiqué publié par l'Institut national de la santé et de la recherche médicale.

«Ils ont utilisé des données vraiment intéressantes pour répondre à une question qui est sur toutes les lèvres en ce moment-là, c'est-à-dire l'impact des aliments ultratransformés sur la santé», a commenté le chercheur Benoît Lamarche, qui est professeur à la Faculté des sciences de l'agriculture et de l'alimentation et directeur du Centre NUTRISS de l'Université Laval.

Les émulsifiants sont souvent ajoutés à des aliments comme les pâtisseries, les gâteaux, les desserts, la crème glacée, les barres de chocolat, les pains, les margarines et les plats préparés afin d'améliorer leur apparence, leur goût, leur texture et leur durée de conservation.

Les chercheurs français ont analysé les habitudes alimentaires et les données de santé de quelque 92 000 adultes participant à l'étude de cohorte française NutriNet-Santé, en évaluant spécifiquement leur consommation de ce type d'additifs alimentaires.

Après un suivi moyen de sept ans, les chercheurs ont constaté que les plus grands consommateurs de monoglycérides et diglycérides d'acides gras augmentaient de 15 % leur risque général de cancer par rapport aux plus faibles consommateurs, de 24 % leur risque de cancer du sein et de 46 % leur risque de cancer de la prostate.

D'autre part, les femmes ayant les apports plus élevés en carraghénanes avaient 32 % de plus de risque de développer des cancers du sein, par rapport au groupe ayant des apports plus faibles.

Les aliments ultratransformés peuvent représenter jusqu'à la moitié de ce que la population mange chaque jour, a rappelé le professeur Lamarche.

«C'est beaucoup, c'est la majeure partie de nos calories, a-t-il dit. Donc on se demande ce que ça peut avoir comme effets indésirables sur la santé.»

Les scientifiques tentent toujours de déterminer si les risques pour la santé des aliments ultratransformés proviennent du processus de transformation lui-même (et donc, de l'ajout d'additifs); s'ils découlent plutôt du contenu nutritionnel de ces aliments souvent riches en gras saturés, en sucre et en sel; ou s'il s'agit d'une combinaison des deux, a précisé le professeur Lamarche.

L'originalité de l'étude française, poursuit-il, provient justement du fait que ses auteurs ont isolé «pour la première fois (...) la composante transformation» de ces aliments et examiné un éventuel lien avec le cancer.

«Ça suggère qu'une surconsommation de certains agents qui sont utilisés dans les aliments transformés n'est pas souhaitable, et que ça doit être considéré dans nos futures réglementations et dans nos futurs guides alimentaires», a dit le professeur Lamarche.

Puisqu'il s'agit d'une étude observationnelle, il n'est pas possible d'établir de lien de causalité direct entre la consommation d'émulsifiants et une hausse du risque de cancer. Les auteurs soulignent toutefois que leurs résultats tiennent compte de facteurs comme l'âge, le sexe, le poids, le niveau d'éducation, les antécédents familiaux, le tabagisme, l'alcool et les niveaux d'activité physique, ainsi que la qualité nutritionnelle globale de l'alimentation.

Le professeur Lamarche abonde dans le même sens en soulignant qu'il est difficile de déterminer quel impact sur la santé est attribuable aux émulsifiants et quel impact est attribuable aux autres variables nutritionnelles. Une pâtisserie, par exemple, contiendra des émulsifiants, mais aussi beaucoup de sucre et de gras, rappelle-t-il.

«Et puis des études cliniques, avec des doses assez élevées d'agents de conservation, d'émulsifiants, ont montré que ça pouvait perturber le microbiote (intestinal), a-t-il ajouté. Ma question c'est, est-ce que le risque de cancer augmente à cause des changements dans le microbiote? (Les chercheurs français) ne sont pas capables de répondre à ça, mais c'est une hypothèse qui est testée en ce moment dans plusieurs recherches à travers le monde.»

Modération et prudence sont donc de mise lors de la consommation d'aliments ultratransformés, mais il faut pour le moment éviter de jeter le bébé avec l'eau du bain, a dit le professeur Lamarche.

«Prenons l'exemple d'un muffin que j'achète et qui a un contenu nutritionnel souhaitable, a-t-il expliqué. C'est un aliment ultratransformé, mais est-ce qu'il va être délétère pour la santé? On n'a pas encore la réponse pour le moment.»

Il est évident, dit-il, que les aliments ultratransformés riches en sucre, en sel et en gras, avec une longue liste d'ingrédients, ne sont pas bons pour la santé. Mais il est tout aussi évident que les gens ne commenceront pas à cuisiner eux-mêmes tous leurs repas avec des ingrédients frais demain matin.

«Dans la réalité ce n'est pas si simple, a dit M. Lamarche. Donc il faut voir s'il y a une manière de reformuler les aliments ultratransformés pour qu'ils ne soient pas aussi mauvais pour la santé.»

Le chercheur se penchera lui-même sur cette question au cours des prochaines années. Il admet d'emblée qu'il pourrait être un peu «épeurant» d'éventuellement conclure que certains aliments ultratransformés «ne sont pas si pires que ça pour la santé».

«Ça viendrait un peu ébranler les colonnes du temple, a-t-il dit. Mais c'est ce qu'on observe en nutrition depuis cinquante ans. Avec les gras on a fini par se rendre compte qu'il y en a des moins pires et des pas pires et des très pires. On a fait la même chose avec les glucides, les fibres, le sucre... On ne peut pas tout mettre dans une seule catégorie et il faut amener des nuances.»

Les conclusions de cette étude ont été publiées par le journal PLoS Medicine.

Des additifs alimentaires augmenteraient le risque de cancer

La consommation de certains additifs alimentaires utilisés pour améliorer la texture des produits et prolonger leur durée de conservation serait associée à un risque accru de cancers, prévient une étude publiée par des chercheurs français de premier plan. Regroupés au sein de l'Équipe de recherche en épidémiologie nutritionnelle, les chercheurs de l'Inserm, d'INRAE, de l'Université Sorbonne Paris Nord, d'Université Paris Cité et du Cnam «ont entrepris d'étudier les possibles liens entre les apports alimentaires en additifs émulsifiants et la survenue des cancers», précise un communiqué publié par l'Institut national de la santé et de la recherche médicale.

«Ils ont utilisé des données vraiment intéressantes pour répondre à une question qui est sur toutes les lèvres en ce moment-là, c'est-à-dire l'impact des aliments ultratransformés sur la santé», a commenté le chercheur Benoît Lamarche, qui est professeur à la Faculté des sciences de l'agriculture et de l'alimentation et directeur du Centre NUTRISS de l'Université Laval.

NE MANQUE RIEN DES NOUVELLES DU JOUR

Les émulsifiants sont souvent ajoutés à des aliments comme les pâtisseries, les gâteaux, les desserts, la crème glacée, les barres de chocolat, les pains, les margarines et les plats préparés afin d'améliorer leur apparence, leur goût, leur texture et leur durée de conservation.

Les chercheurs français ont analysé les habitudes alimentaires et les données de santé de quelque 92 000 adultes participant à l'étude de cohorte française NutriNet-Santé, en évaluant spécifiquement leur consommation de ce type d'additifs alimentaires.

Après un suivi moyen de sept ans, les chercheurs ont constaté que les plus grands consommateurs de monoglycérides et diglycérides d'acides gras augmentaient de 15 % leur risque général de cancer par rapport aux plus faibles consommateurs, de 24 % leur risque de cancer du sein et de 46 % leur risque de cancer de la prostate.

D'autre part, les femmes ayant les apports plus élevés en carraghénanes avaient 32 % de plus de risque de développer des cancers du sein, par rapport au groupe ayant des apports plus faibles.

Les aliments ultratransformés peuvent représenter jusqu'à la moitié de ce que la population mange chaque jour, a rappelé le professeur Lamarche.

«C'est beaucoup, c'est la majeure partie de nos calories, a-t-il dit. Donc on se demande ce que ça peut avoir comme effets indésirables sur la santé.»

Les scientifiques tentent toujours de déterminer si les risques pour la santé des aliments ultratransformés proviennent du processus de transformation lui-même (et donc, de l'ajout d'additifs); s'ils découlent plutôt du contenu nutritionnel de ces aliments souvent riches en gras saturés, en sucre et en sel; ou s'il s'agit d'une combinaison des deux, a précisé le professeur Lamarche.

L'originalité de l'étude française, poursuit-il, provient justement du fait que ses auteurs ont isolé «pour la première fois (...) la composante transformation» de ces aliments et examiné un éventuel lien avec le cancer.

«Ça suggère qu'une surconsommation de certains agents qui sont utilisés dans les aliments transformés n'est pas souhaitable, et que ça doit être considéré dans nos futures réglementations et dans nos futurs guides alimentaires», a dit le professeur Lamarche.

Puisqu'il s'agit d'une étude observationnelle, il n'est pas possible d'établir de lien de causalité direct entre la consommation d'émulsifiants et une hausse du risque de cancer. Les auteurs soulignent toutefois que leurs résultats tiennent compte de facteurs

comme l'âge, le sexe, le poids, le niveau d'éducation, les antécédents familiaux, le tabagisme, l'alcool et les niveaux d'activité physique, ainsi que la qualité nutritionnelle globale de l'alimentation.

Le professeur Lamarche abonde dans le même sens en soulignant qu'il est difficile de déterminer quel impact sur la santé est attribuable aux émulsifiants et quel impact est attribuable aux autres variables nutritionnelles. Une pâtisserie, par exemple, contiendra des émulsifiants, mais aussi beaucoup de sucre et de gras, rappelle-t-il.

«Et puis des études cliniques, avec des doses assez élevées d'agents de conservation, d'émulsifiants, ont montré que ça pouvait perturber le microbiote (intestinal), a-t-il ajouté. Ma question c'est, est-ce que le risque de cancer augmente à cause des changements dans le microbiote? (Les chercheurs français) ne sont pas capables de répondre à ça, mais c'est une hypothèse qui est testée en ce moment dans plusieurs recherches à travers le monde.»

Modération et prudence sont donc de mise lors de la consommation d'aliments ultratransformés, mais il faut pour le moment éviter de jeter le bébé avec l'eau du bain, a dit le professeur Lamarche.

«Prenons l'exemple d'un muffin que j'achète et qui a un contenu nutritionnel souhaitable, a-t-il expliqué. C'est un aliment ultratransformé, mais est-ce qu'il va être délétère pour la santé? On n'a pas encore la réponse pour le moment.»

Il est évident, dit-il, que les aliments ultratransformés riches en sucre, en sel et en gras, avec une longue liste d'ingrédients, ne sont pas bons pour la santé. Mais il est tout aussi évident que les gens ne commenceront pas à cuisiner eux-mêmes tous leurs repas avec des ingrédients frais demain matin.

«Dans la réalité ce n'est pas si simple, a dit M. Lamarche. Donc il faut voir s'il y a une manière de reformuler les aliments ultratransformés pour qu'ils ne soient pas aussi mauvais pour la santé.»

Le chercheur se penchera lui-même sur cette question au cours des prochaines années. Il admet d'emblée qu'il pourrait être un peu «épeurant» d'éventuellement conclure que certains aliments ultratransformés «ne sont pas si pires que ça pour la santé».

«Ça viendrait un peu ébranler les colonnes du temple, a-t-il dit. Mais c'est ce qu'on observe en nutrition depuis cinquante ans. Avec les gras on a fini par se rendre compte qu'il y en a des moins pires et des pas pires et des très pires. On a fait la même chose avec les glucides, les fibres, le sucre... On ne peut pas tout mettre dans une seule catégorie et il faut amener des nuances.»

Les conclusions de cette étude ont été publiées par le journal PLoS Medicine.

Les additifs alimentaires augmentent le risque de cancer

La consommation de certains additifs alimentaires utilisés pour améliorer la texture des produits et prolonger leur durée de conservation serait associée à un risque accru de cancer, prévient une étude publiée par des chercheurs français de premier plan.

Regroupés au sein de l'équipe de recherche en épidémiologie nutritionnelle, des chercheurs de l'Inserm, de l'INRAE, de l'Université Sorbonne Paris Nord, de l'Université Paris Cité et du Cnam entrepris d'étudier les liens possibles entre l'apport alimentaire d'additifs émulsifiants et la survenue de cancers précise un communiqué publié par l'Institut national de la santé et de la recherche médicale.

Ils ont utilisé des données vraiment intéressantes pour répondre à une question qui est sur toutes les lèvres en ce moment, à savoir l'impact des aliments ultra-transformés sur la santé. a commenté le chercheur Benoît Lamarche, professeur à la Faculté des sciences de l'agriculture et de l'alimentation et directeur du Centre NUTRISS de l'Université Laval.

Les émulsifiants sont souvent ajoutés aux aliments tels que les pâtisseries, les gâteaux, les desserts, les glaces, les barres chocolatées, les pains, les margarines et les plats préparés. @s pour améliorer leur apparence, leur goût, leur texture et leur durée de conservation.

Des chercheurs français ont analysé les habitudes alimentaires et les données de santé de quelque 92 000 adultes participant à l'étude de cohorte française NutriNet-Santé, évaluant spécifiquement leur consommation de ce type d'additifs alimentaires.

Après un suivi moyen de sept ans, les chercheurs ont constaté que les plus gros consommateurs de monoglycérides et de diglycérides d'acides gras augmentaient leur risque général de cancer de 15 % par rapport aux plus faibles. consommateurs, de 24 % leur risque de cancer du sein et de 46 % leur risque de cancer de la prostate.

D'un autre côté, les femmes ayant un apport plus élevé en carraghénane avaient un risque 32 % plus élevé de développer un cancer du sein, par rapport au groupe ayant un apport plus faible.

Les aliments ultra-transformés peuvent représenter jusqu'à la moitié de ce que la population consomme quotidiennement, a rappelé le professeur Lamarche.

C'est beaucoup, c'est la majorité de nos calories, dit-il. On se demande donc quels effets indésirables cela pourrait avoir sur la santé.

Les scientifiques tentent encore de déterminer si les risques sanitaires des aliments ultra-transformés proviennent du processus de transformation lui-même (et donc de l'ajout d'additifs) ; s'ils proviennent plutôt du contenu nutritionnel de ces aliments souvent riches en graisses saturées, en sucre et en sel ; ou s'il s'agit d'une combinaison des deux, a précisé le professeur Lamarche.

L'originalité de l'étude française, poursuit-il, vient précisément du fait que ses auteurs isolé pour la première fois (...) la composante transformation de ces aliments et examiné un lien possible avec le cancer.

Cela suggère que la surconsommation de certains agents utilisés dans les aliments transformés n'est pas souhaitable et que cela doit être pris en compte dans nos futurs règlements et dans nos futurs guides alimentaires. dit le professeur Lamarche.

Le chercheur Benoît Lamarche est professeur à la Faculté des sciences de l'agriculture et de l'alimentation et directeur du Centre NUTRISS de l'Université Laval.

Photo : Radio-Canada / Nicolas Bilodeau

S'agissant d'une étude observationnelle, il n'est pas possible d'établir un lien de causalité direct entre la consommation

d'émulsifiants et un risque accru de cancer. Les auteurs soulignent cependant que leurs résultats prennent en compte des facteurs tels que l'âge, le sexe, le poids, le niveau d'éducation, les antécédents familiaux, le tabagisme, l'alcool et le niveau d'activité physique, ainsi que la qualité nutritionnelle globale de l'alimentation.

Le professeur Lamarche abonde dans le même sens et souligne qu'il est difficile de déterminer quel impact sur la santé est attribuable aux émulsifiants et quel impact est attribuable à d'autres variables nutritionnelles. Une pâtisserie, par exemple, va contenir des émulsifiants, mais aussi beaucoup de sucre et de matières grasses, rappelle-t-il.

Et puis des études cliniques, avec des doses assez élevées de conservateurs et d'émulsifiants, ont montré que cela pouvait perturber le microbiote (intestinal), ajoute-t-il. ©. Ma question est la suivante : le risque de cancer augmente-t-il en raison de modifications du microbiote ? (Chercheurs français) ne sont pas en mesure de répondre à cette question, mais c'est une hypothèse qui est actuellement testée dans plusieurs projets de recherche à travers le monde.

A consommer avec modération

La modération et la prudence sont donc de mise lorsqu'on consomme des aliments ultra-transformés, mais il faut pour l'instant éviter de jeter bébé avec l'eau du bain, a souligné le professeur Lamarche.

Prenons l'exemple d'un muffin que j'achète et qui a un contenu nutritionnel souhaitable, a-t-il expliqué. C'est un aliment ultra-transformé, mais est-il nocif pour votre santé ? Nous n'avons pas encore la réponse.

Il est évident, dit-il, que les aliments ultra-transformés riches en sucre, en sel et en gras, avec une longue liste d'ingrédients, ne sont pas bons pour la santé. Mais il est tout aussi clair que les gens ne commenceront pas à préparer tous leurs propres repas avec des ingrédients frais demain matin.

En réalité, ce n'est pas si simple, a déclaré M. Lamarche. Il faut donc voir s'il existe un moyen de reformuler les aliments ultra-transformés afin qu'ils soient moins mauvais pour la santé.

Le chercheur se penchera lui-même sur cette question dans les années à venir. Il admet volontiers que cela pourrait être un peu effrayant pour éventuellement conclure que certains aliments ultra-transformés ne sont pas si mauvais pour la santé

Cela secouerait un peu les colonnes du temple, dit-il. Or c'est ce que l'on observe en nutrition depuis cinquante ans. Avec les graisses, nous avons fini par nous rendre compte qu'il y en a qui sont moins pires et d'autres qui ne le sont pas et d'autres qui sont très pires. Nous avons fait la même chose avec les glucides, les fibres, le sucre... On ne peut pas tout mettre dans une seule catégorie et il faut apporter des nuances.

Les résultats de cette étude ont été publiés par la revue PLoS Medicine.

Les problèmes de vue

Pour mieux comprendre et traiter nos problèmes liés à la vue, Géraldine Mayr et Anne Orenstein reçoivent le docteur Mikael Askil Guedj, ophtalmologue. Myopie, hypermétropie, astigmatisme, dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA) et autres infections de l'œil : "Bonjour Docteur" prend soin de nos yeux ce jeudi.

Géraldine Mayr et Anne Orenstein reçoivent le docteur Mikael Askil Guedj , ophtalmologue et auteur de Médecins malgré vous publié chez Grasset.

Dans "Bonjour Docteur" également, le témoignage de Brigitte Vassal, touchée par la DMLA à 43 ans.

L'actualité santé

Alerte sur les émulsifiants : on les retrouve dans des dizaines de milliers de produits transformés, les crèmes desserts, les cassoulets en conserve, les biscuits industriels ou encore biscottes. selon une étude de l'Inserm , deux d'entre eux, le E407 et le E471 augmenteraient les risques de cancer de 15%.

Cri d'alarme chez les perfusionnistes : contrairement à ce que leur nom laisse croire, ce ne sont pas ceux qui posent des perfusions mais les personnels de santé qui assurent la circulation du sang des patients opérés à cœur ouvert. La profession est en pénurie , avec de graves conséquences : le chef du service de chirurgie cardiaque de l'hôpital Necker Olivier Raisky a indiqué "qu'un enfant meurt tous les trois mois" faute de pouvoir être opéré du cœur dans cet hôpital pédiatrique parisien.

L'ordonnance solidarité

Céline Courbet est infirmière et pratique depuis sept ans la médiation animale au Centre Hospitalier de Limoges. La médiation canine se fait sur prescription médicale et est à destination de tous les patients (enfants comme adultes) hospitalisés pour leur santé mentale : troubles anxieux, troubles dépressif, psychotiques, déficience mentale, addictions....

Céline Courbet a bénéficié du soutien de la Fondation Adrienne et Pienne Sommer , qui s'engage pour le développement de la médiation animale en France.

Programmation musicale

GEORGE DUKE

BLACK

Ce sont ces aliments qui nous empoisonnent et provoquent des cancers

Une récente étude de l'Inserm tire la sonnette d'alarme sur les risques liés à certains additifs dans les aliments. Au banc des accusés, l'additif E471 augmente significativement les risques de cancers du sein et de la prostate, tandis que les carraghénanes jettent une ombre sur notre yaourt préféré. Plongeons ensemble dans cette marmite d'informations pour démêler le vrai du faux. Une loupe sur l'étude de l'Inserm

Publiée dans la revue PLOS Medicine, l'analyse méticuleuse de données de santé de 92 000 adultes révèle un tableau inquiétant. L'additif E471, présent dans de nombreux produits de notre quotidien, est associé à une augmentation notable du risque de cancer. Occupant la 7^e place sur le podium des additifs les plus utilisés, ce composant nous invite à réviser nos listes de courses.

Au-delà de l'E471, la famille des émulsifiants E407, mieux connus sous le nom de carraghénanes, n'est pas en reste. Fréquemment rencontrés dans les produits laitiers et les plats préparés, ces additifs sont liés à un risque accru de cancer du sein. Cette révélation met en lumière l'importance cruciale d'une réglementation rigoureuse des substances ajoutées à notre alimentation.

Chips, biscuits, yaourts, glaces... des émulsifiants alimentaires suspectés d'être cancérigènes – LINFO.re – .

Une étude exhaustive révèle une corrélation entre deux familles d'émulsifiants, additifs présents dans de nombreux produits alimentaires suggérant un « risque accru » de cancer. LE bonbons LE des barres de chocolat ou des plats déjà cuits, contiennent des émulsifiants. Ces additifs sont très appréciés dans l'industrie agroalimentaire, ils rehaussent leur apparence, améliorent leur saveur et leur durée de conservation.

Consommer des émulsifiants sans le savoir

Cependant, les consommateurs, qui les ingèrent souvent sans en avoir conscience, ignorent souvent leurs effets sur la santé. Une équipe de chercheurs français, dont des membres de l'Inserm et de l'INRAE, ont récemment publié les résultats d'une étude révélant un lien potentiel entre certains de ces ingrédients et un « risque accru de cancer », comme le rapporte une étude publiée dans la revue scientifique PLOS Medicine. le mardi 13 février.

Afin de vérifier cette relation, les experts ont utilisé les données de santé de 92 000 adultes participant à l'étude de cohorte française NutriNet-Santé entre 2019 et 2021. Après analyse des résultats, « 2 604 cas incidents de cancer ont été diagnostiqués au cours du suivi, dont 750 cas de cancer du sein, 322 cas de cancer de la prostate et 207 cas de cancer colorectal.

Chips et biscottes concernées par ces cas

Ils ont constaté qu'une consommation élevée de E471 (monoglycérides et diglycérides d'acides gras) était associée à un risque accru de cancer (+15%), notamment du sein (+24%) et de la prostate (+46%). Ce émulsifiant est classé 7ème parmi les additifs les plus utilisés, avec une présence dans 14 906 produits en France, selon Open Food Facts. On le retrouve notamment dans les beurres Planta Fin, les chips Pringles, les biscottes Heudebert, Kinder Delice et Pingui, les biscuits napolitains LU, ainsi que dans les glaces Magnum et Côte d'Or.

Les desserts à la crème et les plats préparés font partie de l'autre catégorie

Une autre catégorie d'émulsifiants, les carraghénanes (E407 et E407a), vous expose à un risque accru (+32 %) de cancer du sein. Le E407 est présent dans 10 568 produits, comme les crèmes fraîches Elle & Vire, les yaourts Mamie Nova ou les crèmes dessert Danettes. Quant au E407a, il est présent dans 655 produits, comme les cassoulets William Saurin, les cordons bleus Maître CoQ ou les glaces Nestlé Extrême. Il est conseillé de limiter la consommation d'aliments contenant l'un de ces trois types d'émulsifiants pour éviter les risques pour la santé.

Emulsifiants, inflammations, cancers

Les émulsifiants, largement utilisés par l'industrie agro-alimentaire pour améliorer les propriétés des aliments industriels, sont fortement soupçonnés de favoriser les risques de cancers. Les émulsifiants, une des grandes catégories d'additifs alimentaires, augmentent probablement les risques de contracter un cancer. Ce soupçon n'est pas nouveau mais des chercheurs de l'Inserm viennent de trouver de nouvelles preuves des effets délétères de ces substances chimiques.

Les émulsifiants sont parmi les additifs les plus utilisés par l'industrie. Ils visent à améliorer l'apparence, le goût, la texture et la durée de conservation des aliments, plus spécialement les pâtisseries, desserts, glaces, barres chocolatées, pains, margarines et plats préparés. cf. note bas de page.

Perturbations du microbiote

Quel est le problème avec ces substances, pourtant évaluées scientifiquement et déclarées inoffensives avant d'être mises sur le marché ? Les chercheurs de l'Inserm viennent de mettre en évidence que ces émulsifiants perturbaient le microbiote intestinal, augmentant le risque d'inflammation et favorisant ainsi « potentiellement » la survenue de certains cancers. L'étude recourt aux données de la cohorte Nutri-Santé et porte sur 92 000 adultes, en majorité des femmes, d'un âge moyen de 45 ans.

Risques accrus de cancer

Après un suivi moyen de sept ans, les chercheurs ont constaté que des apports plus élevés en monoglycérides et diglycérides d'acides gras (E471) étaient associés à des risques accrus de cancers. Les plus forts consommateurs de ce type d'additif avaient un risque de cancer 15% plus élevé que les plus faibles consommateurs. Le risque de cancers du sein augmentait de 24%, celui du cancer de la prostate de 46% !

Les femmes ayant des apports plus élevés en carraghénanes (E407 et E407a) avaient 32 % de plus de risques de développer des cancers du sein, par rapport à celles qui étaient les moins consommatrices. Les carraghénanes (polysaccharides soufrés) sont extraits d'algues rouges. Ils sont inodores, incolores, sans saveur et sont donc fortement utilisés par les industriels comme agents d'épaississement et de stabilisation.

L'importance de l'échantillon étudié et la qualité des analyses menées apportent beaucoup de crédibilité à ces travaux. Les experts de l'Inserm espèrent que leur recherche relance le débat sur l'utilisation des additifs et la protection des consommateurs.

Katrina Lamarthe

Source : inserm.fr

Les grandes familles d'additifs

La liste des types d'additifs est interminable : acidifiants, affermissants, anti-agglomérants, etc... Pour permettre au consommateur de les identifier, on a rangé les additifs par grandes familles et associés à une classe. Par exemple, on distingue les colorants (E100 – E199), les conservateurs (E200 – E299) qui servent à empêcher le développement des bactéries et autres micro-organismes, les antioxygènes (E300 – E399) contre les réactions d'oxydation, les agents de texture (E400 – E499), c'est-à-dire les épaississants, gélifiants, stabilisants... Parmi les émulsifiants, on trouve les mono- et diglycérides d'acides gras, les carraghénanes, les amidons modifiés, les lécithines, les phosphates, les celluloses, les gommages et les pectines.

Lire sur ce site [Les additifs](#).

L'INSERM alerte sur le lien entre les émulsifiants alimentaires et le risque de cancer

Une nouvelle étude menée par des chercheurs de l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (INSERM) suggère que la consommation de certains émulsifiants alimentaires pourrait être associée à un risque accru de cancers, en particulier du sein et de la prostate.

Les émulsifiants sont des additifs couramment utilisés dans l'industrie agroalimentaire pour améliorer la texture et prolonger la durée de conservation des produits alimentaires. Cependant, une nouvelle étude menée par des chercheurs de l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (INSERM) suggère que la consommation de certains émulsifiants alimentaires pourrait être associée à un risque accru de cancers, en particulier du sein et de la prostate.

Les émulsifiants alimentaires et leur utilisation

Les émulsifiants sont largement utilisés dans les aliments transformés et emballés tels que les pâtisseries, les gâteaux, les desserts, les glaces, les barres chocolatées, les pains, les margarines et les plats préparés. Leur fonction principale est d'améliorer l'apparence, le goût, la texture et la durée de conservation de ces produits. Parmi les émulsifiants les plus couramment utilisés, on trouve les mono- et diglycérides d'acides gras, les carraghénanes, les amidons modifiés, les lécithines, les phosphates, les celluloses, les gommes et les pectines.

L'étude de l'Inserm sur les émulsifiants alimentaires et le risque de cancer

L'étude a été menée par une équipe de chercheurs de l'Inserm, d'INRAE, de l'Université Sorbonne Paris Nord, de l'Université Paris Cité et du Cnam, regroupés au sein de l'Équipe de recherche en épidémiologie nutritionnelle (Cress-Eren). Les chercheurs ont analysé les données de santé de 92 000 adultes participant à l'étude de cohorte française NutriNet-Santé, en évaluant spécifiquement leur consommation d'émulsifiants alimentaires.

Les résultats de l'étude suggèrent une association entre l'ingestion de certains émulsifiants alimentaires et un risque accru de cancers, en particulier du sein et de la prostate. Les apports plus élevés en monoglycérides et diglycérides d'acides gras ont été associés à une augmentation de 15 % du risque de cancers au global, une augmentation de 24 % du risque de cancers du sein et une augmentation de 46 % du risque de cancers de la prostate. De plus, les femmes ayant des apports plus élevés en carraghénanes ont présenté un risque accru de 32 % de développer des cancers du sein.

Cependant, il convient de souligner que cette étude est observationnelle et ne suffit pas à établir un lien de cause à effet. Les auteurs reconnaissent également certaines limites à cette étude, notamment la proportion élevée de femmes et le niveau d'éducation plus élevé des participants par rapport à la population générale. Par conséquent, des études supplémentaires sont nécessaires pour confirmer ces résultats.

Les dangers potentiels des émulsifiants alimentaires

Les résultats de cette étude s'ajoutent aux préoccupations croissantes concernant les effets des aliments ultra-transformés sur la santé. En Europe et en Amérique du Nord, 30 à 60 % de l'apport énergétique alimentaire des adultes provient d'aliments ultra-transformés, qui contiennent souvent des émulsifiants. De plus en plus d'études épidémiologiques suggèrent un lien entre une consommation élevée d'aliments ultra-transformés et un risque accru d'obésité, de maladies cardiométaboliques et de certains cancers.

Les recherches récentes suggèrent que les émulsifiants pourraient perturber le microbiote intestinal et augmenter le risque

d'inflammation , ce qui pourrait potentiellement favoriser la survenue de certains cancers. Cependant, il est important de souligner que la sécurité des émulsifiants a été évaluée sur la base des preuves scientifiques disponibles à l'époque, et que des études supplémentaires sont nécessaires pour mieux comprendre leur impact sur la santé.

Les recommandations pour une alimentation saine

Dans l'attente de nouvelles recherches sur les émulsifiants alimentaires, il est recommandé d'adopter une alimentation équilibrée et variée, en privilégiant les aliments frais et non transformés. Il est également recommandé de limiter la consommation d'aliments ultra-transformés, qui contiennent souvent des émulsifiants et d'autres additifs alimentaires.

Il est important de noter que les émulsifiants ne sont pas les seuls additifs alimentaires pouvant présenter des risques pour la santé. Il existe de nombreux autres additifs alimentaires, tels que les colorants, les conservateurs et les édulcorants artificiels, qui ont également fait l'objet de préoccupations en matière de santé. Par conséquent, il est essentiel de lire attentivement les étiquettes des produits alimentaires et de faire des choix éclairés pour une alimentation saine.

Bien que des études supplémentaires soient nécessaires pour confirmer les résultats de cette étude, il est important de prendre en compte les préoccupations croissantes concernant les effets des émulsifiants alimentaires sur la santé. En adoptant une alimentation équilibrée et en limitant la consommation d'aliments ultra-transformés, il est possible de réduire l'exposition aux émulsifiants et à d'autres additifs alimentaires potentiellement nocifs. En fin de compte, il est essentiel de privilégier une alimentation saine et de faire des choix éclairés pour protéger notre santé.

5/5 - (1 vote) Avez-vous trouvé cet article utile?

François Lehn est journaliste science/santé depuis 15 ans. Spécialisé dans les nouvelles approches de santé et les soins complémentaires, il a notamment eu l'occasion de collaborer deux ans avec le Pr David Servan-Schreiber. Passionné par la médecine intégrative et la complémentarité des différentes approches de santé préventives et thérapeutiques, il cherche sans relâche les meilleures informations, praticiens de santé, médecins ou chercheurs afin d'apporter les connaissances les plus fiables et utiles à la santé de tous.

VIN'FILBR'ALG®, la réponse 100% naturelle de Vinpai aux problématiques des additifs alimentaires – 21/02/2024 à 17h45 – .

– Une étude de l'INSERM met en avant les effets nocifs des additifs alimentaires sur la santé, ainsi que l'association de certains émulsifiants avec un risque accru de cancer – VIN'FIBR'ALG®, la gamme d'ingrédients 100% naturels de Vinpai est une véritable alternative aux additifs alimentaires

Saint-Dolay – France, le 21 février 2024 – 17h45 CET – VINPAI (ISIN : FR001400AXT1 ; mnémonique : ALVIN), le spécialiste de la conception, de la fabrication et de la commercialisation d'ingrédients fonctionnels à base d'algues et de plantes à destination des industriels du secteur agricole. -industries agroalimentaires et cosmétiques, souligne son engagement dans la lutte contre les additifs alimentaires cancérigènes à travers sa gamme d'ingrédients fonctionnels et 100% naturels, VIN'FIBR'ALG®, à l'heure où une étude de l'INSERM publiée le 13 février 2024 évoque une possible corrélation entre certains additifs émulsifiants et un risque accru de cancer.

L'étude de l'INSERM, basée sur les données de plus de 92 000 participants au projet NutriNet-Santé, met en avant les dangers de certains additifs alimentaires émulsifiants et révèle notamment les liens potentiels entre la consommation de ces additifs et un risque accru de cancers, notamment du sein et de la prostate. .

Pour recevoir les informations du VINPAI en temps réel, adressez une demande à .

Des Additifs Alimentaires Très Courants Favorisent Plusieurs Cancers

Selon une récente étude française, les émulsifiants, qui sont des additifs alimentaires très couramment utilisés par l'industrie agroalimentaire, augmentent le risque de cancers, en particulier les cancers du sein et de la prostate. Nous vous proposons de faire le point sur ces premiers résultats, qui doivent inciter les consommateurs à limiter plus que jamais leur consommation de produits ultra-transformés.

Qu'est-ce que les émulsifiants ?

Les émulsifiants figurent parmi les additifs alimentaires les plus utilisés par l'industrie agroalimentaire. Ils sont utilisés pour améliorer la texture, l'apparence et la durée de conservation des produits.

Selon la base de données Open Food Facts, plus de la moitié des aliments industriels que nous consommons en contiennent.

On en trouve dans tous les rayons des supermarchés, dans des produits très courants comme les plats préparés, les pâtisseries et gâteaux industriels, les biscottes, les cordons bleus et les desserts.

Quel est le lien entre émulsifiants et cancer ?

Dans une étude publiée le 13 février 2024 dans la revue PLoS Medicine , des chercheurs français de l'Inserm ont révélé que les émulsifiants omniprésents dans l'alimentation augmentent de 15 % le risque de cancers , en particulier le cancer du sein et de la prostate.

Pour parvenir à cette conclusion, les chercheurs ont analysé les données de santé de 92.000 adultes qui ont pris part à l'étude de cohorte française NutriNet-Santé entre 2009 et 2021. Les participants à cette étude sont âgés en moyenne de 45 ans et sont à 79 % des femmes. Pendant la période étudiée, 2604 cas de cancers ont été recensés, dont 750 cancers du sein, 322 cancers de la prostate et 207 cancers colorectaux.

À ce stade, cette étude est seulement une étude observationnelle , qui ne suffit pas, à elle seule, à établir un lien de cause à effet. Mais elle a le mérite de tirer la sonnette d'alarme au sujet des aliments ultra-transformés qui représentent 30 à 60 % de l'apport énergétique des adultes en Europe et en Amérique du Nord.

D'autres recherches récentes suggèrent que les émulsifiants pourraient perturber le microbiote intestinal et augmenter le risque d'inflammation et donc la survenue de certains cancers.

Quels sont les additifs alimentaires pointés du doigt ?

Cette récente étude française pointe du doigt deux familles d'additifs qui semblent être impliqués dans la survenue de cancers.

Les analyses ont démontré que les patients ayant dans leur organisme un taux élevé de mono et diglycérides d'acides gras ont 15 % de risque en plus de développer un cancer, en particulier un cancer du sein ou de la prostate.

Or, les mono et diglycérides d'acides gras sont des émulsifiants très utilisés. Ils ont été répertoriés dans plus de 14.000 produits alimentaires en France selon Open Food Facts. Cet additif alimentaire, désigné par le code E471 , est notamment présent dans certaines margarines, certaines tablettes de chocolat, certaines glaces et certains produits apéritifs.

La deuxième famille d'émulsifiants mise en cause est celle des carraghénanes , aussi connus sous les dénominations E407 et E407a . Selon cette étude, les carraghénanes augmentent de 32 % le risque de développer un cancer du sein. Or, on en trouve dans près de 10.000 produits comme des crèmes fraîches, des yaourts et des crèmes desserts.

Comment limiter les risques ?

Cette étude, qui a mis en lumière un lien entre les émulsifiants alimentaires et la survenue de plusieurs cancers, doit vous inciter à lire les étiquettes et à limiter votre consommation d'aliments industriels

Même si vous n'avez pas le temps de traquer les codes E471 et E407, cherchez systématiquement la liste des ingrédients les emballages. Plus la liste est longue et plus il faut vous méfier ! La présence de nombreux additifs alimentaires est caractéristique des produits ultra-transformés mauvais pour la santé.

Les auteurs de cette étude précisent qu'il n'est pas nécessaire de bannir complètement ces additifs de votre alimentation, ce qui serait quasiment impossible. Il suffit d'en limiter la consommation, en attendant que d'autres analyses viennent compléter cette première étude observationnelle et prouver le lien de causalité entre ces additifs et certains cancers.

Si ces premières constatations venaient à être confirmées, elles pourraient conduire les autorités à réévaluer la réglementation relative aux additifs dans l'industrie alimentaire afin de mieux protéger les consommateurs.

Plus d'information :

Quiz sur cet article : Quel est le code ou numéro E des carraghénanes ?

Tag : additifs, additifs alimentaires, émulsifiants, émulsifiants alimentaires, carraghénanes, mono et diglycérides d'acides gras, E471, E407, additifs alimentaires et cancer, carraghénanes et cancer, carraghénanes cancer du s , cancers émulsifiants additifs alimentaires Risque cancer additifs prostate française Consommation crèmes , E407, carraghénanes alimentation acides gras , diglycérides, mono desserts Open Food Facts courants industrie agroalimentaire doigt consommateurs aliments industriels code additif France produits alimentaires margarines traquer Organisme industrie alimentaire chocolat étiquettes lumière yaourts emballages Santé Codes famille causalité glaces familles français Pointes , PLoS Medicine, Revue 13 février , cordons bleus, biscottes Gâteaux

Avis

Donner votre avis

Santé Produits transformés : ces additifs augmenteraient le risque de cancer

Pâtisseries, gâteaux, desserts, glaces, barres chocolatées, pains, margarines ou plats préparés... Les émulsifiants font partie des additifs les plus employés dans les produits ultra-transformés. Pour la première fois, des chercheurs français associent leur consommation à un risque accru de certains cancers. Les émulsifiants, très utilisés dans l'industrie alimentaire, sont des additifs servant à stabiliser un mélange de substances qui normalement se séparent (comme l'eau et l'huile).

Si certains additifs sont accusés d'être des perturbateurs endocriniens ou cancérogènes, qu'en est-il plus particulièrement des émulsifiants ? La réponse n'est pas si simple.

Car, comme le précise l'Inserm, « leur sécurité a été précédemment évaluée sur la base des preuves scientifiques disponibles à l'époque ».

Pour la première fois, une équipe de chercheurs français s'est intéressée aux relations entre les apports alimentaires en émulsifiants et le risque de cancers. Leur travail s'est appuyé sur les données françaises de 92 000 adultes ayant participé à l'étude de cohorte NutriNet-Santé entre 2009 et 2021.

Cancers du sein, de la prostate...

Les scientifiques ont alors constaté que « des apports plus élevés en monoglycérides et diglycérides d'acides gras (E471) étaient associés à des risques accrus de cancers au global, de cancers du sein (+ 24 % de risque), et de cancers de la prostate (+ 46 %). »

D'autre part, « les femmes ayant des apports plus élevés en carraghénanes (E407 et E407a) avaient 32 % de plus de risque de développer des cancers du sein, par rapport au groupe ayant des apports plus faibles. »

Le E471 est utilisé dans de très nombreuses catégories d'aliments (dont l'alimentation infantile), en particulier le pain, les produits de boulangerie, les confitures, les boissons alcoolisées, les céréales transformées, les huiles...

Le E407 et E407a sont des agents de texture retrouvés dans des produits laitiers tels que le lait aromatisé, les yaourts aux fruits, les crèmes desserts, les laits ou yaourts végétaux, des produits sucrés tels que les crèmes glacées, gâteaux ou biscuits industriels ou encore dans de nombreux plats préparés.

Revoir la réglementation...

Pour Mathilde Touvier, directrice de recherche à l'Inserm, et Bernard Srour, professeur junior à l'Inrae, principaux auteurs de l'étude, « si nos résultats doivent être reproduits dans d'autres études à travers le monde, ils apportent de nouvelles connaissances clés au débat sur la réévaluation de la réglementation relative à l'utilisation des additifs dans l'industrie alimentaire, afin de mieux protéger les consommateurs ».

En effet, concernant l'E471, l'Autorité européenne de Sécurité des aliments (EFSA) écrivait en 2017 qu'aucune « preuve d'effets indésirables n'avait été rapportée », et qu'il n'était « pas nécessaire de définir une dose journalière admissible. »

Emulsifiants alimentaires : soupçonnés d'accroître le risque de cancer

On les trouve presque partout : dans les plats préparés, les gâteaux, les chocolats, les pâtisseries, parfois dans certains fromages crémeux, dans les glaces, le pain, la margarine... Une vaste étude publiée dans la revue menée par des chercheurs (Inserm, Inrae, Université Sorbonne Paris Nord, Université Paris Cité et Cnam), met en évidence le caractère potentiellement nocif des émulsifiants. Ces additifs alimentaires sont plus connus sous les noms de mono- et diglycérides d'acides gras, carraghénanes, amidons modifiés, lécithines, phosphates, celluloses, gommes ou encore pectines.

Une méthodologie précise

Pour parvenir à cette conclusion, les auteurs ont analysé les données transmises en ligne par 92 000 Français dans le cadre de la cohorte Nutrinet-Santé conduite entre 2009 et 2021. « Les participants ont renseigné en ligne tous les aliments et boissons consommés et leur marque (pour les produits industriels), sur au moins 3 journées d'enregistrements alimentaires, avec la possibilité de réactualiser leurs données de consommation tous les 6 mois. Ces enregistrements ont été mis en relation avec des bases de données afin d'identifier la présence et la dose des additifs alimentaires (dont les émulsifiants) dans les produits consommés. Des dosages en laboratoire ont également été effectués pour fournir des données quantitatives. », explique l'Inserm.

Corrélation forte entre consommation et risque de cancers du sein

Après un suivi moyen de 7 ans, les chercheurs ont mis en évidence un risque accru de 15 % chez les forts consommateurs de monoglycérides et diglycérides d'acides gras (E471). Le risque de cancer du sein était lui augmenté de 24 % et celui de la prostate de 46 %. Les femmes ayant des apports plus élevés en carraghénanes (E407 et E407a) avaient 32 % de plus de risque de développer des du sein, par rapport au groupe ayant des apports plus faibles.

Des résultats robustes

Première étude observationnelle en la matière, elle ne peut donc pas suffire à elle seule à établir des liens de cause à effet directs entre la consommation de ces émulsifiants et l'apparition de cancers. Toutefois, « l'échantillon de l'étude était de grande ampleur et les auteurs ont pu tenir compte d'un large éventail de facteurs potentiellement confondants, tout en utilisant des données détaillées et uniques sur les expositions aux additifs alimentaires, allant jusqu'à la marque des produits industriels consommés. De plus, les résultats sont restés inchangés après de multiples analyses de sensibilité, renforçant ainsi leur robustesse. », souligne

Les additifs régulièrement mis en cause

Cette étude participe également « à apporter de nouvelles connaissances clés au débat sur la réévaluation de la réglementation relative à l'utilisation des additifs dans l'industrie alimentaire, afin de mieux protéger les consommateurs », expliquent Mathilde Touvier, directrice de recherche à l'Inserm, et Bernard Srour, professeur junior à Inrae, principaux auteurs de l'étude. Depuis quelques années, les études mettant en cause les additifs se multiplient. Pour se préserver de leur éventuelle nocivité, l'idéal est de consommer des aliments bruts et de cuisiner « maison ».

Chips, biscuits, glaces, vinaigrettes... Présents partout, les émulsifiants alimentaires augmentent le risque de cancer

Les émulsifiants font partie des additifs les plus couramment utilisés dans les aliments ultra-transformés et sont souvent ajoutés pour améliorer leur apparence, leur goût, leur texture et leur durée de conservation. Mais ces substances ne seraient pas sans risques pour la santé. Certaines recherches récentes, comme celle de l'Inserm publiée le 13 février dans la revue PLOS, suggèrent que les émulsifiants pourraient perturber le microbiote intestinal et augmenter le risque d'inflammation, favorisant potentiellement la survenue de certains cancers.

Pour arriver à cette conclusion, les scientifiques ont épluché les données françaises de 92 000 adultes entre 2009 et 2021. Et après analyses, 2 604 cas de cancer ont été diagnostiqués sur la période donnée. Concrètement, les participants consommant régulièrement l'additif E471 (monoglycérides et diglycérides d'acides gras) avaient un risque 15% plus élevé d'en contracter un, notamment un cancer du sein ou de la prostate. Cet émulsifiant est répertorié en 7ème position des additifs les plus utilisés avec un total de 14 906 produits concernés en France, selon Open Food Facts. Il est ainsi présent dans les chips Pringles, les biscottes Heudebert, les biscuits napolitains LU, les Kinder Delice ou encore les glaces Magnum et Côte d'Or.

VIDÉO – Bilan Santé – Dr Christian Recchia : « En 1975, il y avait 11 millions de personnes obèses dans le monde. Il y en a plus de 300 millions aujourd'hui »

Protéger les consommateurs

A noter également que l'émulsifiant E407 est également dans le viseur des scientifiques. Il est souvent utilisé dans les crèmes fraîches, les vinaigrettes, les gâteaux industriels, les plats de viande préparés et dans les sauces. On le retrouve notamment dans les cordons bleus de la marque Le Gaulois, les crèmes légères Bridélice, dans les paniers Yoplait ou encore dans les Knacki végétaux de Herta. Au total, 10 525 produits sont concernés en France, d'où l'importance de garder les yeux ouverts lors de votre prochain passage au supermarché.

En savoir plus

A LIRE AUSSI >> Attention à cet additif contenu dans le dentifrice, préviennent les scientifiques

“Si ces résultats doivent être reproduits dans d'autres études à travers le monde, ils apporteront de nouvelles connaissances clés au débat sur la réévaluation des réglementations relatives à l'utilisation d'additifs dans l'industrie alimentaire, afin de mieux protéger les consommateurs”, expliquent Mathilde Touvier, directrice de recherche à l'Inserm, et Bernard Srour, maître de conférences à l'Inrae, principaux auteurs de l'étude.

VIDÉO – Additifs interdits : l'alerte de 60 millions de consommateurs sur les yaourts



Ces additifs qui augmentent les risques de cancer et dans quels aliments on les trouve



Publié le 17/02/2024 à 07:00

Des chercheurs français ont fait le lien entre certains émulsifiants et l'augmentation du risque de cancers. d3sign / Getty Images

Une étude française publiée le 13 février fait le lien entre la consommation de certains additifs contenus dans des produits alimentaires et l'augmentation du risque de développer un cancer. Bernard Srour, co-auteur des travaux, nous livre ceux à éviter.

Consommer des aliments ultra-transformés augmente notre risque de développer un cancer. C'est le constat fait par une étude française de grande ampleur et publiée le 13 février dans la revue *PLOS Medicine*. En cause ? Les additifs contenus dans ces produits, appelés «émulsifiants» et ajoutés lors du processus de fabrication industrielle pour apporter une texture onctueuse et allonger la durée de conservation du produit. Quels sont les additifs en question ? Dans quels produits les trouve-t-on ? Comment les repérer et ensuite les éviter ? Bernard Srour, co-auteur de l'étude et professeur en épidémiologie à l'INRAE et à **l'INSERM** (1), nous répond.

À lire aussi Les produits premier prix sont souvent aussi bons que les marques, parfois même meilleurs, selon «Que choisir»
Risques cancérigènes

Pour mener à bien leurs travaux, les chercheurs ont analysé le lien entre les habitudes alimentaires et le développement de cancer de 92.000 personnes adultes (dont 79% de femmes) de la cohorte NutriNet-Santé*, suivies durant en moyenne 7 à 8 ans.

Les scientifiques ont découvert que deux familles d'émulsifiants augmentaient le risque de développer un cancer : les mono- et diglycérides d'acides gras et les carraghénanes. La consommation régulière (comprenez environ une dose par jour) du premier émulsifiant est associée à «un risque accru de cancer du sein, de la prostate et de tout cancer confondu», nous informe Bernard Srour. La consommation régulière des deux autres est quant à elle associée à «l'augmentation du risque de cancer du sein». Yaourts, gâteaux, sauces...

Concrètement, où trouve-t-on ces additifs ? «Ils sont notamment présents dans certaines variétés de glaces, de yaourts, de sauces toutes faites (de type béchamel), de

madeleines, de gâteaux et de barres chocolatées, ainsi que dans certaines biscottes et même dans la margarine», énumère Bernard Srour.

À lire aussi Femmes plus exposées aux maladies cardiovasculaires : les conseils d'une cardiologue pour protéger son cœur

Pour les repérer, il suffit de lire les étiquettes et plus précisément la liste des ingrédients. «Les additifs concernés sont indiqués soit par les noms "mono- et diglycérides d'acides gras" et "carraghénanes", soit par les codes E471, E407 et E407A», précise Bernard Srour.

Pour les éviter, le scientifique préconise de se tourner vers les marques et produits exempts de ces additifs. Plus globalement, pour une alimentation saine et équilibrée, le chercheur invite à limiter autant que possible notre consommation d'aliments ultra-transformés, et de «privilégier les produits qui ne contiennent pas ou très peu d'ingrédients industriels, comprenez non-présents dans nos cuisines.»

(1) Bernard Srour est également coordinateur du réseau NACRe (Réseau national alimentation cancer recherche).

*Il est toujours possible de participer à la cohorte NutriNet-Santé, qui analyse nos habitudes de consommation et le lien avec d'éventuels problèmes de santé. Plus d'informations sur le site <https://etude-nutrinet-sante.fr/>.

Ces additifs qui augmentent les risques de cancer et dans quels aliments on les trouve

Une étude française publiée le 13 février fait le lien entre la consommation de certains additifs contenus dans des produits alimentaires et l'augmentation du risque de développer un cancer. Bernard Srour, co-auteur des travaux, nous livre ceux à éviter. Des chercheurs français ont fait le lien entre certains émulsifiants et l'augmentation du risque de cancers. d3sign / Getty Images

Consommer des aliments ultra-transformés augmente notre risque de développer un cancer. C'est le constat fait par une étude française de grande ampleur et publiée le 13 février dans la revue PLOS Medicine . En cause ? Les additifs contenus dans ces produits, appelés «émulsifiants» et ajoutés lors du processus de fabrication industrielle pour apporter une texture onctueuse et allonger la durée de conservation du produit. Quels sont les additifs en question ? Dans quels produits les trouve-t-on ? Comment les repérer et ensuite les éviter ? Bernard Srour, co-auteur de l'étude et professeur en épidémiologie à l'INRAE et à l'INSERM (1), nous répond.

Risques cancérigènes

Pour mener à bien leurs travaux, les chercheurs ont analysé le lien entre les habitudes alimentaires et le développement de cancer de 92.000 personnes adultes (dont 79% de femmes) de la cohorte NutriNet-Santé*, suivies durant en moyenne 7 à 8 ans.

Les scientifiques ont découvert que deux familles d'émulsifiants augmentaient le risque de développer un cancer : les mono- et diglycérides d'acides gras et les carraghénanes. La consommation régulière (comprenez environ une dose par jour) du premier émulsifiant est associée à «un risque accru de cancer du sein , de la prostate et de tout cancer confondu», nous informe Bernard Srour. La consommation régulière des deux autres est quant à elle associée à «l'augmentation du risque de cancer du sein».

Yaourts, gâteaux, sauces...

Concrètement, où trouve-t-on ces additifs ? «Ils sont notamment présents dans certaines variétés de glaces, de yaourts, de sauces toutes faites (de type béchamel), de madeleines, de gâteaux et de barres chocolatées, ainsi que dans certaines biscottes et même dans la margarine», énumère Bernard Srour.

Pour les repérer, il suffit de lire les étiquettes et plus précisément la liste des ingrédients. «Les additifs concernés sont indiqués soit par les noms "mono- et diglycérides d'acides gras" et "carraghénanes", soit par les codes E471, E407 et E407A», précise Bernard Srour.

Pour les éviter, le scientifique préconise de se tourner vers les marques et produits exempts de ces additifs. Plus globalement, pour une alimentation saine et équilibrée , le chercheur invite à limiter autant que possible notre consommation d' aliments ultra-transformés , et de «privilégier les produits qui ne contiennent pas ou très peu d'ingrédients industriels, comprenez non-présents dans nos cuisines.»

(1) Bernard Srour est également coordinateur du réseau NACRe (Réseau national alimentation cancer recherche).

*Il est toujours possible de participer à la cohorte NutriNet-Santé, qui analyse nos habitudes de consommation et le lien avec d'éventuels problèmes de santé. Plus d'informations sur le site <https://etude-nutrinet-sante.fr/>.

Pesticides et toxines : les riz les moins contaminés d'après 60 millions de consommateurs

Voici les protections hygiéniques qui contiennent le moins de résidus toxiques selon 60 millions de consommateurs

Pourquoi vous devriez manger des céréales complètes

Danette, Kinder, Pringles... Les émulsifiants pourraient augmenter le risque de cancer

Ils sont utilisés dans de nombreux aliments pour améliorer leur apparence, leur goût, ou encore leur durée de conservation. Les émulsifiants pourraient augmenter le risque de cancers, selon une étude publiée mardi dans la revue scientifique PLoS Medicine. Les émulsifiants sont présents dans de très nombreux produits alimentaires pour en améliorer leur apparence, leur goût, leur texture et leur durée de conservation, explique l'Inserm dans un communiqué. 15 % de risque d'avoir un cancer on les trouve dans aliments industriels transformés et emballés tels que certaines pâtisseries, gâteaux et desserts, glaces, barres chocolatées, pains, margarines et plats préparés. L'Inserm rappelle qu'en Europe et en Amérique du Nord, 30 à 60 % de l'apport énergétique alimentaire des adultes proviennent d'aliments ultratransformés. Pour cette étude, les chercheurs ont analysé les données de santé de 92.000 adultes. Leur âge moyen est de 45 ans et 79 % sont des femmes. Après un suivi moyen de sept ans, les chercheurs ont constaté que des apports plus élevés en mono glycérides et diglycérides d'acides gras (E471) étaient associés « à des risques accrus de cancers au global ». Ils ont constaté une augmentation de 15 % du risque chez les plus forts consommateurs. Une donnée qui monte à 24 % pour les cancers du sein et de 46 % pour les cancers de la prostate. On retrouve le E471 dans des biscottes, des chips de la marque Pringles, les wraps Old El Paso, les Kinder Delice et les pains au chocolat Pasquier, rappelle BFMTV. Cassoulet, cordons-bleus Les femmes, ayant les apports les plus élevés en carraghénanes (E407 et E407a), « avaient 32 % de plus de risque de développer des cancers du sein, par rapport au groupe ayant des apports plus faibles », détaille l'Inserm. L'émulsifiant E407 est utilisé dans les recettes des Danette, des crèmes chantilly ou des pots de glace Ben and Jerry's. Le E407a est ajouté aux cassoulets William Saurin ou aux cordons-bleus industriels. L'organisme précise cependant que cette étude ne suffit pas, à elle seule, à établir de lien de cause à effet. « Si ces résultats doivent être reproduits dans d'autres études à travers le monde, ils apportent de nouvelles connaissances clés au débat sur la réévaluation de la réglementation relative à l'utilisation des additifs dans l'industrie alimentaire, afin de mieux protéger les consommateurs », ont expliqué les principaux auteurs de l'étude Mathilde Touvier, directrice de recherche à l'Inserm, et Bernard Srour, professeur junior à INRAE. SantéNutri-Score nouvelle version : Vraie amélioration ou coup d'épée dans l'eau ? Société L'étiquette des bouteilles de vin change pour donner plus d'infos, sur les ingrédients et les calories

Ne mangez plus ces bonbons et ces chips ils augmentent le risque de cancer

Selon une étude réalisée par des chercheurs français, les bonbons et les chips auraient tendance à augmenter les risques de cancer ! Des chercheurs français ont mené une étude qui montre que les bonbons et les chips auraient tendance à augmenter les risques de cancer

Bonbons et chips : à consommer avec modération

C'est bien connu, les bonbons et les chips ne sont pas forcément bons pour la santé. Si les sucreries sont délicieuses, elles peuvent créer de gros dommages. Comme les caries par exemple.

Les bonbons et toutes autres confiseries sont très riches en sucre, en calories et en matières grasses. C'est donc la raison pour laquelle ils peuvent donc avoir un impact négatif sur la santé

Ils peuvent aussi entraîner des kilos en plus, et un risque de maladies chroniques. Sur TikTok, le nutritionniste Raphaël Gruman (La Méthode Gruman), dévoile les 3 confiseries à éviter à tout prix ! Dans un premier temps, il y a les Schoko-bons.

Ils sont les plus sucrés et les plus gras. Un bonbon contient environ 30 calories et une dose très importante de sucre et de graisses saturées. Arrivent ensuite les Dragibus qui contiennent trop de graisses. Sans oublier les chewing-gums sans sucre.

Car ils peuvent provoquer des flatulences ! Les chips aussi sont mauvaises pour la santé. Car il y a de nombreux additifs pour améliorer leur goût, texture, et apparence. Des chercheurs français issus de l'Inserm et de l'Inrae ont mené une étude.

Celle-ci révèle que les bonbons et les chips augmentent le risque de cancer . Ce mardi 13 février, les experts en ont dit plus dans la revue PLOS Medicine. Ils ont étudié l'impact des émulsifiants sur la santé.

Pour cela, ils ont récolté des données transmises par 92 000 Français entre 2009 et 2021. Nos confrères de Demotivateur expliquent que « tous les participants ont renseigné les aliments et les boissons des dernières 24 heures. Et ce à au moins trois reprises. Ils ont aussi précisé les marques des produits ».

Un risque de cancer plus développé

Le but étant de mieux identifier les aliments qui possèdent des émulsifiants. Selon les résultats de cette étude, ces derniers augmenteraient donc de 15% les risques de cancer

Sur les 92 000 personnes en question, ce sont 2 604 qui ont reçu ce diagnostic. Parmi les cancers les plus développés, il y a celui du sein et de la prostate.

Les personnes souffrant d'un cancer sont celles qui consommaient le plus de monoglycérides et diglycérides d'acides gras (E471). Ils ont tendance à perturber le microbiote intestinal. Ainsi, cela augmenterait le risque d'inflammation.

Ceux-ci sont présents dans les produits laitiers , confiture, crèmes dessert, la chantilly, les pots de glace. Ainsi que dans l'huile, beurre, sauce etc...

Nos confrères de Demotivateur ajoutent que sur les 10 000 femmes de l'étude, 750 ont eu un cancer du sein. Et ce n'est pas tout ! Car 322 souffrent d'un cancer de la prostate et 207 un cancer colorectal.

Les auteurs de l'étude Mathilde Touvier, directrice de recherche à l'Inserm, et Bernard Sour, professeur junior à l'Inrae en ont dit plus.

“Ces résultats apportent de nouvelles connaissances clés. Pour faire évoluer la règle relative à l'utilisation des additifs dans l'industrie alimentaire. Afin de mieux protéger les clients”

Selon cette étude, les risques de cancer sont bien plus élevés chez les femmes qui consomment des carraghénanes (E407). Vous pouvez en trouver dans les blancs de poulet. Ainsi que dans les plats préparés, produits laitiers et les cordons bleus industriels.

Alors prenez soin de lire la composition de ces produits pour rester en bonne santé.

Les émulsifiants, des additifs alimentaires qui pourraient être associés à un risque de cancer

Les émulsifiants sont des additifs alimentaires très couramment présents dans les produits alimentaires en France. En 2023, des travaux basés sur la cohorte NutriNet-Santé avaient mis en évidence l'existence d'un lien entre leur consommation et le risque de maladies cardiovasculaires. Pour la première fois, de nouveaux travaux publiés dans la revue PLoS Medicine suggèrent l'existence d'un lien entre consommation d'émulsifiants et risque accru de cancer. Mathilde Touvier, qui dirige l'équipe de recherche en épidémiologie nutritionnelle (Eren, Inserm/Inrae/CNAM/Université Sorbonne Paris Nord/Université Paris Cité), et Bernard Srour, chercheur en épidémiologie dans cette même équipe, coordonnateur du Réseau nutrition activité physique cancer recherche (Réseau NACRe), ont coordonné ces travaux, dans le cadre de l'étude NutriNet-Santé . Ils décryptent ces nouveaux résultats.

[Un article issu de The Conversation écrit par Bernard Srour, Research Associate Professor of Epidemiology at CRESS – EREN (Inrae, Inserm, Université Sorbonne Paris Nord, Université Paris Cité), and head of the NACRe network (Réseau NACRe), Inserm et Mathilde Touvier, Directrice de l'Equipe de Recherche en Epidémiologie Nutritionnelle, U1153 Inserm, Inra, Cnam, Université Sorbonne Paris Nord, Inserm]

The Conversation : Pouvez-vous nous expliquer à quoi servent les émulsifiants ?

Mathilde Touvier : Les émulsifiants ont pour rôle d'obtenir certaines textures dans les aliments industriels, de rajouter de l'onctuosité, et de permettre la stabilité des mélanges obtenus dans le temps. Ainsi, la durée de conservation est allongée, et les produits peuvent rester plus longtemps en rayon sans perdre leurs propriétés.

On trouve des émulsifiants dans de nombreux produits, depuis des desserts (madeleines, gâteaux, glaces...) jusqu'à des plats préparés en passant par des barres chocolatées, des margarines, des sauces industrielles, etc. Par ailleurs, certains de ces additifs se retrouvent même dans des produits que le consommateur pourrait juger comme « sains », comme les margarines allégées, souvent perçues comme une meilleure alternative au beurre, ou certaines marques de biscottes ou de yaourts.

Il existe de nombreuses sortes d'émulsifiants : les mono- et diglycérides d'acides gras, les carraghénanes (des polysaccharides obtenus à partir d'algues rouges), des amidons modifiés, des lécithines, des phosphates, des celluloses, des gommes, des pectines...

Leur présence dans les aliments est très variable d'une marque à l'autre, y compris pour un même type de produit. Par exemple, une crème glacée à la vanille d'une certaine marque peut en contenir, tandis que celle d'une autre marque n'en contiendra pas.

The Conversation : Vous avez étudié les liens avec le risque de cancer de plusieurs dizaines d'émulsifiants retrouvés dans des produits de grande consommation. Concrètement, comment avez-vous procédé ?

Bernard Srour : Nous avons mesuré l'exposition à presque une soixantaine d'additifs, dont une trentaine était consommée par au moins 5 % de la population. Pour cela, nous avons travaillé dans le cadre de l'étude de cohorte NutriNet-Santé . Nous avons dans un premier temps estimé l'apport en additifs alimentaires de type émulsifiants dans l'alimentation des participants, puis nous avons mené une étude épidémiologique afin de déterminer s'il existait un lien statistique entre ces additifs et le développement de cancers.

Plus de 92 000 personnes ont été sélectionnées, l'une des conditions étant qu'elles n'aient pas eu de cancer avant leur inclusion ni pendant leur deux premières années de suivi dans la cohorte. Leurs comportements alimentaires ont été évalués par des questionnaires détaillés et répétés, afin de déterminer leurs habitudes de consommation. Lorsqu'un participant déclarait avoir consommé un aliment d'une marque donnée, nous listions les éléments composant cet aliment afin de déterminer les additifs alimentaires qu'il contenait.

Nous avons pour cela croisé plusieurs bases de données, notamment celle d' Open Food Facts , une base de données collaborative, ainsi que la base OQALI (Observatoire de la qualité de l'alimentation, une base de données nationale gérée par l'Institut national de la recherche agronomique et de l'environnement (INRAE) et l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses)), et celle de Mintel Global New Products Database (GNPD). Cela nous a permis notamment de suivre les changements de composition des aliments au fil du temps, lorsque certaines formulations étaient modifiées par les industriels.

Au-delà de ces aspects qualitatifs, nous avons aussi effectué des dosages, ou bénéficié de ceux qui avaient été faits par d'autres structures (notamment par l'Agence européenne de sécurité des aliments (EFSA) ou l'association de consommateurs UFC – Que Choisir).

Pour limiter les risques de biais, nous avons aussi, bien évidemment, tenu compte de facteurs tels que l'âge, le sexe, l'indice de masse corporelle, la consommation d'alcool, le statut tabagique, la pratique d'activité physique... Un grand nombre de paramètres nutritionnels ont également été pris en compte (apports en énergie, sucre, sel, part d'aliments « ultra-transformés » dans le régime alimentaire, consommation d'édulcorants, etc.), afin de tenir compte de la qualité globale de l'alimentation, pour que l'on ne puisse pas se dire que cet effet pourrait être la conséquence d'une « malbouffe » générale.

The Conversation : Vos résultats indiquent un lien entre certains émulsifiants et l'augmentation du risque de certains cancers. Lesquels ?

Mathilde Touvier : Nous avons observé des associations entre un apport plus élevé de certains de ces additifs, notamment les mono- et diglycérides d'acides gras (E471) ou les carraghénanes (E407 et E407a), et un risque accru de différents cancers.

En l'occurrence, pour le E471, les plus forts consommateurs dans cette étude (3^e tertile de consommation) avait un risque accru de cancer tous types confondus de l'ordre de 15 %, comparé aux plus faibles consommateurs (premier tertile). Les associations étaient plus spécifiquement observées pour le cancer du sein, et le cancer de la prostate.

Aucune association stable n'a été détectée entre consommation d'émulsifiants et le risque de cancer colorectal dans cette étude, mais la puissance statistique était limitée pour cette localisation de cancer. Il sera donc important de reproduire ces analyses dans quelques années, avec une durée de suivi et un nombre de cas plus importants.

Concernant les carraghénanes, les associations semblent concerner plus spécifiquement le cancer du sein. Les plus forts consommateurs de E407 avaient un risque plus élevé de 28 % comparés aux plus faibles consommateurs.

The Conversation : A-t-on une idée des raisons pour lesquelles ces additifs sont associés à un risque de cancer plus important ? Des hypothèses sur leurs modes d'action ?

Mathilde Touvier : Dans une étude épidémiologique telle que la nôtre, l'objectif est de détecter des associations, mais il est difficile d'extrapoler pour « deviner » les mécanismes sous-jacents à partir de ces analyses

Il pourrait exister un effet de « classe », qui serait lié à la « famille » des émulsifiants, et donc au mécanisme d'émulsion, cependant étant donné que l'on ne constate pas d'association entre la quantité totale d'émulsifiants et les risques de cancer dans cette analyse, cette hypothèse ne semble pas la plus probable.

En revanche, nos collègues toxicologues vont devoir maintenant essayer d'expliquer pourquoi certaines substances comme les carraghénanes ont l'air d'avoir un rôle plus important que d'autres. Certaines pistes d'explication existent déjà.

On sait par exemple, grâce aux travaux de l'équipe de Benoît Chassaing , co-auteur de notre article, que certains émulsifiants perturbent le microbiote intestinal ainsi que certains paramètres métaboliques , ce qui se traduit notamment par des phénomènes inflammatoires.

Mais il y a encore beaucoup de choses à découvrir et à comprendre.

Bernard Srour : Nous avons prévu dans ce projet un volet plus mécanistique, car dans la cohorte NutriNet-Santé, en plus des données nutritionnelles, nous avons une collection de fluides biologiques (urine et plasma) pour près de 20 000 participants. Dans ces échantillons, nous avons fait des dosages de marqueurs métaboliques, des marqueurs de l'inflammation et des marqueurs du stress oxydant.

Dans les prochaines étapes du projet, nous allons regarder si les associations observées avec le cancer, et celles mises en évidence précédemment avec les maladies cardiovasculaires , peuvent s'expliquer par des perturbations au niveau de ces marqueurs.

L'idée serait de mieux comprendre par quelles voies mécanistiques biologiques l'ingestion de ces additifs peut influencer le risque de cancers et de maladies cardiométaboliques. Des prélèvements de selles sont également en cours pour analyser le microbiote intestinal.

Soulignons aussi que s'agissant d'un projet pluridisciplinaire, ce sont les résultats obtenus par les toxicologues sur certains émulsifiants qui nous ont amenés à nous intéresser à ces additifs. D'autres travaux sont en cours, notamment pour tester comment des mélanges de ces additifs pourraient avoir des liens avec la santé, à travers des approches épidémiologiques, et expérimentales.

C'est en rassemblant ces différentes pièces du puzzle, études de cohortes, études expérimentales, et interventionnelles de courte durée chez l'humain si possible, que l'on peut espérer obtenir un jour une image globale des effets de ces molécules sur la santé.

The Conversation : Quelles sont les limites de cette étude ?

Bernard Srour : La cohorte était majoritairement composée de femmes (79 %), et les participants avaient un âge moyen de 45 ans, ainsi qu'un niveau d'éducation plus élevé que la moyenne (donc faisant plus attention à leur alimentation), ce qui limite la possibilité de généraliser ces résultats à l'ensemble de la population. En outre, dans ce type d'études épidémiologiques, malgré la prise en compte d'un grand nombre de facteurs dits de confusion (comme l'âge, le statut tabagique, etc.), le lien de causalité ne peut être directement établi. Pour avoir une vue d'ensemble, d'autres études seront nécessaires.

The Conversation : En attendant d'en savoir plus, quelle serait la conduite à tenir ? Peut-on se passer de ces additifs, et si oui, faut-il revoir la réglementation ?

Mathilde Touvier : Les émulsifiants ne sont pas indispensables, au sens où ils ne sont pas là pour garantir la sécurité microbiologique, des produits, par exemple. Ils visent avant tout à faciliter les procédés de fabrication, et à assurer la stabilité de ces mélanges dans le temps.

Il est possible de s'en passer, puisque certaines marques le font.

Actuellement, bien qu'on n'en soit pas encore à un niveau de preuve fort, on constate qu'un certain nombre de présomptions s'accumulent, au niveau expérimental comme au niveau épidémiologique, quant à leurs effets sur la santé. À la lumière de ces nouveaux éléments, la question qui se pose pour les autorités telles que l'autorité européenne de sécurité des aliments (EFSA), c'est : « À partir de quel moment est-ce qu'on agit ? »

En tant que consommateur, d'une façon générale, le mieux est d'appliquer ce qui figure déjà dans le programme national nutrition santé (PNNS) : limiter les aliments ultra-transformés, et limiter les aliments contenant des additifs « cosmétiques » comme peuvent l'être les émulsifiants.

Lire aussi >> L'arrêt du tabac diminue nettement le risque de cancer à tout âge, même après 50 ans

Attention, certains aliments que nous mangeons au quotidien augmentent les risques de cancer selon une nouvelle étude

Des chercheurs de l'Inserm viennent de publier une étude prouvant le lien entre certains émulsifiants présents dans les produits industriels, et qui améliorent la texture et la conservation de ses produits, et l'apparition de cancers. Voici tout ce qu'il faut savoir.

Une composition à risque. Lorsque l'on fait les courses dans les supermarchés, on a de plus en plus d'outils qui nous permettent de mieux manger. Certaines personnes utilisent par exemple l'application Yuka qui permet d'obtenir une information détaillée sur l'impact des produits sur la santé. D'autres personnes vont quant à elles regarder les différents labels présents sur l'étiquette ou se concentrer sur le Nutri-Score, cet outil d'évaluation de la valeur nutritionnelle des denrées alimentaires allant du vert au rouge et de la lettre A à E. Seulement voilà, il va falloir être d'autant plus vigilants lors de ses prochains achats et scruter de plus près les étiquettes.

Ce mardi 13 février, l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm) a publié une nouvelle étude dans la revue PLOS Medecine. L'équipe de chercheurs s'est intéressée à l'impact des émulsifiants, présents en nombre dans les produits industriels vendus dans la grande distribution, sur notre santé. Leur analyse a démontré que ces produits étaient associés à "un risque accru" de cancers.

Premier additif dans le viseur : le E471

Pour parvenir à cette conclusion, les chercheurs ont analysé en détail les données de santé de 92.000 adultes, hommes et femmes, ayant participé à une précédente étude menée par NutriNet-Santé entre 2019 et 2021. Chaque participant devait renseigner tous les aliments et boissons consommés ainsi que leur marque. Sur l'ensemble des participants, "2.604 cas de cancer incidents ont été diagnostiqués au cours du suivi (dont 750 cancers du sein, 322 cancers de la prostate et 207 cancers colorectaux)".

L'équipe de spécialistes a constaté que les personnes qui avaient consommé de nombreuses reprises l'additif E471 (monoglycérides et diglycérides d'acides gras) avait plus de risque de développer un cancer (+ 15%), soit du sein (+ 24%), soit de la prostate (+ 46%). D'après les données d'Open Food Facts, l'émulsifiant E471 se situe à la 7e place des additifs les plus utilisés dans l'industrie agro-alimentaire. On le retrouve dans les gâteaux, les glaces, les chips ou encore certains beurres. Mais ce n'est pas tout.

Une autre famille d'additifs citée : les E407

Toujours d'après l'étude de l'Inserm, une autre famille d'émulsifiants est sous le feu des projecteurs. Il s'agit des carraghénanes communément appelés E407 et E407a. Ces derniers exposent les femmes à un risque plus élevé de développer un cancer du sein (+ 32%). Là aussi ces additifs sont présents dans des produits laitiers (yaourts, crèmes) mais aussi dans des plats préparés.

Dans un communiqué de presse, l'équipe de chercheurs explique qu'il s'agit de la "première étude observationnelle en la matière". Et d'ajouter que "ces résultats apportent de nouvelles preuves épidémiologiques sur le rôle des émulsifiants dans le risque de cancer". Cités dans l'étude, ses principaux auteurs Mathilde Touvier, directrice de recherche à l'Inserm, et Bernard Srour, professeur junior à l'Inrae, précisent que l'ensemble de ces résultats "apportent de nouvelles connaissances clés au débat sur la réévaluation de la réglementation relative à l'utilisation des additifs dans l'industrie alimentaire, afin de mieux protéger les consommateurs".

Il est donc recommandé de ne pas trop consommer de produits alimentaires contenant l'un de ces trois émulsifiants et de privilégier les recettes maison . Comme le rappelle l'Agence nationale de sécurité sanitaire alimentaire nationale (Anses), "un additif n'est autorisé en alimentation humaine que s'il ne fait pas courir de risque au consommateur aux doses utilisées"

À lire aussi :

Rédactrice

Je suis passionnée par la cuisine depuis mon enfance. Toujours dans les pattes de ma grand-mère lorsqu'elle préparait ses supers gâteaux aux noisettes et sa tarte aux pommes, à observer mon ...

Pringles, Kinder, Carte d'Or... Une étude pointe du doigt 20 000 produits populaires qui augmentent les risques de cancer

Une étude de l'Équipe de recherche en épidémiologie nutritionnelle (regroupant les chercheurs de l'Inserm, de l'InraE, de l'Université Sorbonne Paris Nord, de l'Université Paris Cité et du Cnam), parue mardi dernier dans la revue PLoS Medicine pointe le lien existant entre la consommation de certains émulsifiants avec le risque de cancers, « en particulier de la prostate et du sein ».

Pringles, Kinder, Carte d'Or... Une étude pointe du doigt 20 000 produits populaires qui augmentent les risques de cancer

Et malheureusement, ces émulsifiants sont largement plébiscités par « pour améliorer la texture, l'apparence, le goût mais aussi la durée de conservation des aliments ».

Attachez vos ceintures : ils sont partout. Vous en avez certainement même déjà mangé.

Ils incorporent toutes vos gourmandises préférées, jusqu'à celles dont vous ne soupçonnez rien du tout... 20000 produits courants sont concernés allant des pains au chocolat Pasquier, aux Kinder Maxi King , en passant par les aiguillettes de poulet Père Dodu , les toasts Jacquet , les yaourts pâtisseries La Laitière jusqu'aux yaourts végétaux Alpro , ou encore les chips Pringles.

Les additifs alimentaires incriminés.

« Après un suivi moyen de 7 ans, les chercheurs ont constaté que des apports plus élevés en monoglycérides et diglycérides d'acides gras (E471) étaient associés à des risques accrus de cancers au global (une augmentation de 15 % du risque chez les plus forts consommateurs par rapport aux plus faibles consommateurs), de cancers du sein (une augmentation de 24 % du risque), et de cancers de la prostate (une augmentation de 46 % du risque) » , relaie le site paris-normandie.fr.

« Un lien entre une consommation élevée d'aliments ultratransformés et un risque accru d'obésité, de maladies cardiométaboliques et de certains cancers ».

« D'autre part, les femmes ayant des apports plus élevés en carraghénanes (E407 et E407a) avaient 32 % de plus de risque de développer des cancers du sein, par rapport au groupe ayant des apports plus faibles. » , Peut-on lire.

« Ce lien entre une consommation élevée d'aliments ultratransformés et un risque accru d'obésité/ maladies cardiométaboliques ».

Comme dévoilé par ces chercheurs, « 30 à 60 % de l'apport énergétique alimentaire des adultes en Europe et en Amérique du Nord provient d'aliments ultratransformés » . Cela rejoint plusieurs études antérieures ayant trouvé « un lien entre une consommation élevée d'aliments ultratransformés et un risque accru d'obésité, de maladies cardiométaboliques et de certains cancers ».

2 604 cas de cancer diagnostiqués

D'après l'Inserm, 2 604 cas de cancer ont été diagnostiqués durant cette période.

produits ultra-transformés sont d'ailleurs concernés par cet additif en France dont le Napolitain de Lu, la crème glacée à la vanille de carte d'Or ou les fameux chips Pringles du groupe Kellogg's.

Les principaux auteurs de l'étude, Mathilde Touvier, directrice de recherche à l'Inserm, et Bernard Srour, professeur junior à INRAE, estiment que ces résultats nécessitent d'être confirmés par d'autres études dans le monde, « ils apportent de nouvelles connaissances clés au débat sur la réévaluation de la réglementation relative à l'utilisation des additifs dans l'industrie alimentaire, afin de mieux protéger les consommateurs ».

Laisser un commentaire

Les émulsifiants, des additifs alimentaires qui pourraient être associés à un risque de cancer

Les émulsifiants sont des additifs alimentaires très couramment présents dans les produits alimentaires en France. En 2023, des travaux basés sur la cohorte NutriNet-Santé avaient mis en évidence l'existence d'un lien entre leur consommation et le risque de maladies cardiovasculaires. Pour la première fois, de nouveaux travaux publiés dans la revue PLoS Medicine suggèrent l'existence d'un lien entre consommation d'émulsifiants et risque accru de cancer.

Mathilde Touvier, qui dirige l'équipe de recherche en épidémiologie nutritionnelle (Eren, Inserm/Inrae/CNAM/Université Sorbonne Paris Nord/Université Paris Cité), et Bernard Srour, chercheur en épidémiologie dans cette même équipe, coordonnateur du Réseau nutrition activité physique cancer recherche (Réseau NACRe), ont coordonné ces travaux, dans le cadre de l'étude NutriNet-Santé. Ils décryptent ces nouveaux résultats.

The Conversation : Pouvez-vous nous expliquer à quoi servent les émulsifiants ?

Mathilde Touvier : Les émulsifiants ont pour rôle d'obtenir certaines textures dans les aliments industriels, de rajouter de l'onctuosité, et de permettre la stabilité des mélanges obtenus dans le temps. Ainsi, la durée de conservation est allongée, et les produits peuvent rester plus longtemps en rayon sans perdre leurs propriétés.

On trouve des émulsifiants dans de nombreux produits, depuis des desserts (madeleines, gâteaux, glaces...) jusqu'à des plats préparés en passant par des barres chocolatées, des margarines, des sauces industrielles, etc. Par ailleurs, certains de ces additifs se retrouvent même dans des produits que le consommateur pourrait juger comme « sains », comme les margarines allégées, souvent perçues comme une meilleure alternative au beurre, ou certaines marques de biscottes ou de yaourts.

Il existe de nombreuses sortes d'émulsifiants : les mono- et diglycérides d'acides gras, les carraghénanes (des polysaccharides obtenus à partir d'algues rouges), des amidons modifiés, des lécithines, des phosphates, des celluloses, des gommés, des pectines...

Leur présence dans les aliments est très variable d'une marque à l'autre, y compris pour un même type de produit. Par exemple, une crème glacée à la vanille d'une certaine marque peut en contenir, tandis que celle d'une autre marque n'en contiendra pas.

The Conversation : Vous avez étudié les liens avec le risque de cancer de plusieurs dizaines d'émulsifiants retrouvés dans des produits de grande consommation. Concrètement, comment avez-vous procédé ?

Bernard Srour : Nous avons mesuré l'exposition à presque une soixantaine d'additifs, dont une trentaine était consommée par au moins 5 % de la population. Pour cela, nous avons travaillé dans le cadre de l'étude de cohorte NutriNet-Santé. Nous avons dans un premier temps estimé l'apport en additifs alimentaires de type émulsifiants dans l'alimentation des participants, puis nous avons mené une étude épidémiologique afin de déterminer s'il existait un lien statistique entre ces additifs et le développement de cancers.

Plus de 92 000 personnes ont été sélectionnées, l'une des conditions étant qu'elles n'aient pas eu de cancer avant leur inclusion ni pendant leur deux premières années de suivi dans la cohorte. Leurs comportements alimentaires ont été évalués par des questionnaires détaillés et répétés, afin de déterminer leurs habitudes de consommation. Lorsqu'un participant déclarait avoir consommé un aliment d'une marque donnée, nous listions les éléments composant cet aliment afin de déterminer les additifs alimentaires qu'il contenait.

Nous avons pour cela croisé plusieurs bases de données, notamment celle d'Open Food Facts, une base de données collaborative, ainsi que la base OQALI (Observatoire de la qualité de l'alimentation, une base de données nationale gérée par l'Institut national de

la recherche agronomique et de l'environnement (INRAE) et l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses)), et celle de Mintel Global New Products Database (GNPD). Cela nous a permis notamment de suivre les changements de composition des aliments au fil du temps, lorsque certaines formulations étaient modifiées par les industriels.

Au-delà de ces aspects qualitatifs, nous avons aussi effectué des dosages, ou bénéficié de ceux qui avaient été faits par d'autres structures (notamment par l'Agence européenne de sécurité des aliments (EFSA) ou l'association de consommateurs UFC – Que Choisir).

Pour limiter les risques de biais, nous avons aussi, bien évidemment, tenu compte de facteurs tels que l'âge, le sexe, l'indice de masse corporelle, la consommation d'alcool, le statut tabagique, la pratique d'activité physique... Un grand nombre de paramètres nutritionnels ont également été pris en compte (apports en énergie, sucre, sel, part d'aliments « ultra-transformés » dans le régime alimentaire, consommation d'édulcorants, etc.), afin de tenir compte de la qualité globale de l'alimentation, pour que l'on ne puisse pas se dire que cet effet pourrait être la conséquence d'une « malbouffe » générale.

The Conversation : Vos résultats indiquent un lien entre certains émulsifiants et l'augmentation du risque de certains cancers. Lesquels ?

Mathilde Touvier : Nous avons observé des associations entre un apport plus élevé de certains de ces additifs, notamment les mono- et diglycérides d'acides gras (E471) ou les carraghénanes (E407 et E407a), et un risque accru de différents cancers.

En l'occurrence, pour le E471, les plus forts consommateurs dans cette étude (3 tertile de consommation) avait un risque accru de cancer tous types confondus de l'ordre de 15 %, comparé aux plus faibles consommateurs (premier tertile). Les associations étaient plus spécifiquement observées pour le cancer du sein, et le cancer de la prostate.

Aucune association stable n'a été détectée entre consommation d'émulsifiants et le risque de cancer colorectal dans cette étude, mais la puissance statistique était limitée pour cette localisation de cancer. Il sera donc important de reproduire ces analyses dans quelques années, avec une durée de suivi et un nombre de cas plus importants.

Concernant les carraghénanes, les associations semblent concerner plus spécifiquement le cancer du sein. Les plus forts consommateurs de E407 avaient un risque plus élevé de 28 % comparés aux plus faibles consommateurs.

The Conversation : A-t-on une idée des raisons pour lesquelles ces additifs sont associés à un risque de cancer plus important ? Des hypothèses sur leurs modes d'action ?

Mathilde Touvier : Dans une étude épidémiologique telle que la nôtre, l'objectif est de détecter des associations, mais il est difficile d'extrapoler pour « deviner » les mécanismes sous-jacents à partir de ces analyses

Il pourrait exister un effet de « classe », qui serait lié à la « famille » des émulsifiants, et donc au mécanisme d'émulsion, cependant étant donné que l'on ne constate pas d'association entre la quantité totale d'émulsifiants et les risques de cancer dans cette analyse, cette hypothèse ne semble pas la plus probable.

En revanche, nos collègues toxicologues vont devoir maintenant essayer d'expliquer pourquoi certaines substances comme les carraghénanes ont l'air d'avoir un rôle plus important que d'autres. Certaines pistes d'explication existent déjà.

On sait par exemple, grâce aux travaux de l'équipe de Benoît Chassaing, co-auteur de notre article, que certains émulsifiants perturbent le microbiote intestinal ainsi que certains paramètres métaboliques, ce qui se traduit notamment par des phénomènes inflammatoires.

Mais il y a encore beaucoup de choses à découvrir et à comprendre.

Bernard Srour : Nous avons prévu dans ce projet un volet plus mécanistique, car dans la cohorte NutriNet-Santé, en plus des données nutritionnelles, nous avons une collection de fluides biologiques (urine et plasma) pour près de 20 000 participants. Dans ces échantillons, nous avons fait des dosages de marqueurs métaboliques, des marqueurs de l'inflammation et des marqueurs du stress oxydant.

Dans les prochaines étapes du projet, nous allons regarder si les associations observées avec le cancer, et celles mises en évidence précédemment avec les maladies cardiovasculaires, peuvent s'expliquer par des perturbations au niveau de ces marqueurs.

L'idée serait de mieux comprendre par quelles voies mécanistiques biologiques l'ingestion de ces additifs peut influencer le risque de cancers et de maladies cardiométaboliques. Des prélèvements de selles sont également en cours pour analyser le microbiote intestinal.

Soulignons aussi que s'agissant d'un projet pluridisciplinaire, ce sont les résultats obtenus par les toxicologues sur certains émulsifiants qui nous ont amenés à nous intéresser à ces additifs. D'autres travaux sont en cours, notamment pour tester comment

des mélanges de ces additifs pourraient avoir des liens avec la santé, à travers des approches épidémiologiques, et expérimentales.

C'est en rassemblant ces différentes pièces du puzzle, études de cohortes, études expérimentales, et interventionnelles de courte durée chez l'humain si possible, que l'on peut espérer obtenir un jour une image globale des effets de ces molécules sur la santé.

The Conversation : Quelles sont les limites de cette étude ?

Bernard Srour : La cohorte était majoritairement composée de femmes (79 %), et les participants avaient un âge moyen de 45 ans, ainsi qu'un niveau d'éducation plus élevé que la moyenne (donc faisant plus attention à leur alimentation), ce qui limite la possibilité de généraliser ces résultats à l'ensemble de la population. En outre, dans ce type d'études épidémiologiques, malgré la prise en compte d'un grand nombre de facteurs dits de confusion (comme l'âge, le statut tabagique, etc.), le lien de causalité ne peut être directement établi. Pour avoir une vue d'ensemble, d'autres études seront nécessaires.

The Conversation : En attendant d'en savoir plus, quelle serait la conduite à tenir ? Peut-on se passer de ces additifs, et si oui, faut-il revoir la réglementation ?

Mathilde Touvier : Les émulsifiants ne sont pas indispensables, au sens où ils ne sont pas là pour garantir la sécurité microbiologique, des produits, par exemple. Ils visent avant tout à faciliter les procédés de fabrication, et à assurer la stabilité de ces mélanges dans le temps.

Il est possible de s'en passer, puisque certaines marques le font.

Actuellement, bien qu'on n'en soit pas encore à un niveau de preuve fort, on constate qu'un certain nombre de présomptions s'accumulent, au niveau expérimental comme au niveau épidémiologique, quant à leurs effets sur la santé. À la lumière de ces nouveaux éléments, la question qui se pose pour les autorités telles que l'autorité européenne de sécurité des aliments (EFSA), c'est : « À partir de quel moment est-ce qu'on agit ? »

En tant que consommateur, d'une façon générale, le mieux est d'appliquer ce qui figure déjà dans le programme national nutrition santé (PNNS) : limiter les aliments ultra-transformés, et limiter les aliments contenant des additifs « cosmétiques » comme peuvent l'être les émulsifiants.

Laisser un commentaire

Danette, Kinder, Pringles... Les émulsifiants pourraient augmenter le risque de cancer

Ils sont utilisés dans de nombreux aliments pour améliorer leur apparence, leur goût, ou encore leur durée de conservation

•

20 Minutes avec agence

Les émulsifiants pourraient augmenter le risque de cancers, selon une étude publiée mardi dans la revue scientifique. Les émulsifiants sont présents dans de très nombreux produits alimentaires pour en améliorer leur apparence, leur goût, leur texture et leur durée de conservation, explique l'Inserm dans un communiqué

15 % de risque d'avoir un cancer

On les trouve dans aliments industriels transformés et emballés tels que certaines pâtisseries, gâteaux et desserts, glaces, barres chocolatées, pains, margarines et plats préparés. L'Inserm rappelle qu'en Europe et en Amérique du Nord, 30 à 60 % de l'apport énergétique alimentaire des adultes proviennent d'aliments ultratransformés. Pour cette étude, les chercheurs ont analysé les données de santé de 92.000 adultes. Leur âge moyen est de 45 ans et 79 % sont des femmes.

Après un suivi moyen de sept ans, les chercheurs ont constaté que des apports plus élevés en mono glycérides et diglycérides d'acides gras (E471) étaient associés « à des risques accrus de cancers au global ». Ils ont constaté une augmentation de 15 % du risque chez les plus forts consommateurs. Une donnée qui monte à 24 % pour les cancers du sein et de 46 % pour les cancers de la prostate. On retrouve le E471 dans des biscottes, des chips de la marque Pringles, les wraps Old El Paso, les Kinder Delice et les pains au chocolat Pasquier, rappelle

Cassoulet, cordons-bleus

Les femmes, ayant les apports les plus élevés en carraghénanes (E407 et E407a), « avaient 32 % de plus de risque de développer des cancers du sein, par rapport au groupe ayant des apports plus faibles », détaille l'Inserm. L'émulsifiant E407 est utilisé dans les recettes des Danette, des crèmes chantilly ou des pots de glace Ben and Jerry's. Le E407a est ajouté aux cassoulets William Saurin ou aux cordons-bleus industriels.

L'organisme précise cependant que cette étude ne suffit pas, à elle seule, à établir de lien de cause à effet. « Si ces résultats doivent être reproduits dans d'autres études à travers le monde, ils apportent de nouvelles connaissances clés au débat sur la réévaluation de la réglementation relative à l'utilisation des additifs dans l'industrie alimentaire, afin de mieux protéger les consommateurs », ont expliqué les principaux auteurs de l'étude Mathilde Touvier, directrice de recherche à l'Inserm, et Bernard Srour, professeur junior à INRAE.

Sujets liés

Les additifs alimentaires augmenteraient le risque de cancer, selon une étude française

Une étude de l'Inserm montre que la consommation d'additifs alimentaires émulsifiants favoriserait la survenue de cancers. La consommation d'additifs alimentaires émulsifiants, très présents dans l'alimentation courante et notamment celle ultra-transformée, est pointée du doigt par des chercheurs français.

Une étude de l'Inserm, dont les résultats ont été publiés dans la revue scientifique PLOS Medicine, révèle que ces additifs pourraient favoriser la survenue de cancers, notamment celui du sein et de la prostate.

« De plus en plus d'études épidémiologiques suggèrent un lien entre une consommation élevée d'aliments ultra-transformés et un risque accru d'obésité, de maladies cardiométaboliques et de certains cancers », expliquent les scientifiques. Ajoutant au sujet de ces additifs, ils : « pourraient perturber le microbiote intestinal et augmenter le risque d'inflammation, pouvant potentiellement favoriser la survenue de certains cancers ».

L'étude s'est déroulée entre 2009 et 2021. Au cours de cette période, les participants ont régulièrement renseigné des produits qu'ils consommaient. Les chercheurs ont alors pu doser la présence d'additifs dans les aliments et les boissons pour établir la quantité moyenne ingérée.

Parmi les 92 000 participants, 2 604 personnes ont été diagnostiquées avec un cancer.

Sur la trentaine d'additifs testés, trois sont notamment retenus : les monoglycérides et diglycérides d'acides gras, nommés E471, et les carraghénanes (E407 et E407a) comme de potentiels facteurs favorisants. « Ces additifs sont très courants dans les sauces, les crèmes desserts, les yaourts aromatisés, les biscuits et gâteaux industriels ou encore certaines soupes. Ils servent d'agents de texture pour donner un aspect homogène aux produits », expliquent les chercheurs.

Le constat est fait que pour ceux qui ont consommé le plus d'additif E471, le risque de développer un cancer est accru de 15 %. Un risque accru de 24 % pour le cancer du sein et de 46 % pour celui de la prostate. Les additifs E407 et E407a ont été associés, pour leur part, à un risque plus élevé de cancer du sein de 32 %.

Cette étude est une pierre de plus apportée au débat sur l'utilisation des additifs et leur réglementation dans l'industrie alimentaire. « Si ces résultats doivent être reproduits dans d'autres études à travers le monde, ils apportent de nouvelles connaissances clés au débat sur la réévaluation de la réglementation relative à l'utilisation des additifs dans l'industrie alimentaire, afin de mieux protéger les consommateurs », ont expliqué Mathilde Touvier, directrice de recherche à l'Inserm, et Bernard Srour, professeur junior à INRAE, principaux auteurs de l'étude.

L'étude peut également servir de point d'appui à une alimentation saine et peu transformée. « C'est un volet important en prévention car on sait que les aliments ultratransformés riches en graisses ou en sucres favorisent l'obésité, elle-même associée à une augmentation du risque de nombreux cancers par différents mécanismes connus ou suspectés, comme l'inflammation chronique. »

Émulsifiants, additifs alimentaires pouvant être associés à un risque de cancer

Les émulsifiants sont des additifs alimentaires très couramment présents dans les produits alimentaires en France. En 2023, des travaux basés sur la cohorte NutriNet-Santé ont mis en évidence l'existence d'un lien entre leur consommation et le risque de maladies cardiovasculaires. Pour la première fois, de nouveaux travaux publiés dans la revue PLoS Medicine suggèrent l'existence d'un lien entre la consommation d'émulsifiants et un risque accru de cancer.

Mathilde Touvier, qui dirige l'équipe de recherche en épidémiologie nutritionnelle (Eren, Inserm/Inrae/CNAM/Université Sorbonne Paris Nord/Université Paris Cité), et Bernard Srour, chercheur en épidémiologie dans la même équipe, coordinateur de la recherche sur le cancer du Réseau Nutrition Activité Physique (NACRe Network), a coordonné ces travaux, dans le cadre de l'étude NutriNet-Santé. Ils décryptent ces nouveaux résultats.

La conversation : Pouvez-vous nous expliquer à quoi servent les émulsifiants ?

Mathilde Touvier : Le rôle des émulsifiants est d'obtenir certaines textures dans les aliments industriels, d'ajouter du crémeux, et de permettre la stabilité des mélanges obtenus dans le temps. Ainsi, la durée de conservation est prolongée et les produits peuvent rester plus longtemps dans les rayons sans perdre leurs propriétés.

Les émulsifiants se retrouvent dans de nombreux produits, depuis les desserts (madeleines, gâteaux, glaces, etc.) jusqu'aux plats préparés, en passant par les barres chocolatées, les margarines, les sauces industrielles, etc. Par ailleurs, certains de ces additifs se retrouvent même dans des produits que le consommateur pourrait jugés « saines », comme les margarines allégées, souvent perçues comme une meilleure alternative au beurre, ou certaines marques de biscottes ou de yaourts.

Il existe de nombreux types d'émulsifiants : mono- et diglycérides d'acides gras, carraghénanes (polysaccharides obtenus à partir d'algues rouges), amidons modifiés, lécithines, phosphates, celluloses, gommes, pectines...

Leur présence dans les aliments varie fortement d'une marque à l'autre, même pour un même type de produit. Par exemple, la glace à la vanille d'une certaine marque peut en contenir, alors que celle d'une autre marque n'en contient pas.

La conversation : Vous avez étudié les liens avec le risque de cancer de plusieurs dizaines d'émulsifiants présents dans les produits de consommation. Concrètement, comment avez-vous procédé ?

Bernard Srour : Nous avons mesuré l'exposition à près d'une soixantaine d'additifs, dont une trentaine étaient consommés par au moins 5 % de la population. Pour ce faire, nous avons travaillé dans le cadre de l'étude de cohorte NutriNet-Santé. Nous avons d'abord estimé l'apport d'additifs alimentaires tels que des émulsifiants dans l'alimentation des participants, puis nous avons réalisé une étude épidémiologique pour déterminer s'il existait un lien statistique entre ces additifs et le développement de cancers.

Plus de 92 000 personnes ont été sélectionnées, une des conditions étant qu'elles n'aient pas eu de cancer avant leur inclusion ni lors de leurs deux premières années de suivi dans la cohorte. Leurs comportements alimentaires ont été évalués par des questionnaires détaillés et répétés, afin de déterminer leurs habitudes de consommation. Lorsqu'un participant déclarait avoir consommé un aliment d'une marque donnée, nous avons répertorié les éléments composant cet aliment afin de déterminer les additifs alimentaires qu'il contenait.

Pour ce faire, nous avons croisé plusieurs bases de données, notamment celle d'Open Food Facts, une base de données collaborative, ainsi que la base de données OQALI (Observatoire de la Qualité des Aliments, une base de données nationale gérée par l'Institut National de la Recherche Agronomique et de l'Environnement (INRAE) et de l'Agence Nationale de Sécurité Sanitaire de

l'Alimentation, de l'Environnement et du Travail (ANSES)), et celle de Mintel Global New Products Database (GNPD). Cela nous a notamment permis de suivre l'évolution de la composition des aliments au fil du temps, lorsque certaines formulations étaient modifiées par les fabricants.

Au-delà de ces aspects qualitatifs, nous avons également réalisé des dosages, ou bénéficié de ceux qui avaient été réalisés par d'autres structures (notamment par l'Agence européenne de sécurité des aliments (EFSA) ou l'association de consommateurs UFC – Que choisir).

Pour limiter les risques de biais, nous avons bien entendu également pris en compte des facteurs tels que l'âge, le sexe, l'indice de masse corporelle, la consommation d'alcool, le statut tabagique, la pratique d'une activité physique. ... Un grand nombre de paramètres nutritionnels ont également été pris en compte (apport énergétique, sucre, sel, part des aliments « ultra-transformés » dans l'alimentation, consommation d'édulcorants...), afin de prendre en compte la qualité globale des l'alimentation, de sorte qu'on ne peut pas dire que cet effet pourrait être la conséquence de la « malbouffe » générale.

La conversation : Vos résultats indiquent un lien entre certains émulsifiants et un risque accru de certains cancers. Lequel ?

Mathilde Touvier : Nous avons observé des associations entre une consommation plus élevée de certains de ces additifs, notamment les mono- et diglycérides d'acides gras (E471) ou de carraghénanes (E407 et E407a), et un risque accru de différents cancers.

Dans ce cas, pour le E471, les plus gros consommateurs de cette étude (3^e tertile de consommation) présentaient un risque accru de cancer de tous types d'environ 15%, par rapport aux consommateurs les plus faibles (premier tertile). Les associations ont été plus particulièrement observées pour le cancer du sein et le cancer de la prostate.

Aucune association stable n'a été détectée entre la consommation d'émulsifiant et le risque de cancer colorectal dans cette étude, mais la puissance statistique était limitée pour ce siège de cancer. Il sera donc important de reproduire ces analyses dans quelques années, avec une plus grande durée de suivi et un plus grand nombre de cas.

Concernant les carraghénanes, les associations semblent concerner plus spécifiquement le cancer du sein. Les plus gros consommateurs d'E407 présentaient un risque 28 % plus élevé que les plus faibles consommateurs.

La conversation : Avons-nous une idée de la raison pour laquelle ces additifs sont associés à un risque plus élevé de cancer ? Des hypothèses sur leurs modes d'action ?

Mathilde Touvier : Dans une étude épidémiologique comme la nôtre, l'objectif est de détecter des associations, mais il est difficile d'extrapoler pour « deviner » les mécanismes sous-jacents à partir de ces analyses.

Il pourrait y avoir un effet « classe », qui serait lié à la « famille » des émulsifiants, et donc au mécanisme de l'émulsion, étant donné cependant qu'on ne voit pas d'association entre la quantité totale d'émulsifiants et les risques de cancer dans ce produit. Après analyse, cette hypothèse ne semble pas la plus probable.

En revanche, nos confrères toxicologues vont désormais devoir tenter d'expliquer pourquoi certaines substances comme les carraghénanes semblent avoir un rôle plus important que d'autres. Certaines explications possibles existent déjà.

On sait par exemple grâce aux travaux de l'équipe de Benoît Chassaing, co-auteur de notre article, que certains émulsifiants perturbent le microbiote intestinal ainsi que certains paramètres métaboliques, ce qui se traduit notamment par des phénomènes inflammatoires.

Mais il reste encore beaucoup à découvrir et à comprendre.

Bernard Srour : Nous avons prévu un volet plus mécaniste dans ce projet, car dans la cohorte NutriNet-Santé, en plus des données nutritionnelles, nous disposons d'une collecte de fluides biologiques (urine et plasma) pour près de 20 000 participants. Dans ces échantillons, nous avons mesuré des marqueurs métaboliques, des marqueurs d'inflammation et des marqueurs de stress oxydatif.

Dans les prochaines étapes du projet, nous verrons si les associations observées avec le cancer, et celles précédemment mises en évidence avec les maladies cardiovasculaires, peuvent s'expliquer par des perturbations au niveau de ces marqueurs.

L'idée serait de mieux comprendre par quelles voies mécanistiques biologiques l'ingestion de ces additifs peut influencer le risque de cancers et de maladies cardiométaboliques. Des prélèvements de selles sont également réalisés pour analyser le microbiote intestinal.

Souignons également qu'il s'agit d'un projet multidisciplinaire, ce sont les résultats obtenus par les toxicologues sur certains émulsifiants qui nous ont amenés à nous intéresser à ces additifs. D'autres travaux sont en cours, notamment pour tester comment des mélanges de ces additifs pourraient avoir des liens avec la santé, à travers des approches épidémiologiques et expérimentales.

C'est en rassemblant ces différentes pièces du puzzle, études de cohortes, études expérimentales et études interventionnelles à

court terme chez l'homme si possible, que l'on peut espérer obtenir un jour une image globale des effets de ces molécules sur la santé. .

La conversation : Quelles sont les limites de cette étude ?

Bernard Srour : La cohorte était majoritairement composée de femmes (79%), et les participants avaient un âge moyen de 45 ans, ainsi qu'un niveau d'éducation supérieur à la moyenne (donc plus attentif à leur alimentation), ce qui limite la possibilité de généraliser ces résultats à l'ensemble de la population. De plus, dans ce type d'études épidémiologiques, malgré la prise en compte d'un grand nombre de facteurs dits confondants (comme l'âge, le statut tabagique, etc.), le lien de causalité ne peut être établi directement. Pour avoir une image complète, des études supplémentaires seront nécessaires.

The Conversation : En attendant d'en savoir plus, quelle serait la marche à suivre ? Peut-on se passer de ces additifs, et si oui, faut-il revoir la réglementation ?

Mathilde Touvier : Les émulsifiants ne sont pas indispensables, dans le sens où ils ne sont pas là pour garantir la sécurité microbiologique des produits par exemple. Ils visent avant tout à faciliter les procédés de fabrication, et à assurer la stabilité de ces mélanges dans le temps.

Il est possible de s'en passer, puisque certaines marques le font.

Actuellement, même si nous ne sommes pas encore à un niveau de preuve fort, nous constatons qu'un certain nombre de présomptions s'accumulent, tant au niveau expérimental qu'au niveau épidémiologique, quant à leurs effets sur la santé. Face à ces nouveaux éléments, la question qui se pose pour des autorités comme l'Autorité européenne de sécurité des aliments (EFSA) est : « À quel moment agissons-nous ? »

En tant que consommateur, de manière générale, le mieux est d'appliquer ce qui est déjà prévu dans le programme national nutrition santé (PNNS) : limiter les aliments ultra-transformés, et limiter les aliments contenant des additifs « cosmétiques » comme les émulsifiants.

Ces produits industriels bourrés d'émulsifiants augmentent le risque de cancer, selon une étude

Pâtisseries, glaces, bonbons, pains... On retrouve de nombreux émulsifiants dans ces aliments industriels, qui seraient responsables de cancers. Dans les aliments transformés, on retrouve toutes sortes d'additifs. Cette fois, ce sont les émulsifiants qui sont pointés du doigt. Présents dans les bonbons, les pâtisseries, les barres chocolatées et les plats préparés, il devient difficile de les éviter. La plupart du temps, les industriels les utilisent pour mélanger deux substances qui normalement se séparent quand elles sont combinées, comme l'eau et l'huile. Cela explique alors pourquoi ces deux substances ne se séparent pas dans les mayonnaises industrielles. Ils servent alors à améliorer l'apparence, le goût, la texture ou encore la durée de conservation des aliments. Malheureusement, une étude pointe du doigt leur dangerosité.

Une grande étude menée sur les émulsifiants

Le mardi 13 février 2024, des chercheurs de l'Inserm et de l'Inrae ont publié une nouvelle étude dans la revue scientifique PLOS Medicine . Ils ont étudié les données de santé de près de 100 000 adultes et ont constaté que la consommation d'émulsifiants pourrait être responsable de plusieurs types de cancers, notamment du sein et de la prostate.

À LIRE AUSSI

Lardons, chips, plats préparés... Ce type d'arômes est très dangereux pour la santé, selon l'UFC Que-Choisir

« En Europe et en Amérique du Nord, 30 à 60 % de l'apport énergétique alimentaire des adultes provient d'aliments ultra-transformés. De plus en plus d'études épidémiologiques suggèrent un lien entre une consommation élevée d'aliments ultra-transformés et un risque accru d'obésité, de maladies cardiométaboliques et de certains cancers » , indique l'Inserm dans un communiqué

La plupart du temps, on peut remarquer la présence d'émulsifiants car ils figurent dans la liste des ingrédients avec le numéro E. « Ils comprennent notamment les mono- et diglycérides d'acides gras, les carraghénanes, les amidons modifiés, les lécithines, les phosphates, les celluloses, les gommes et les pectines » , précise l'Inserm.

crédit photo : 109048

Des additifs responsables de certains cancers ?

Comme le rappelle l'Inserm, de précédentes recherches ont déjà pointé du doigt le caractère nocif des émulsifiants. Ils pourraient « perturber le microbiote intestinal et augmenter le risque d'inflammation, pouvant potentiellement favoriser la survenue de certains cancers » . Cette fois, les chercheurs français ont cherché à mettre en rapport « les apports alimentaires en émulsifiants et le risque d'apparition de plusieurs localisations de cancers dans une grande étude en population générale »

« Les participants ont renseigné en ligne tous les aliments et boissons consommés et leur marque (pour les produits industriels), sur au moins 3 journées d'enregistrements alimentaires, avec la possibilité de réactualiser leurs données de consommation tous les 6 mois. Ces enregistrements ont été mis en relation avec des bases de données afin d'identifier la présence et la dose des additifs alimentaires (dont les émulsifiants) dans les produits consommés. Des dosages en laboratoire ont également été effectués pour fournir des données quantitatives » , explique l'Inserm.

Au cours de ce suivi, 2 604 cas de cancers ont été diagnostiqués. Les chercheurs ont aussi pris en compte « l'âge, le sexe, le poids (IMC), le niveau d'éducation, les antécédents familiaux, le tabagisme, l'alcool et les niveaux d'activité physique, ainsi que la qualité nutritionnelle globale de l'alimentation (par exemple, les apports en sucre, en sel, en énergie) et le statut ménopausique » , des

participants.

À LIRE AUSSI

Voici le légume qui contient beaucoup trop de pesticides, et qu'il vaut mieux acheter bio

« Après un suivi moyen de 7 ans, les chercheurs ont constaté que des apports plus élevés en monoglycérides et diglycérides d'acides gras (E471) étaient associés à des risques accrus de cancers au global », rapporte l'Inserm. Le risque de cancer du sein augmente de 24% et celui de la prostate de 46%. Toutefois, le communiqué précise que cette étude ne suffit pas à elle seule pour établir un lien de cause à effet. D'autres analyses devraient donc être menées pour confirmer les risques cancérigènes des émulsifiants.

Emulsifiants alimentaires : une étude les associe à un risque accru de cancer

Une nouvelle étude française met en évidence les liens entre la consommation de certains émulsifiants et un risque plus élevé de développer un cancer. Les émulsifiants, ces agents de texture ou de conservation ajoutés aux aliments ultratransformés produits industriellement ont déjà été souvent montrés du doigt, voire incriminés. Ainsi, en septembre dernier une équipe de chercheurs français avait associé leur consommation à un risque de développer des maladies cardiovasculaires. Ce sont ces mêmes scientifiques qui ont publié le 13 février dernier dans le mensuel PLOS Medicine les résultats d'une étude effectuée durant 7 ans sur 90000 personnes de la cohorte NutriNet-Santé. Cette publication est la première à s'intéresser au cas particulier des émulsifiants et non aux aliments ultratransformés dans leur ensemble.

Des émulsifiants dans la margarine

En effet, sur la soixantaine d'émulsifiants observés, plusieurs se sont avérés clairement problématiques. C'est notamment le cas de l'E471 qui augmente le risque de cancer de 15% (24% dans le cas du cancer du sein, 46% de la prostate). A la tête de l'équipe de recherche, Mathilde Touvier, nutritionniste et directrice de recherche à l'Inserm, souligne, par ailleurs que certains aliments non considérés comme malsains peuvent être concernés, à l'exemple de la margarine enrichie en Omega3. Si des études épidémiologiques complémentaires sont toujours souhaitables, une prise en compte dès à présent de ces risques semble urgente. D'autant que les émulsifiants n'ont d'effet que sur la désidérabilité des aliments...

Un risque accru de cancers associé à certains émulsifiants

Parmi les additifs les plus fréquemment utilisés par l'industrie agroalimentaire, les émulsifiants sont-ils dangereux pour notre santé ? C'est à cette question qu'ont voulu répondre les chercheurs de l'Équipe de recherche en épidémiologie nutritionnelle (CRESS-EREN), qui réunit notamment des scientifiques de l'INSERM et d'INRAE. Pour cela, ils ont analysé les données de santé de 92 000 adultes participant à l'étude de cohorte française NutriNet-Santé, en évaluant spécifiquement leur consommation de ce type d'additifs alimentaires, présents dans de nombreux produits ultratransformés, et la survenue de cancers. Leurs résultats viennent d'être publiés dans la revue PLoS Medicine »

Conclusion : il existe bien « une association entre l'ingestion de certains additifs émulsifiants et un risque accru de cancers, en particulier du sein et de la prostate ». Comme le résumant les chercheurs, « des apports plus élevés en monoglycérides et diglycérides d'acides gras (E471) étaient associés à des risques accrus de cancers au global (une augmentation de 15 % du risque chez les plus forts consommateurs, par rapport aux plus faibles consommateurs), de cancers du sein (une augmentation de 24 % du risque), et de cancers de la prostate (une augmentation de 46 % du risque). D'autre part, les femmes ayant des apports plus élevés en carraghénanes (E407 et E407a) avaient un risque de développer des cancers du sein augmenté de 32 % , par rapport au groupe ayant des apports plus faibles ». Si ces travaux sont à prendre en compte, leurs auteurs soulignent toutefois qu'ils présentent certaines limites et devront être confirmés par d'autres études.

Certaines recherches antérieures avaient déjà suggéré que les émulsifiants pouvaient perturber le microbiote intestinal, augmenter le risque d'inflammation et donc favoriser la survenue de certains cancers. Les émulsifiants sont souvent ajoutés aux aliments industriels transformés et emballés. On les retrouve dans des produits tels que les pâtisseries, les glaces, les barres chocolatées, le pain, la margarine et de nombreux plats préparés. Ils servent à améliorer l'apparence, le goût, la texture et la durée de conservation de ces produits alimentaires.

ils augmentent le risque de cancer de 15%, observent les experts

Additifs alimentaires : ils augmentent le risque de cancer de 15%, observent les experts © adobe stock Les émulsifiants sont des additifs alimentaires très courants dans les produits alimentaires transformés. Or, ils sont soupçonnés d'augmenter le risque de cancer de 15 %. Où trouve-t-on ces additifs ? Quels cancers sont concernés ?

Améliorer la texture et la conservation des aliments

Les émulsifiants sont des additifs utilisés dans l'industrie alimentaire pour améliorer la texture et conservation produits industriels. C'est un additif très courant que l'on trouve sur l'emballage du produit comme E471, E407 et E407a.

L'alimentation et la santé de 92 000 Français analysés

LE Des chercheurs français de l'Inserm et de l'Inrae, ont analysé les données transmises en ligne par 92 000 Français la grande majorité des femmes (79%), entre 2009 et 2021. Ces volontaires étaient également suivi médicalement pendant sept ans en moyenne. Durant cette période, les médecins diagnostiqué 2 604 cancers

Cancers du sein et de la prostate

Selon des scientifiques français, les résultats mettent en évidence un le risque de cancer a augmenté de 15 % chez les personnes qui consomment le plus de produits contenant des émulsifiants par rapport aux personnes qui n'en consomment pas.

Dans le détail, les personnes qui consomment le plus E471 ont un risque accru de 24% des cancers du sein et de 46% des cancers de la prostate

Dans quels produits retrouve-t-on ces émulsifiants ?

Les chercheurs ont souligné un risque accru de 32 % de cancer du sein pour les plus gros consommateurs de E407 et E407a.L'émulsifiant E407 « est couramment utilisé dans différentes crèmes dessert, notamment celles de Danette, ainsi que dans les crèmes fouettées et pots de glace Ben et Jerry's", note le magazine Capital

Le E407a « est utilisé dans les cassoulets de la marque William Saurin, poitrines de poulet ou de dinde et cordons bleus industrielle», ajoute la rédaction du magazine économique.

Comment éviter ces additifs alimentaires ?

Si le fait maison n'est pas toujours possible au quotidien par manque de temps, les produits crus surgelés constituent une bonne alternative. En fait, le fruits et légumes congelés ne perdent pas leurs propriétés et sont riche en vitamines et d'autres nutriments. Autre astuce pour éviter la vaisselle industrielle : la prochaine fois que vous cuisiner aliments frais, faites plus pour geler doses individuelles. Vous pourrez les consommer pour votre déjeuner au travail par exemple.

Additifs alimentaires : ils augmentent le risque de cancers de 15%, observent les experts

Les émulsifiants sont des additifs alimentaires très courants dans les produits alimentaires transformés. Or, ils sont suspectés d'augmenter de 15% le risque de cancers. Où trouve-t-on ces additifs ? Quels sont les cancers concernés ?

Améliorer la texture et la conservation des aliments

Les émulsifiants sont des additifs utilisés dans l'industrie agro-alimentaire pour améliorer la texture et la conservation des produits industriels. C'est un additif très courant que l'on retrouve sur les emballages des produits en tant que E471, E407 et E407a.

L'alimentation et la santé de 92 000 Français décortiqués

Les chercheurs français de l'Inserm et de l'Inrae, ont analysé les données transmises en ligne par 92 000 Français , en grande majorité des femmes (79%), entre 2009 et 2021. Ces volontaires ont aussi été suivi médicalement pendant sept ans en moyenne. Pendant cette période, les médecins ont diagnostiqué 2 604 cancers

Cancers du sein et de la prostate

Selon les scientifiques français, les résultats soulignent un risque de cancer accru de 15% chez les personnes qui consomment le plus de produits contenant des émulsifiants par rapport à des personnes qui n'en consomment pas.

Dans le détail, les personnes qui consomment le plus d'E471 ont un risque accru de 24% du cancer du sein et de 46% du cancer de la prostate

Dans quels produits retrouve-t-on ces émulsifiants ?

Les chercheurs ont pointé un sur-risque de 32% du cancer du sein pour les plus gros consommateurs d'E407 et de E407a. L'émulsifiant E407 «est couramment utilisé dans différentes crèmes dessert, y compris celles de Danette, ainsi que dans des crèmes chantilly et des pots de glace Ben and Jerry's», relève le magazine Capital

Le E407a «est utilisé dans des cassoulets de la marque William Saurin, des blancs de poulet ou de dinde , et des cordons bleus industriels», ajoute la rédaction du magazine économique.

Comment faire pour éviter ces additifs alimentaires ?

Si le fait maison n'est pas toujours possible tous les jours par manque de temps, les produits bruts surgelés sont une bonne alternative. En effet, les fruits et les légumes surgelés ne perdent pas leur propriétés et sont riches en vitamines et autres nutriment. Autre astuce pour éviter les plats industriels : la prochaine fois que vous cuisinez des aliments frais, faites-en plus pour congeler des doses individuelles. Vous pourrez ainsi les consommer pour votre repas du midi au travail par exemple.

Il y a un 'vrai problème d'additifs dans notre alimentation', selon le directeur des campagnes chez Foodwatch

Une dernière longue étude montre que les additifs alimentaires sont liés à l'augmentation sensible du risque de cancer. Combien d'études faudra-t-il pour que les ministres de la Santé et l'Agroalimentaire prennent la main ?

Une importante étude associant l'Inserm, l'INRAE, de la Sorbonne Paris Nord, met en avant une relation entre la présence d'additifs dans notre alimentation et une augmentation sensible du risque de cancer. Certains additifs alimentaires comme les carraghénanes, les diphosphates ou la pectine sont dangereux pour notre santé.

Les carraghénanes, les diphosphates ou la pectine sont dangereux pour notre santé

En analysant de près les données de santé de 92 000 adultes français pendant 7 ans, et en suivant leur régime alimentaire, les scientifiques ont documenté la survenue de 2604 cas de cancers diagnostiqués des personnes suivies. L'étude est quasi-formelle : ceux qui consommaient plus d'additifs alimentaires que la moyenne avaient plus de risque de développer un cancer.

Les individus consommant plus d'additifs alimentaires que la moyenne ont plus de risque de développer un cancer

Sur franceinfo, le directeur des campagnes chez Foodwatch, Camille Dorioz demande au gouvernement d'agir face aux graves effets nocifs de certains émulsifiants : " Nous avons un vrai problème d'additifs dans notre alimentation ! Combien d'études faudra-t-il empiler pour que les ministres de la Santé et l'Agroalimentaire prennent la main et décident de réduire le nombre d'additifs autorisés dans notre alimentation ?" , questionne le responsable de Foodwatch.

Les chercheurs accusent les additifs alimentaires d'augmenter de 46 % les risques supplémentaires de développer certains cancers
L'étude des chercheurs accuse les additifs alimentaires d'augmenter de 46 % les risques supplémentaires de développer certains cancers (+ 24 % pour le cancer du sein et + 46 % pour celui de la prostate).

Directrice de recherche à l'Inserm, Mathilde Touvier et Bernard Srour, professeur à Inrae, complètent : " Ces résultats apportent de nouvelles connaissances clés au débat sur la réévaluation de la réglementation relative à l'utilisation des additifs alimentaires ".

? On a besoin de vous : maintenons la pression sur l'industrie agroalimentaire, les supermarchés et leurs lobbies !

Objectif : 10 000 signatures ! ?

Ajoutez votre "ras-le-bol" à notre action d'interpellation : faites grandir la mobilisation !? <https://t.co/e9YrDsmLhk>

— foodwatch France (@foodwatchfr) February 9, 2024

Le Récap

Combien d'études faudra-t-il pour que les ministres de la Santé et l'Agroalimentaire prennent la main ?

Les carraghénanes, les diphosphates ou la pectine sont dangereux pour notre santé

Les individus consommant plus d'additifs alimentaires que la moyenne ont plus de risque de développer un cancer

Les chercheurs accusent les additifs alimentaires d'augmenter de 46 % les risques supplémentaires de développer certains cancers

Des émulsifiants soupçonnés d'accroître les risques de cancer du sein et de la prostate

Des émulsifiants sont soupçonnés d'accroître de 15% le risque de cancers, principalement du sein et de la prostate, selon une étude menée par des scientifiques de l'Inserm et de l'Inrae.



Kinder Delice, chips Pringles... Ces produits avec des additifs augmentent le risque de cancer, selon une étude



© Getty Images / B2M Productions

Une étude de chercheurs de **l'Inserm**, publiée ce mardi 13 février, lie émulsifiants et "risque accru" de cancers, en particulier du sein et de la prostate.

Contenu supprimé de votre liste de lecture

Contenu ajouté à votre liste de lecture dans l'espace Mon compte
Voulez-vous le classer dans un dossier ?

Contenu ajouté à votre liste de lecture dans l'espace Mon compte
Voulez-vous le classer dans un dossier ?

Une erreur est survenue, veuillez réessayer ultérieurement.

Pour ajouter ce contenu à votre liste de lecture, vous devez être connecté(e)
Je me connecte

Chips de la marque Pringles, wraps Old El Paso, Kinder Delice ou encore pains au chocolat Pasquier... **Les produits transformés se retrouvent dans l'œil du cyclone** après Une étude de chercheurs de **l'Inserm**, publiée ce mardi 13 février dans la revue PLOS Medicine. Cette enquête a en effet trouvé un lien de causalité entre émulsifiants et "**risque accru**" de cancers, en particulier du sein et de la prostate. Les émulsifiants ? Il s'agit des **additifs les plus utilisés dans les aliments ultra-transformés**, qui représentent 30 à 60% de l'apport énergétique alimentaire des adultes d'Europe et d'Amérique du Nord.

Cette étude a été réalisée sur la base des "données de santé de **92.000 adultes** participant à l'étude de cohorte française NutriNet-Santé, en évaluant spécifiquement leur consommation de ce type d'additifs alimentaires", entre 2009 et 2021 précisent les auteurs de l'étude.

Une augmentation de 24 % du risque pour les cancers du sein

Après analyse des résultats des patients, ayant renseigné tous les aliments et boissons consommés et leur marque, **2 604 cas de cancers ont été diagnostiqués**. Les

chercheurs ont constaté que ceux qui consommaient fortement l'additif E471 (monoglycérides et diglycérides d'acides gras) avaient 15% de risque en plus que les plus faibles consommateurs de développer un cancer - une augmentation de 24 % du risque pour les cancers du sein, **46% pour les cancers de la prostate**. Cet émulsifiant est répertorié en septième position des additifs les plus représentés avec 14.783 produits en France, selon la base de données d'Open Food Facts. Dans cette liste , figurent donc notamment plusieurs paquets de biscottes, des chips de la marque Pringles, les wraps Old El Paso, les Kinder Delice ou encore les pains au chocolat Pasquier.

[l'Inserm](#) ">

Deux autres additifs dans le viseur de **[l'Inserm](#)**

Par ailleurs, Les femmes dont les apports en carraghénanes, **via les émulsifiants E407 et E407a**, sont plus élevés présentent, quant à elles, un risque plus élevé de 32% de développer des cancers du sein par rapport aux consommateurs ayant des apports plus faibles. Le premier émulsifiant, en quatorzième position avec 10 508 produits, est couramment utilisé dans différentes crèmes dessert, y compris celles de **Danette, ainsi que dans des crèmes chantilly et des pots de glace Ben and Jerry's**. Le second, présent dans 651 produits, est utilisé dans des cassoulets de la marque William Saurin, des blancs de poulet ou de dinde, et des cordons bleus industriels.

Ces trois types d'additifs sont facilement repérables sur **les étiquettes des produits dans les rayons des supermarchés**. Les auteurs de l'étude soulignent cependant que ces aliments ne doivent pas être complètement écartés, mais avertissent sur les risques d'une consommation excessive.



Alimentation : "On a un vrai problème d'additifs dans notre alimentation", estime le directeur des campagnes chez Foodwatch

Camille Dorioz appelle le gouvernement à prendre plus d'initiatives face à la multiplication des études qui prouvent les effets nocifs de certains émulsifiants.



Article rédigé par France Info
Radio France

Publié le 14/02/2024 16:51
Temps de lecture : 1 min

Deux boîtes de lentilles avec l'indication Nutriscore, le 11 novembre 2020. Image d'illustration. (NICOLAS GUYONNET / HANS LUCAS)

"On a un vrai problème d'additifs dans notre alimentation", estime Camille Dorioz, directeur des campagnes chez Foodwatch, une association qui veut faire la lumière sur "les pratiques nuisibles de l'industrie agroalimentaire et lutte pour le droit des consommateurs". Invité mercredi 14 février sur franceinfo, il réagissait à une étude publiée par des chercheurs issus de **l'Inserm** et de l'Inrae, qui met en évidence un lien possible entre certains émulsifiants, qui améliorent la texture et la conservation des produits industriels, et des risques accrus de cancers, notamment du sein et de la prostate.

Pour le directeur des campagnes de Foodwatch, les additifs, tels que les émulsifiants, mais aussi l'aspartame ou les nitrites "sont les marqueurs d'une alimentation ultra-transformée" sur laquelle "les études s'empilent pour dire qu'elle n'est pas bonne pour la santé".

"Combien d'études faudra-t-il empiler pour que les ministres de la Santé et l'Agroalimentaire prennent la main et décident de réduire le nombre d'additifs autorisés dans notre alimentation ?"

Il rappelle que le gouvernement peut prendre l'initiative d'interdire certains produits, sans attendre de décisions européennes, grâce à des clauses de sauvegardes. "La France peut toujours être précurseur", espère-t-il.

L'usage de ces additifs est certes réglementé mais il estime que "plus on prend des produits avec une liste d'ingrédients longue, plus on prend des risques". Il affirme également que, "quand on creuse, on voit bien qu'il y a même des risques plus grands que ceux évalués dès le début".



Les émulsifiants augmenteraient de 46 % le risque de cancer : voici quels aliments limiter dès maintenant



Publié le 14 février 2024 à 14h19 - Mis à jour le 14 février 2024 à 14h19



Par Théo Miras

Une étude réalisée par des chercheurs français a montré un potentiel lien entre un produit que l'on retrouve fréquemment dans nos aliments, et une augmentation du risque de développer un cancer.

Une étude réalisée par des chercheurs français a montré une association possible entre la consommation des émulsifiants et une augmentation du risque de **cancer**. Les chercheurs, notamment issus de [l'INSERM](#) et de [l'INRAE](#), ont publié l'étude dans la

revue scientifique *Plos Medicine*, ce mardi 13 février 2024.

Pour réaliser cette étude, les données de 93 000 personnes ont été analysées. 79 % de ces personnes étaient des femmes. Les chercheurs ont pu suivre les habitudes alimentaires de ces personnes pendant plus de 12 ans. Par ailleurs, ils ont également suivi le nombre de **diagnostics** de cancers et le **type** de cancers. L'ensemble de ces données leur a permis de réaliser cette étude et de faire ainsi des **conclusions**.
Où se trouvent les émulsifiants ?

Les émulsifiants sont des additifs que l'on retrouve dans de nombreux **aliments transformés**. Parmi eux, les bonbons, les pâtisseries, les barres chocolatées ou encore les plats préparés. Les émulsifiants sont utilisés pour diverses raisons. Tout d'abord, ils améliorent la texture et la **conservation** des produits industriels. De plus, ils permettent de donner une meilleure apparence aux produits et ils améliorent le goût.

Les émulsifiants les plus douteux pour votre santé sont les **monoglycérides** et les **diglycérides** d'acides gras. Ils sont reconnaissables sur les emballages par l'appellation **E471**.

Jusqu'à 46 % de risques en plus de développer un cancer

En tant que consommateur, on ne connaît que très rarement les effets d'un produit ou d'un aliment sur notre **santé**. L'étude, réalisée par des chercheurs français, montre que la consommation de produits contenant des émulsifiants, augmenterait le risque de **développer un cancer de 15 %**. Deux cancers seraient davantage liés à une consommation excessive d'émulsifiants. Ce sont les cancers du sein et de la prostate.

Les 15 % de risques en plus de développer un cancer se basent sur la différence de consommation entre les personnes consommant le plus d'émulsifiants et celles en consommant le moins. Pour les cancers du sein, le risque est même de **24 %**. Le chiffre le plus marquant de cette enquête concerne le cancer de la prostate. En effet, l'étude révèle que les personnes consommant le plus de produits contenant des émulsifiants auraient **46 % de risques en plus** de développer un cancer de la prostate, par rapport aux personnes en consommant le moins.

Les chercheurs expliquent tout de même que cette étude est la première d'une longue série. L'objectif sera de confirmer cette découverte avec d'autres études.

Source : *Plos Medicine*



Risque de cancers : plusieurs émulsifiants sur la sellette



Des études scientifiques corrélient la consommation d'additifs alimentaires et la survenue de maladies graves. Tour d'horizon des connaissances.

Après d'autres additifs comme le dioxyde de titane, c'est au tour des émulsifiants d'être pointés du doigt par les scientifiques. L'Institut national de la santé et de la recherche médicale (**Inserm**) vient de publier une étude suggérant qu'ils seraient associés à un risque accru de cancers. L'occasion de faire le point sur l'état actuel des connaissances.

Souvent ajoutés aux pains et aux gâteaux de supermarché, aux barres chocolatées, à la margarine, aux glaces et même aux laits infantiles, ils se cachent partout ou presque dans l'alimentation ultratransformée. Ils, ce sont les quelque 330 additifs autorisés en Europe, répartis en 27 familles selon leurs usages (conservateurs, épaississants, colorants...). Une étude parue en octobre 2021 dans la revue *Scientific Reports* indiquait que les Français ingèrent 155 mg d'additifs par jour et par kilo de poids corporel, soit plus de 9 g par jour pour une personne de 60 kg. Et, parmi ces substances, une famille fait l'objet de nombreuses recherches : les émulsifiants, discrets et devenus quasi incontournables.

Plus de 95 000 personnes suivies pendant sept ans

Certains additifs présentent des risques, selon les résultats de plusieurs études récentes. L'avant-dernière en date, parue en septembre 2023 dans le *British Medical Journal*, a été réalisée par une équipe française, coordonnée par Mathilde Touvier, qui dirige l'Eren (équipe **Inserm** de recherche en épidémiologie nutritionnelle), et Bernard Srour, de l'Institut national de recherche pour l'agriculture, l'alimentation et l'environnement (Inrae).

Les chercheurs ont comparé l'évolution des données de santé sur sept ans de 95 442 adultes (âge moyen 43 ans, 75 % de femmes) avec celle de leur consommation quotidienne en émulsifiants. Les participants, sans antécédents de pathologies cardio-vasculaires, appartiennent à la cohorte NutriNet-Santé lancée en 2009 pour étudier les liens entre nutrition et santé.

À LIRE AUSSI >>> Skyr et autres produits protéinés : la crème des yaourts, vraiment ?

Augmentation du risque de maladies cardio-vasculaires

Résultat, pour cinq émulsifiants, une consommation moyenne journalière accrue (de chacun d'entre eux) était associée à une augmentation non négligeable du risque d'être atteint d'une maladie cardio-vasculaire (infarctus, coronaropathie, AVC, etc.). C'est notamment le cas pour deux additifs très répandus : le E460 (cellulose microcristalline)

et le E466 (carboxyméthylcellulose ou CMC).

Pour le E466, épaississant, gélifiant et stabilisant, que les industriels utilisent notamment dans le beurre allégé, les pains de mie et les glaces, ce risque de maladies cardio-vasculaires grimpeait de 3 %, en ajoutant chaque jour une part de gâteau industriel dans son assiette.

C'est pire pour le E460, un agent de texture souvent intégré aux sauces et desserts pour la rondeur en bouche qu'il procure : le fait d'en ingérer un « surplus », via une crème dessert supplémentaire par jour, est corrélé à une augmentation de 7 % du risque de maladies coronariennes.

Celluloses, phosphate trisodique, glycérides d'acides gras...

Même type de lien avec le phosphate trisodique (E339) qui sert, notamment, d'épaississant et de stabilisant dans de nombreux produits laitiers, dont le lait infantile, et avec les mono- et diglycérides d'acides gras (E471). On peut aussi citer l'ester lactique (E472b), présent dans des crèmes chantilly et des gâteaux secs, impliqué dans les maladies cérébro-vasculaires.

Bien que modérés, ces niveaux de risque représentent des milliers de cas en France... du moins si l'on se base sur les participants de l'étude, majoritairement des femmes, en moyenne plus soucieuses de leur santé. Mais les effets pourraient être plus élevés à l'échelle de la population générale française et européenne.

Forte augmentation du risque de cancer du sein ou de la prostate

La même équipe, dans un travail publié en février 2024 dans la revue *PLOS Medicine*, a par ailleurs trouvé des corrélations entre certains émulsifiants et des risques de cancer. « *Après un suivi moyen de sept ans, les chercheurs ont constaté que des apports plus élevés en monoglycérides et diglycérides d'acides gras (E471) étaient associés à des risques accrus de cancers au global, de cancers du sein (une augmentation de 24 % du risque), et de cancers de la prostate (une augmentation de 46 % du risque)* », précise le communiqué de l'**Inserm**, qui souligne également que les femmes ayant des apports plus élevés en carraghénanes (E407 et E407a) avaient 32 % de plus de risque de développer des cancers du sein. « *Nos études sont observationnelles, explique Mathilde Touvier. Il faut les confirmer avec d'autres populations et les compléter par des données expérimentales pour établir des liens de cause à effet entre consommation d'additifs et maladies.* »

À LIRE AUSSI >>> Cancer du sein : ces freins au dépistage à lever

Le dioxyde de titane, désormais interdit dans l'alimentation

Des liens de causalité : c'est ce qui a, par exemple, permis d'interdire dans l'alimentation en France en 2020, puis en Europe en 2022, un colorant blanc très répandu, le dioxyde de titane (E171), en partie sous forme nanométrique. Une étude expérimentale de l'Inrae, publiée en 2017, avait montré un risque de lésions colorectales précancéreuses chez le rat. En 2023, la Turquie l'a interdit à son tour. Il reste cependant autorisé dans les médicaments et les cosmétiques.

Or un émulsifiant pointé dans la récente étude de Mathilde Touvier, le E466, a déjà fait l'objet d'études expérimentales, notamment par l'équipe de Benoît Chassaing à l'Institut Cochin. En 2015, il avait montré que la consommation de deux émulsifiants très utilisés dans les glaces et les sauces, le E466 (CMC) et le E433 (polysorbate 80), favorise le développement de maladies inflammatoires chroniques de l'intestin chez des souris génétiquement prédisposées.

Et chez les animaux « normaux », la consommation de ces composés favorise la prise de poids, l'augmentation de la masse grasse et le diabète de type 2. « *Ils ont des effets*

délétères sur la flore intestinale, ce qui conduit à l'inflammation de l'intestin. Toutes les études en cours laissent à penser que la majorité des émulsifiants, sauf certains comme les lécithines de tournesol et de soja, ont aussi ce type d'effets », commente Benoît Chassaing.

Le E466 entraîne une altération du microbiote

Encore faut-il prouver le même impact chez l'humain. L'Institut Cochin s'y est employé avec l'analyse de microbiotes prélevés chez des volontaires. Fin 2021, l'équipe de Benoît Chassaing publiait une étude montrant que la consommation de carboxyméthylcellulose (E466) pendant seulement quinze jours par des sujets sains altérait leur microbiote (diminution de bactéries bénéfiques), sans toutefois provoquer d'inflammation, et appauvissait leur matière fécale.

Chez certains, les bactéries du microbiote s'étaient même rapprochées de la paroi intestinale, comme dans les maladies inflammatoires et le diabète de type 2. Enfin, les volontaires pouvaient avoir des douleurs abdominales et des ballonnements.

Chaque organisme répond différemment aux émulsifiants

« Ce résultat confirme les données issues des études chez la souris. Elles suggèrent que la consommation à long terme du E466 pourrait favoriser un dérèglement métabolique et les maladies inflammatoires chroniques de l'intestin. Celles-ci affectent près de 12 millions de personnes dans le monde », relève le chercheur.

Cela étant, « certaines personnes réagissent à cet émulsifiant, mais d'autres pas. Chaque microbiote répond différemment. Nous essayons de comprendre pourquoi afin de pouvoir, un jour, personnaliser l'alimentation. »

À LIRE AUSSI >>> Les aliments ultratransformés altèrent notre santé mentale

Un possible « effet cocktail » entre additifs

Les émulsifiants ne sont pas les seuls additifs à perturber le fonctionnement intestinal. C'est également le cas de plusieurs édulcorants et colorants très utilisés, comme le rouge allura AC (E129). Problème : les aliments ultratransformés contiennent souvent plusieurs additifs, parfois jusqu'à dix, d'où un possible « effet cocktail » encore à l'étude.

« Actuellement, nous travaillons avec l'Eren pour identifier les cocktails vraiment présents dans l'alimentation de la population française. Ensuite, nous analyserons leur impact sur le microbiote intestinal chez la souris et chez l'homme », explique Benoît Chassaing. Dans l'attente des résultats, on suppose toutefois que les risques pour la santé liés à l'alimentation ultratransformée sont augmentés par cet effet cocktail.

L'Europe devrait revoir la dose journalière acceptable

À court terme, bannir tous les émulsifiants ne paraît pas envisageable, d'autant qu'ils ne sont pas tous négatifs. Certains ont des qualités antioxydantes, par exemple dans les laits infantiles. « Mais il s'agit d'intensifier les travaux épidémiologiques et expérimentaux pour prouver la dangerosité de certains d'entre eux et convaincre l'Autorité européenne de sécurité des aliments (Efsa) de revoir leur dose journalière acceptable (DJA) », insiste Mathilde Touvier.

La DJA, c'est la quantité journalière d'un additif qu'une personne peut absorber durant sa vie, sans dommage pour sa santé. Seule l'Efsa peut la réévaluer. Mais l'Autorité européenne se base parfois seulement sur des tests d'industriels... omettant les données issues de travaux indépendants. Ce qui est plus que regrettable.

À LIRE AUSSI >>> Pesticides, perfluorés... Les industriels connaissaient les risques

L'exemple de l'aspartame, classé « cancérigène possible »

Pour parvenir à convaincre l'Efsa, le chemin peut être long. Pour preuve, les derniers

rebondissements autour de l'aspartame (E951). Censé apporter le goût du sucre sans les calories, cet édulcorant consommé depuis quarante ans au travers de milliers de produits a été déclaré « cancérogène possible » en juillet 2023 par le Centre international de recherche sur le cancer (Circ), une agence de l'Organisation mondiale de la santé (OMS).

Cancérogène « Possible », mais non certain comme le sont l'alcool ou le tabac, le niveau des preuves apportées n'étant pas considéré comme suffisant. Les experts ont pourtant examiné pas moins de 1300 études scientifiques pour parvenir à cette conclusion en demi-teinte. Parmi elles, plusieurs études épidémiologiques, dont trois réalisées par l'équipe de Mathilde Touvier en 2022 et 2023 : elles montraient que les plus gros consommateurs d'édulcorants (l'aspartame, l'acésulfame K et, à un moindre degré, le sucralose) présentent un risque accru de cancer, de maladies cardio-vasculaires et de diabète de type 2.

À LIRE AUSSI >>> Les cancers liés à l'alimentation ne sont pas une fatalité

Consommer le moins possible d'aliments ultratransformés

Dans ce contexte, faut-il arrêter de consommer de l'aspartame ? En diminuer les doses ? Selon le comité d'experts des additifs alimentaires de l'OMS et de la FAO (Jecfa), la quantité à ne pas dépasser serait de 2800 mg par jour, ce qui correspond à la bagatelle de 9 à 14 canettes de soda light !

Des chiffres qui interrogent la chercheuse : « *Nous observons des associations avec un risque de cancer à partir de 55 à 60 mg/jour, soit 40 fois moins que le seuil du Jecfa.* » De nouvelles études sont donc nécessaires pour trancher. En attendant, le plus sage est sans doute d'appliquer le principe de précaution : réduire le plus possible sa consommation d'aliments ultratransformés.

Nitrites de sodium : interdits aux animaux, pas aux humains !

Les nitrites de sodium sont interdits dans les aliments pour chiens et chats dans les pays de l'Union européenne depuis juin 2023. Mais ils restent autorisés dans l'alimentation humaine, notamment dans la charcuterie et le jambon blanc, même si les doses maximales ont été revues à la baisse. Pourtant, l'effet des nitrites de sodium a été peu étudié chez l'animal alors que, chez l'humain, une association entre leur consommation et un risque de cancer colorectal a été montrée. Pourquoi donc un tel écart ? En fait, les industriels n'ont pas renouvelé leur demande d'agrément pour les nitrites dans les boulettes pour chiens et chats. Alors que, pour la charcuterie, ils n'ont pas renoncé à en incorporer.

À LIRE AUSSI >>> Charcuteries : peut-on vraiment supprimer les nitrites ?



Pâtisseries, plats préparés... les émulsifiants pourraient augmenter le risque de cancer

Maëlane Loïc

Ils sont omniprésents dans les rayons, mais leurs effets sur la santé ne cessent de susciter l'inquiétude. Les émulsifiants, des additifs très fréquents dans les produits transformés, pourraient être responsables d'un risque accru de cancers, en particulier du sein et de la prostate, selon une étude inédite publiée mardi dans la revue scientifique PLOS Medicine. Ces travaux, menés par une équipe française, notamment par [l'Inserm](#) et l'Inrae, ont passé en revue au total les données de santé de près de 100 000 adultes.

Des pâtisseries, glaces, barres chocolatées en passant par les pains et les plats préparés, ces additifs ont envahi nos assiettes : identifiables par un numéro E, ils sont devenus incontournables dans de nombreux aliments transformés et emballés, dont ils améliorent la texture, l'aspect, le goût et la durée de conservation. « Pour la première fois au niveau international », cette nouvelle étude s'est penchée sur les liens entre la consommation de ces substances et le risque d'apparition de cancers, explique [l'Inserm](#) dans un communiqué.

Près de 50 % de risque en plus de cancer de la prostate

Jusqu'alors, l'incidence délétère des émulsifiants sur l'organisme avait déjà été mise en lumière, notamment des perturbations du microbiote intestinal et un risque renforcé d'inflammation, mais sans se pencher spécifiquement sur le risque de cancer. Des études d'autant plus cruciales que « 30 à 60 % de l'apport énergétique alimentaire des adultes provient d'aliments ultratransformés » en Europe et en Amérique du Nord, souligne l'institut de recherches.

Pour ce faire, l'équipe a rassemblé les données de 92 000 adultes français, un panel composé en grande majorité de femmes (à 79 %) et dont l'âge moyen grimpe à 45 ans, dans le cadre d'une enquête qui s'est étirée de 2009 à 2021. Les participants devaient renseigner sur une plateforme en ligne tous les aliments et boissons industriels consommés sur des journées données, en précisant leur marque. La dose d'additifs présents dans ces produits était ensuite identifiée.

En parallèle, 2 604 cas de cancers ont été diagnostiqués parmi les participants, au cours du suivi de l'étude. Si des facteurs de risque classiques ont été pris en compte, comme l'âge, le sexe, le poids, ou encore le mode de vie, les chercheurs se sont penchés sur l'incidence de la qualité de l'alimentation, et en particulier la consommation d'émulsifiants.

Suite à un suivi de sept ans en moyenne, ils ont constaté que l'ingestion à plus forte dose de monoglycérides et diglycérides d'acides gras, affichés derrière le code E471 sur les emballages, était associée à « des risques accrus de cancers au global ». Chez les plus grands consommateurs de cet additif, ce risque est même 15 % plus important que chez ceux qui en ingèrent le moins. L'écart se creuse encore plus dans certains cas : les risques de cancers du sein augmentent de 24 %, ceux de cancers de la prostate de 46 %. L'équipe attire aussi l'attention sur un autre émulsifiant, les carraghénanes, dont le code est E407 ou E407a. La probabilité de développer un cancer du sein bondit de 32 % chez les femmes qui en consomment à forte dose.

« Mieux protéger les consommateurs »

Les chercheurs appellent toutefois à la prudence dans l'interprétation de ces résultats : cette première



étude en la matière « ne suffit pas, à elle seule, à établir de lien de cause à effet ». Le panel de participants pourrait notamment présenter des limites, étant composé majoritairement de femmes et de personnes globalement plus soucieuses de leur santé par rapport à la population française générale. Pour autant, la cohorte étudiée reste très large et les recherches ont prouvé leur « robustesse », insistent les scientifiques.

« Si ces résultats doivent être reproduits dans d'autres études à travers le monde, ils apportent de nouvelles connaissances clés au débat sur la réévaluation de la réglementation relative à l'utilisation des additifs dans l'industrie alimentaire, afin de mieux protéger les consommateurs », se félicitent Mathilde Touvier, directrice de recherche à [l'Inserm](#), et Bernard Srour, professeur junior à l'Inrae, deux principaux auteurs de l'étude cités par le communiqué.

Les émulsifiants s'étaient déjà retrouvés dans le viseur de [l'Inserm](#) il y a quelques mois, avec une vaste étude publiée en septembre dernier, selon laquelle ils seraient aussi associés à un risque renforcé de maladies cardiovasculaires. ■

Ces additifs présents dans vos produits du quotidien augmentent les risques de cancer

Nous vous présentons ces additifs qui pourraient augmenter les risques de cancer, notamment du sein et de la prostate. Récemment, nous vous mettions en garde contre des barquettes de dinde vendues chez Auchan et rappelées pour risque de contamination à la listeria, et nous vous expliquions comment être vigilant face à la bactérie E.coli suite à l'affaire des enfants qui ont frôlé la mort après avoir mangé du morbier contaminé . Mais, l'alerte santé de l'heure concerne les produits ultra-transformés qui, une fois de plus, se retrouvent sous les projecteurs pour de mauvaises raisons.

Une étude récente menée par l'Inserm et publiée dans la revue PLOS Medicine révèle une corrélation inquiétante entre la consommation d'émulsifiants, ingrédients omniprésents dans ces produits, et une augmentation du risque de développer certains types de cancers . Cette découverte remet en question nos habitudes alimentaires, surtout dans un contexte où les aliments transformés constituent une part significative de l'apport énergétique en Europe et en Amérique du Nord.

Un lien entre émulsifiants et cancer

Les émulsifiants , ces agents qui permettent de mélanger des substances habituellement non miscibles, tels que l'eau et l'huile, sont au cœur de cette controverse. L'étude, basée sur les données de santé de près de 92 000 adultes français sur une période allant de 2009 à 2021, a mis en évidence que la consommation régulière de ces additifs pourrait être associée à une hausse significative du risque de cancers , en particulier ceux du sein et de la prostate comme le rapportent nos confrères de BFMTV

De plus, ces émulsifiants représentent 30 à 60% de l'apport énergétique alimentaire des adultes en Europe et en Amérique du Nord. Et, parmi ces émulsifiants, l'additif E471 , présent dans un nombre impressionnant de produits sur le marché français, a été particulièrement scruté par les chercheurs. Il faut dire que les chiffres et les statistiques révélées par cette étude sont loin d'être rassurants.

Des chiffres qui parlent

Les personnes consommant de façon régulière l'additif E471 , par exemple, voient leur risque de développer un cancer augmenter de 15% , avec une hausse de 24% pour les cancers du sein et de 46% pour les cancers de la prostate . Ces chiffres ne sont pas à prendre à la légère, d'autant plus que d'autres émulsifiants, comme les carraghénanes (E407 et E407a), sont également mis en cause. Ces derniers, largement utilisés dans de nombreux produits laitiers et plats préparés, se voient associés à une augmentation de 32% du risque de cancers du sein chez les femmes les consommant en quantité élevée.

La présence de ces additifs dans les aliments est clairement indiquée sur les étiquettes . Cela offre ainsi aux consommateurs la possibilité de faire des choix éclairés. Cependant, les chercheurs insistent sur le fait que, bien que ces produits ne doivent pas être complètement bannis de notre alimentation, il est crucial de limiter leur consommation . L'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation rappelle, en effet, que l'autorisation d'un additif est conditionnée par l'absence de risque pour le consommateur aux doses admises.

The post Ces additifs présents dans vos produits du quotidien augmentent les risques de cancer appeared first on Officielles.

Des émulsifiants soupçonnés d'accroître les risques de cancer du sein et de la prostate

Des émulsifiants sont soupçonnés d'accroître de 15% le risque de cancers, principalement du sein et de la prostate, selon une étude menée par des scientifiques de l'Inserm et de l'Inrae. On les trouve dans les biscuits, les crèmes desserts ou encore les biscottes. Certains émulsifiants sont pointés du doigt par une équipe de chercheurs français de l'Inserm et de l'Inrae. Selon leur étude publiée ce mardi dans la revue scientifique PLUS Medecine, ces émulsifiants sont soupçonnés d'accroître le risque de cancer de 15% chez les personnes qui en consomment le plus.



Publicité

Les additifs visés par les scientifiques sont les carraghénanes (appelés E407 et E407a sur les emballages) et les monoglycérides et diglycérides (E471). Les chercheurs se sont basés sur l'alimentation de 92.000 Français de la cohorte NutriNet-Santé, en majorité des femmes. Les participants ont renseigné régulièrement les aliments et les boissons qu'ils avaient consommés, jusqu'à la marque des produits. Les chercheurs ont ainsi pu distinguer ceux qui contenaient des émulsifiants, mais aussi leur quantité. Parmi les participants, 2604 ont développé un cancer.

Les participants qui consommaient plus de certains émulsifiants avaient plus de risques de développer un cancer du sein et de la prostate pour les monoglycérides diglycérides d'acides gras et un cancer du sein pour les carraghénanes ", indique Mathilde Touvier, directrice de recherche à l'Inserm. Plus précisément, une augmentation de 24% du risque de cancers du sein , et de 46% de cancers de la prostate. Face à ce constat, la chercheuse appelle l'autorité européenne de sûreté des aliments à réévaluer le classement de ces additifs.

Il s'agit de la " première étude observationnelle en la matière ", note l'Inserm dans un communiqué. Cela signifie que ce n'est pas assez suffisant pour établir des liens de causes à effets directs entre la consommation de ces émulsifiants et l'apparition de cancers. Mais cela apporte " de nouvelles connaissances clés" pour faire évoluer " la réglementation relative à l'utilisation des additifs dans l'industrie alimentaire, afin de mieux protéger les consommateurs

Ces additifs présents dans vos produits du quotidien augmentent les risques de cancer

Nous vous présentons ces additifs qui pourraient augmenter les risques de cancer, notamment du sein et de la prostate. Récemment, nous vous mettions en garde contre des barquettes de dinde vendues chez Auchan et rappelées pour risque de contamination à la listeria , et nous vous expliquions comment être vigilant face à la bactérie E.coli suite à l'affaire des enfants qui ont frôlé la mort après avoir mangé du morbier contaminé . Mais, l'alerte santé de l'heure concerne les produits ultra-transformés qui, une fois de plus, se retrouvent sous les projecteurs pour de mauvaises raisons.

Une étude récente menée par l'Inserm et publiée dans la revue PLOS Medicine révèle une corrélation inquiétante entre la consommation d'émulsifiants, ingrédients omniprésents dans ces produits, et une augmentation du risque de développer certains types de cancers . Cette découverte remet en question nos habitudes alimentaires, surtout dans un contexte où les aliments transformés constituent une part significative de l'apport énergétique en Europe et en Amérique du Nord.

Un lien entre émulsifiants et cancer
Les émulsifiants , ces agents qui permettent de mélanger des substances habituellement non miscibles, tels que l'eau et l'huile, sont au cœur de cette controverse. L'étude, basée sur les données de santé de près de 92 000 adultes français sur une période allant de 2009 à 2021, a mis en évidence que la consommation régulière de ces additifs pourrait être associée à une hausse significative du risque de cancers , en particulier ceux du sein et de la prostate comme le rapportent nos confrères de BFMTV
De plus, ces émulsifiants représentent 30 à 60% de l'apport énergétique alimentaire des adultes en Europe et en Amérique du Nord. Et, parmi ces émulsifiants, l'additif E471 , présent dans un nombre impressionnant de produits sur le marché français, a été particulièrement scruté par les

chercheurs. Il faut dire que les chiffres et les statistiques révélées par cette étude sont loin d'être rassurants.

Des chiffres qui parlent

Les personnes consommant de façon régulière l'additif E471, par exemple, voient leur risque de développer un cancer augmenter de 15% , avec une hausse de 24% pour les cancers du sein et de 46% pour les cancers de la prostate . Ces chiffres ne sont pas à prendre à la légère, d'autant plus que d'autres émulsifiants, comme les carraghénanes (E407 et E407a), sont également mis en cause. Ces derniers, largement utilisés dans de nombreux produits laitiers et plats préparés, se voient associés à une augmentation de 32% du risque de cancers du sein chez les femmes les consommant en quantité élevée.

La présence de ces additifs dans les aliments est clairement indiquée sur les étiquettes . Cela offre ainsi aux consommateurs la possibilité de faire des choix éclairés.

Cependant, les chercheurs insistent sur le fait que, bien que ces produits ne doivent pas être complètement bannis de notre alimentation, il est crucial de limiter leur consommation . L'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation rappelle, en effet, que l'autorisation d'un additif est conditionnée par l'absence de risque pour le consommateur aux doses admises.

Dangers des additifs alimentaires émulsifiants : «Les signaux s'accumulent», alerte Mathilde Touvier

Mathilde Touvier, directrice de recherche à l'Inserm, répond aux questions d'Alexandre Le Mer. Ensemble, ils s'intéressent aux dangers des additifs alimentaires émulsifiants dont la consommation serait associée à un risque accru de cancers selon une étude de l'Inserm.

Invité(s) : Mathilde Touvier, directrice de recherche à l'Inserm

Alimentation : "On a un vrai problème d'additifs dans notre alimentation", estime le directeur des campagnes chez Foodwatch

Camille Dorioz appelle le gouvernement à prendre plus d'initiatives face à la multiplication des études qui prouvent les effets nocifs de certains émulsifiants. "On a un vrai problème d'additifs dans notre alimentation", estime Camille Dorioz, directeur des campagnes chez Foodwatch, une association qui veut faire la lumière sur "les pratiques nuisibles de l'industrie agroalimentaire et lutte pour le droit des consommateurs". Invité mercredi 14 février sur franceinfo, il réagissait à une étude publiée par des chercheurs issus de l'Inserm et de l'Inrae, qui met en évidence un lien possible entre certains émulsifiants, qui améliorent la texture et la conservation des produits industriels, et des risques accrus de cancers, notamment du sein et de la prostate. Alimentation : des émulsifiants sont soupçonnés d'accroître de 15% le risque de cancers, selon une vaste étude https://www.francetvinfo.fr/sante/alimentation/alimentation-des-emulsifiants-sont-soupconnes-d-accroitre-de-15-le-risque-de-cancers-selon-une-vaste-etude_6363199.html Pour le directeur des campagnes de Foodwatch, les additifs, tels que les émulsifiants, mais aussi l'aspartame ou les nitrites "sont les marqueurs d'une alimentation ultra-transformée" sur laquelle "les études s'empilent pour dire qu'elle n'est pas bonne pour la santé". "Combien d'études faudra-t-il empiler pour que les ministres de la Santé et l'Agroalimentaire prennent la main et décident de réduire le nombre d'additifs autorisés dans notre alimentation ?" Camille Dorioz, directeur des campagnes Foodwatch, à franceinfo rappelle que le gouvernement peut prendre l'initiative d'interdire certains produits, sans attendre de décisions européennes, grâce à des clauses de sauvegardes. "La France peut toujours être précurseur", espère-t-il. L'usage de ces additifs est certes réglementé mais il estime que "plus on prend des produits avec une liste d'ingrédients longue, plus on prend des risques". Il affirme également que, "quand on creuse, on voit bien qu'il y a même des risques plus grands que ceux évalués dès le début".

Kinder, Pringles, Carte d'Or... Ces 20 000 produits qui augmentent le risque de cancer

Par Raphaël Lardeur Publié le 14 février 24 à 14h03 Haro sur les produits transformés des supermarchés comme les chocolats Kinder. Une nouvelle étude de l'Inserm, publiée mardi 13 février 2024 dans la revue PLOS révèle que les émulsifiants, présents dans ce type d'aliments, augmenterait « de plus en plus » les cas de cancer . Notamment ceux du sein et de la prostate.

Au total, plus de 20 000 produits sont concernés. Pour rappel, ces émulsifiants sont censés donner une texture plus « onctueuse » aux produits transformés.

L'étude, qui s'est déroulée entre 2009 et 2021, s'appuie sur "données de santé de 92 000 adultes" de NutriNet-Santé. Elle évalue notamment « leur consommation de ce type d'additif alimentaire ». Pour rappel, ils représentent 30 à 60% de l'apport énergétique alimentaire adultes d'Europe et d'Amérique du Nord.

L'additif E471 en tête

Les résultats sont édifiants. Après analyse, les conclusions de l'Inserm font état de 2 604 cas de cancer diagnostiqués sur la période donnée. Pire, ceux qui consomment régulièrement additif E471 (monoglycérides et diglycérides d'acides gras) ont 15% de risque en plus d'en contracter un . Les chiffres s'élèvent à 24 % pour les cancers du sein et à 46 % pour les cancers de la prostate.

Alors, quels sont ces produits ultra-transformés dans lesquels le E471 est utilisé ? La liste est longue. Classé en septième position parmi les additifs les plus représentés, 14 783 produits sont concernés par cet additif en France.

Parmi eux, le napolitain de Lu, le Kinder Delice, la glace vanille de Carte d'Or et les chips Pringles du groupe Kellogg's.

32 % de risque accru de cancer du sein

Autre additif pointé du doigt par l'étude : le E407 et le E407a.

Vidéos : actuellement sur Actu

Pour le premier, selon la base de données Open Food Facts, 10 516 produits sont concernés. Par exemple, sont sur la liste toute la crème de Normandie Elle & Vire Chantilly légère Bridelice ou Cheddar Emmental du Président

Pour le deuxième additif, E407a, 652 produits sont concernés. Le cassoulet mijoté de William Saurin, la glace Chocolat Extrême de Nestlé ou encore le blanc de poulet de marque U sont concernés.

Selon les chercheurs, les femmes ayant « un apport plus élevé en carraghénanes (E407 et E407a) » ont un risque 32 % plus élevé de développer un cancer du sein que les autres.

Comment ces additifs arrivent-ils sur le marché ?

Selon Bernard Srour, contacté par actu.fr , chercheur à l'Inserm et co-auteur de cette étude avec Mathilde Touvier, les conclusions de cette enquête représentent une « première pierre » pour comprendre l'impact des émulsifiants sur le corps humain. Il s'agit d'une première mondiale.

Esfa, l'autorité européenne de sécurité des aliments, « il manquait » de données pour réglementer plus strictement ce type d'additif . «Nous espérons que lors de la prochaine évaluation, l'agence prendra des mesures en conséquence», explique Bernard Srour.

En fait, les industriels doit prouver la sécurité du produit qu'ils envisagent de mettre sur le marché auprès de cette autorité européenne. Autrement dit, que la consommation de ce type d'additif n'attaque pas l'ADN et ne provoque pas de tumeurs grâce à

des études réalisées sur des animaux.

Le chercheur espère que l'étude sera accompagnée de décisions de politiques publiques allant dans le sens de sa régulation si les liens entre la consommation de ces additifs et les risques de cancer sont avérés.

Suivez toute l'actualité de vos villes et médias préférés en vous abonnant à Mon Actu.

Produits transformés : des émulsifiants mis en cause

À la sortie du supermarché, connaissez-vous les ingrédients cachés dans la composition des aliments que vous achetez ? Les émulsifiants, on les trouve dans les chips, les biscottes, les biscuits ou encore les crèmes fraîches. Ils servent à améliorer le goût, la texture des aliments et prolongent la durée de conservation. L'E471 est le plus souvent utilisé. Cet émulsifiant est présent dans plus de 14.906 produits alimentaires. Problème, selon une étude menée par des chercheurs français, leur consommation peut entraîner une augmentation de 15 % du risque de cancer chez les plus forts consommateurs. Nous avons contacté aujourd'hui plusieurs industriels de l'agroalimentaire. Ils nous assurent suivre la réglementation européenne. L'un d'entre eux nous écrit : "Ferrero prend ces premiers résultats très au sérieux et s'engage à suivre avec la plus grande attention les développements sur le sujet ". Selon les scientifiques, pas besoin de consommer de grosses quantités d'émulsifiants pour s'exposer à un risque. "Une portion de sauce industrielle par jour associée à une crème dessert industrielle par jour. Voilà, en moyenne, les consommations usuelles qui étaient associées dans cette étude à un risque accru de cancer", explique Dr Mathilde Touvier, directrice de l'équipe de recherche en épidémiologie nutritionnelle à l'INSERM. Il ne s'agit pas de bannir totalement ces aliments, mais de réduire leur consommation. Notre expert santé de TF1, Dr Vincent Valinducq, donne quelques conseils pour les éviter. "On peut demander aux consommateurs de cuisiner maison. Le fait maison avec de produits simples, c'est bon pour la santé". Autre indication lorsque vous faites vos courses : privilégier les produits dont la liste des ingrédients n'est pas trop longue. TF1 | Reportage V. Topenot, C. Abel, F. Petit

Des chercheurs français ont établi un lien entre additifs alimentaires et risques de cancers

L'étude s'est déroulée entre 2009 et 2021. Elle a démontré que la consommation d'additifs alimentaires émulsifiants favoriserait la survenue de cancers. Journaliste

Temps de lecture:

3 min

Partage :

Additifs et risques de cancers

Après les risques cardiovasculaires, la consommation d'additifs alimentaires émulsifiants, très présents dans l'alimentation courante et notamment celle ultra-transformée, est pointée du doigt par une nouvelle étude de chercheurs français, parce que susceptible de favoriser la survenue de cancers. Un « risque accru de cancers, en particulier du sein et de la prostate ».

C'est l'étude de chercheurs notamment de l'Inserm, dont les résultats ont été publiés dans la revue scientifique PLOS Medicine, qui révèle cette nocivité des additifs les plus courants. « L'étude se base sur « Les données de santé de 92.000 adultes participants à l'étude de cohorte française NutriNet-Santé, en évaluant spécifiquement leur consommation de ce type d'additifs alimentaires ».

« De plus en plus d'études épidémiologiques suggèrent un lien entre une consommation élevée d'aliments ultra-transformés et un risque accru d'obésité, de maladies cardiométaboliques et de certains cancers », expliquent les scientifiques. Ajoutant au sujet de ces additifs, ils : « pourraient perturber le microbiote intestinal et augmenter le risque d'inflammation, pouvant potentiellement favoriser la survenue de certains cancers ».

L'étude s'est déroulée entre 2009 et 2021, où les participants ont régulièrement renseigné des produits qu'ils consommaient. ce qui permettait aux chercheurs de doser la présence d'additifs dans les aliments et les boissons et d'établir la quantité moyenne ingérée. Pour ensuite et enfin évaluer le lien entre ces additifs et la survenue de cancers.

Parmi les participants, il a été ainsi relevé 2 604 personnes diagnostiquées avec un cancer au cours du suivi.

Le danger des additifs les plus courants

Sur la trentaine d'additifs testés, trois sont notamment retenus : les monoglycérides et diglycérides d'acides gras, nommés E471, et les carraghénanes (E407 et E407a) comme de potentiels facteurs favorisants. « Ces additifs sont très courants dans les sauces, les crèmes desserts, les yaourts aromatisés, les biscuits et gâteaux industriels ou encore certaines soupes. Ils servent d'agents de texture pour donner un aspect homogène aux produits », explique les chercheurs.

Le constat est fait que pour ceux qui ont consommé le plus d'additif E471, le risque de développer un cancer est accru de 15 %. Un risque accru de 24 % pour le cancer du sein et de 46 % pour celui de la prostate. Les additifs E407 et E407a ont été associés, pour leur part, à un risque plus élevé de cancer du sein de 32 %.

Cette étude est une pierre de plus apportée au débat sur l'utilisation des additifs et leur réglementation dans l'industrie alimentaire. « Si ces résultats doivent être reproduits dans d'autres études à travers le monde, ils apportent de nouvelles connaissances clés au débat sur la réévaluation de la réglementation relative à l'utilisation des additifs dans l'industrie alimentaire, afin de mieux protéger les consommateurs », ont expliqué Mathilde Touvier, directrice de recherche à l'Inserm, et Bernard Srour, professeur junior à INRAE, principaux auteurs de l'étude.

Et notamment peut servir à appuyer la prévention pour une alimentation plus saine, privilégiant l'utilisation de produits peu ou pas transformés. « C'est un volet important en prévention car on sait que les aliments ultratransformés riches en graisses ou en sucres favorisent l'obésité, elle-même associée à une augmentation du risque de nombreux cancers par différents mécanismes connus ou suspectés, comme l'inflammation chronique. »

Poursuivez votre lecture sur ce(s) sujet(s) :

Des chercheurs français ont établi un lien entre additifs alimentaires et risques de cancers

L'étude s'est déroulée entre 2009 et 2021. Elle a démontré que la consommation d'additifs alimentaires émulsifiants favoriserait la survenue de cancers. Journaliste

Temps de lecture:

3 min

Partage :

Additifs et risques de cancers

Après les risques cardiovasculaires, la consommation d'additifs alimentaires émulsifiants, très présents dans l'alimentation courante et notamment celle ultra-transformée, est pointée du doigt par une nouvelle étude de chercheurs français, parce que susceptible de favoriser la survenue de cancers. Un « risque accru de cancers, en particulier du sein et de la prostate ».

C'est l'étude de chercheurs notamment de l'Inserm, dont les résultats ont été publiés dans la revue scientifique PLOS Medicine, qui révèle cette nocivité des additifs les plus courants. « L'étude se base sur « Les données de santé de 92.000 adultes participants à l'étude de cohorte française NutriNet-Santé, en évaluant spécifiquement leur consommation de ce type d'additifs alimentaires ».

« De plus en plus d'études épidémiologiques suggèrent un lien entre une consommation élevée d'aliments ultra-transformés et un risque accru d'obésité, de maladies cardiométaboliques et de certains cancers », expliquent les scientifiques. Ajoutant au sujet de ces additifs, ils : « pourraient perturber le microbiote intestinal et augmenter le risque d'inflammation, pouvant potentiellement favoriser la survenue de certains cancers ».

L'étude s'est déroulée entre 2009 et 2021, où les participants ont régulièrement renseigné des produits qu'ils consommaient. ce qui permettait aux chercheurs de doser la présence d'additifs dans les aliments et les boissons et d'établir la quantité moyenne ingérée. Pour ensuite et enfin évaluer le lien entre ces additifs et la survenue de cancers.

Parmi les participants, il a été ainsi relevé 2 604 personnes diagnostiquées avec un cancer au cours du suivi.

Le danger des additifs les plus courants

Sur la trentaine d'additifs testés, trois sont notamment retenus : les monoglycérides et diglycérides d'acides gras, nommés E471, et les carraghénanes (E407 et E407a) comme de potentiels facteurs favorisants. « Ces additifs sont très courants dans les sauces, les crèmes desserts, les yaourts aromatisés, les biscuits et gâteaux industriels ou encore certaines soupes. Ils servent d'agents de texture pour donner un aspect homogène aux produits », explique les chercheurs.

Le constat est fait que pour ceux qui ont consommé le plus d'additif E471, le risque de développer un cancer est accru de 15 %. Un risque accru de 24 % pour le cancer du sein et de 46 % pour celui de la prostate. Les additifs E407 et E407a ont été associés, pour leur part, à un risque plus élevé de cancer du sein de 32 %.

Cette étude est une pierre de plus apportée au débat sur l'utilisation des additifs et leur réglementation dans l'industrie alimentaire. « Si ces résultats doivent être reproduits dans d'autres études à travers le monde, ils apportent de nouvelles connaissances clés au débat sur la réévaluation de la réglementation relative à l'utilisation des additifs dans l'industrie alimentaire, afin de mieux protéger les consommateurs », ont expliqué Mathilde Touvier, directrice de recherche à l'Inserm, et Bernard Srour, professeur junior à INRAE, principaux auteurs de l'étude.

Et notamment peut servir à appuyer la prévention pour une alimentation plus saine, privilégiant l'utilisation de produits peu ou pas transformés. « C'est un volet important en prévention car on sait que les aliments ultratransformés riches en graisses ou en sucres favorisent l'obésité, elle-même associée à une augmentation du risque de nombreux cancers par différents mécanismes connus ou suspectés, comme l'inflammation chronique. »

Poursuivez votre lecture sur ce(s) sujet(s) :

Les bonbons et les chips pourraient augmenter les risques de cancer, selon une étude

Une nouvelle étude réalisée par des chercheurs français montre un lien entre les émulsifiants, des additifs contenus dans la majorité des produits industriels, et les risques de cancers. C'est connu : les aliments industriels ne sont pas toujours bons pour notre santé, et une nouvelle étude vient de le prouver. Les émulsifiants sont des additifs que l'on retrouve dans les produits industriels afin d'améliorer leur goût, leur texture, leur apparence et leur conservation. Au total, ces additifs sont présents dans des dizaines de milliers de produits vendus en France. Mais quels sont les effets des émulsifiants sur notre santé ?

Pour le savoir, des chercheurs français issus de l'Inserm et de l'Inrae ont mené une étude publiée dans la revue scientifique PLOS Medicine ce mardi 13 février. Les scientifiques ont analysé l'impact des émulsifiants sur notre santé en récoltant des données transmises par 92 000 Français entre 2009 et 2021. Pendant cette période, tous les participants ont renseigné les aliments et les boissons consommés dans les dernières 24 heures, et ce à au moins trois reprises. Ils ont également précisé les marques des produits pour permettre aux chercheurs d'identifier les aliments contenant des émulsifiants. En parallèle, les personnes interrogées ont accepté de transmettre leur suivi médical sur sept années.

Un lien entre émulsifiant et cancer

Selon les résultats de cette étude, les émulsifiants augmenteraient de 15% les risques de cancer . Sur les 92 000 Français interrogés, 2 604 ont reçu ce diagnostic, les cancers du sein et de la prostate étant les plus nombreux. D'après les chercheurs, les personnes qui consommaient le plus de monoglycérides et diglycérides d'acides gras (E471) étaient touchés par un cancer. En effet, ces émulsifiants perturberaient le microbiote intestinal et augmenteraient le risque d'inflammation. Ils sont généralement utilisés dans la composition des crèmes dessert, de la chantilly, des pots de glace, des produits laitiers, des corps gras (huile, crème, beurre, mayonnaise, sauce), de la confiture industrielle, et même dans certaines préparations pour bébés

Crédit photo : iStock

Chez les 10 000 femmes interrogées, 750 ont eu un cancer du sein, 322 un cancer de la prostate et 207 un cancer colorectal. Selon l'étude, les risques d'être touché par ces maladies étaient plus élevés chez les femmes qui consommaient des carraghénanes (E407), que l'on retrouve dans les plats préparés, les blancs de poulet, les cordons bleus industriels ainsi que les produits laitiers et sucrés.

Obésité, maladies cardiaques et dépression

Pour l'heure, il n'existe pas de preuve réelle d'un lien direct entre les émulsifiants et l'apparition de cancer car il s'agit de la toute première étude observationnelle en la matière. Ainsi, d'autres recherches doivent être menées pour prouver ce lien.

“Ces résultats apportent de nouvelles connaissances clés pour faire évoluer la réglementation relative à l'utilisation des additifs dans l'industrie alimentaire, afin de mieux protéger les consommateurs”, ont indiqué Mathilde Touvier, directrice de recherche à l'Inserm, et Bernard Sour, professeur junior à l'Inrae, principaux auteurs de l'étude.

En plus des risques de cancer, la consommation élevée d'aliments ultratransformés augmenterait les risques d'obésité, de maladies cardiovasculaires ou de troubles psychiques comme la dépression. Vous l'aurez compris : pour protéger votre santé, lisez bien les étiquettes des produits avant de les acheter et privilégiez les repas faits maison.

VIDÉO - Alerte sur les émulsifiants : les conseils pour éviter ces additifs

par La rédaction de TF1info | Reportage TF1 : Victor Topenot, Florian Chevallay, Anthony Cerrone Une étude d'ampleur dévoile un lien entre deux familles d'émulsifiants et un "risque accru" de cancers.

Voici quelques conseils pour éviter ces additifs présents dans des milliers de produits.

Plats préparés, crèmes desserts ou encore gâteaux... Tous ces produits contiennent des émulsifiants. Ils servent à améliorer le goût, la texture et prolongent la durée de conservation. Mais ils peuvent être nocifs pour la santé. Leur présence est indiquée au dos des emballages. Le E471 par exemple, très présent dans les crèmes fraîches et les viennoiseries, est mis en cause par des scientifiques français. Ils alertent aujourd'hui sur certains additifs, dans une étude menée auprès de 92.000 personnes. Une consommation fréquente peut favoriser le risque de cancer.

"Une portion de sauce industrielle par jour associée à une crème dessert industrielle par jour, en moyenne, voilà les consommations usuelles qui étaient associées dans cette étude à un risque accru de cancer", précise le Dr Mathilde Touvier, directrice de recherche en épidémiologie nutritionnelle à l'Inserm.

Si la liste d'ingrédients est très importante, méfiance.

Il ne s'agit pas de bannir totalement ces aliments, mais de réduire leur consommation. Voici quelques conseils pour les éviter. "Ce qu'on peut recommander aux consommateurs, c'est de cuisiner maison. Le fait-maison avec des produits simples, c'est bon pour la santé. Attention de limiter les produits transformés. Attention aussi aux sodas et sucreries. Enfin, lorsque vous faites vos courses, regardez la liste d'ingrédients. Si la liste est très importante, méfiance", conseille l'expert santé de TF1, le docteur Vincent Valinducq. Les consommateurs sont invités à toujours davantage de vigilance dans le choix de leurs produits.

Informations Flash

Les #émulsifiants sont parmi les additifs les plus fréquemment utilisés par l'industrie #agroalimentaire. Leur usage vise à améliorer la texture des produits tout en prolongeant leur durée de conservation. Des chercheurs et chercheuses de l'#Inserm, d'INRAE, de l'Université Sorbonne Paris Nord, d'Université Paris Cité et du Cnam, regroupés au sein de l'Équipe de recherche en épidémiologie nutritionnelle (Cress-Eren), ont entrepris d'étudier les possibles liens entre les apports alimentaires en additifs émulsifiants et la survenue des #cancers. Ils ont analysé les données de santé de 92 000 adultes participant à l'étude de #cohorte française Etude NutriNet-Santé, en évaluant spécifiquement leur consommation de ce type d'additifs alimentaires. Lire le communiqué de presse :

Écrire un commentaire

Cancers : les produits contenant des émulsifiants accroîtraient les risques

Partager <https://actu.orange.fr/societe/sante/cancers-les-produits-contenant-des-emulsifiants-accroitraient-les-risques-magic-CNT000002ck73d.html> Selon une étude de l'Inserm, publiée mardi 13 février, de nombreux produits alimentaires contiendraient des émulsifiants, des additifs qui augmenteraient le risque de développement de cancers, notamment du sein et de la prostate.

Gare aux émulsifiants. C'est le cri d'alerte lancé par l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm), dans un rapport publié le mardi 13 février. Dans ce texte, qui se fait l'écho de travaux réalisés par des chercheurs et chercheuses de l'Inserm, d'INRAE, de l'Université Sorbonne Paris Nord, de l'Université Paris Cité et du Cnam, un lien pourrait être établi entre la consommation de ces additifs et la favorisation du développement de cancers.

Signaler une vidéo illicite

Vous allez être redirigé vers la plateforme Dailymotion sur laquelle le contenu est hébergé afin de pouvoir le signaler.

L'Inserm explique avant tout que les émulsifiants sont particulièrement présents dans les aliments ultra-transformés, tels que les pâtisseries, les gâteaux, les glaces, les barres chocolatées ou encore les pains, et servent à "améliorer leur apparence, leur goût, leur texture et leur durée de conservation"

"Mieux protéger les consommateurs"

Les chercheurs ont donc réalisé leur étude en se basant sur l'analyse de 92 000 adultes, dont 79% de femmes et dont l'âge moyen était de 45 ans. Toutes ces personnes, qui ont participé à l'étude NutriNet-Santé, ont, de 2009 à 2021, renseigné "tous les aliments et boissons consommés et leur marque sur au moins 3 journées d'enregistrements alimentaires" et dont la quantité d'additifs a été relevée. Durant cette étude, 2 604 cas de cancers ont été diagnostiqués.

"Après un suivi moyen de 7 ans, les chercheurs ont constaté que des apports plus élevés en monoglycérides et diglycérides d'acides gras (E471) étaient associés à des risques accrus de cancers au global, de cancers du sein, et de cancers de la prostate", détaille ainsi l'étude, qui a également pris en compte tous les autres facteurs de risques existant, précise l'Inserm.

Rien de certain, donc, mais les principaux auteurs de cette étude, Mathilde Touvier, directrice de recherche à l'Inserm, et Bernard Srour, professeur junior à l'INRAE, considèrent que ces résultats, s'ils venaient à "être reproduits dans d'autres études à travers le monde", apporteraient "de nouvelles connaissances clés au débat sur la réévaluation de la réglementation relative à l'utilisation des additifs dans l'industrie alimentaire, afin de mieux protéger les consommateurs"

La consommation de certains additifs alimentaires émulsifiants serait associée à un risque accru de cancers

en collaboration avec Ivan Pourmir (oncologue médical) et Arnaud Cocaul (Médecin nutritionniste) E407, E407a, E450, E440 et E500... Ces chiffres ne vous disent rien ? Ce sont des émulsifiants. Ces derniers, couramment utilisés par l'industrie alimentaire, ne seraient pas dépourvus de tout risque pour la santé, selon les résultats d'une nouvelle étude.

Les produits transformés sont mauvais pour la santé, différentes études suspectent leur impact dans l'obésité, les maladies cardiovasculaires ou la dépression. Mais une étude va plus loin et cible plus particulièrement certains additifs utilisés dans leur processus de fabrication industrielle, en particulier les émulsifiants. Ces derniers servent à améliorer leur apparence, leur texture, leur goût ou leur durée de conservation.

Une étude portant sur des habitudes alimentaires de plus de 90 000 personnes

Pour ce travail, les chercheurs de l'Inserm ont étudié les informations recensées par plus de 90 000 personnes – en majorité des femmes à 79 % -participant à l'étude NutriNet-Santé. Ils ont ainsi pu étudier les habitudes de vie et de consommation de ces volontaires pendant sept ans.

Pour analyser les données déclarées par ces volontaires, les scientifiques ont dû recenser les produits achetés par les participants, afin d'isoler les émulsifiants un par un et en quelle quantité. Pour éviter les biais de confusion concernant l'apparition des cancers, d'autres critères, comme la consommation de tabac ou d'alcool a été prise en compte.

Les émulsifiants particulièrement pointés du doigt

Certains émulsifiants ont ainsi été identifiés par les chercheurs comme posant problème. Par exemple, le E471 - des mono- et diglycérides d'acides gras – augmenterait le risque de cancer de 15%. Dans le détail, il s'agit d'une augmentation de 24% des cancers du sein et de 46% des cancers de la prostate

Pour le cancer du sein, justement, plusieurs additifs - E407 et E407a, E450, E440 et E500 – ont aussi été associés à un risque accru de développer la maladie, notamment chez les femmes préménopausées, pour les E450 E440 et E500. Le risque de cancer du sein était accru, lui aussi, de 32% chez les femmes qui consomment le plus de carraghénanes (E407 et E407a).

"Une étude observationnelle de laquelle il est difficile de tirer des conclusions"

C'est la "première étude observationnelle en la matière", précise l'Inserm dans un communiqué. Elle ne suffit donc pas à établir un lien direct de cause à effet, entre la consommation de ces émulsifiants et l'apparition de cancers.

Mais ces résultats " apportent de nouvelles connaissances clés " pour faire évoluer "la réglementation relative à l'utilisation des additifs dans l'industrie alimentaire, afin de mieux protéger les consommateurs " estiment les principaux auteurs de ce travail, Mathilde Touvier, directrice de recherche à l'Inserm, et Bernard Srour, professeur junior à l'Inrae.

Interrogé, le Dr Ivan Pourmir, chercheur et médecin oncologue à l'hôpital Georges-Pompidou, à Paris, partage cet avis. " Ces résultats sont intéressants, on peut dire que ce sont de premières pistes, qui peuvent aiguiller la recherche sur la cancérogénicité par la suite, sur l'animal. Pour autant, on ne peut pas lier directement la consommation de ces additifs à la survenue d'un cancer

NON aux régimes, OUI à WW !

Partenariat WW (WeightWatchers) : Faites-vous plaisir, mangez vos aliments préférés, et perdez du poids sans avoir faim.

Partenariat WW (WeightWatchers) : Faites-vous plaisir, mangez vos aliments préférés, et perdez du poids sans avoir faim.

Changer ses habitudes de consommation

Le Dr Arnaud Cocaul, médecin nutritionniste, souligne également l'intérêt de ces premières conclusions. " Cette étude est intéressante et renforce les suspicions qui existent autour des produits transformés, qu'il faut éviter au maximum, dans la mesure du possible" conseille-t-il.

Une prise de conscience que chacun doit avoir, face à une alimentation qui se transforme de plus en plus. Dans les faits, mieux vaut donc privilégier un gâteau acheté à la boulangerie qu'au supermarché. Mais le prix ne sera évidemment pas le même. "

Effectivement, cela a un coût et c'est ce qui est dramatique, car petit à petit, nous basculons vers une alimentation à deux vitesses, avec les personnes qui peuvent acheter de bons produits et ceux qui malheureusement, n'ont pas le choix que de consommer ces aliments transformés

Diapo : La liste des additifs alimentaires dangereux pour la santé à éviter

Sources

Entretiens avec les Drs Cocaul et Pourmir, le 14 février 2024

Sellem L, Srour B, Chazelas E, Debras C, Chassaing B, Huybrechts I, Pierre F, Coumoul X, Deschasaux-Tanguy M, Touvier M. Food additive emulsifiers and cancer risk: results from the French prospective NutriNet-Santé cohort. Eur J Public Health. 2022 Oct 25;32(Suppl 3):ckac129.015. doi: 10.1093/eurpub/ckac129.015. PMID: PMC9593865.

Découvrez toutes nos autres newsletters.

Certains émulsifiants alimentaires associés à un surrisque de cancer

De nouvelles données issues de l'étude de la cohorte NutriNet-Santé établissent un lien entre consommation élevée de certains émulsifiants couramment utilisés dans les produits ultratransformés et le risque de cancers, en particulier de la prostate et du sein. De plus en plus de données mettent en évidence l'impact négatif sur la santé des aliments ultratransformés. Des études ont ainsi souligné une augmentation des risques d'obésité, de troubles du métabolisme, des événements cardiovasculaires, ainsi que de certains cancers. Et au sein de ces aliments ultratransformés, les additifs alimentaires apparaissent particulièrement en cause.

Pour approfondir cette question, des chercheurs de l'Inserm, de l'Inrae, de l'Université Sorbonne-Paris nord, de l'Université Paris Cité et du Cnam, regroupés au sein de l'équipe de recherche en épidémiologie nutritionnelle (Cress-Erenont), ont décidé d'analyser, à partir de la cohorte NutriNet-Santé, les liens potentiels entre les émulsifiants et le risque de cancer.

Ces additifs utilisés pour améliorer la texture, le goût et la durée de conservation des aliments préparés et emballés sont, en effet, très couramment utilisés par l'industrie agroalimentaire, en particulier dans les pâtisseries, gâteaux et desserts, glaces, barres chocolatées, pains, margarines et plats préparés. Ils comprennent notamment les mono- et diglycérides d'acides gras, les carraghénanes, les amidons modifiés, les lécithines, les phosphates, les celluloses, les gommes et les pectines.

Les chercheurs se sont basés sur les données de 92 000 adultes (âge moyen 45 ans ; 79 % de femmes) qui ont participé à l'étude de cohorte NutriNet-Santé entre 2009 et 2021, et qui ont donné des renseignements très précis sur leur alimentation (marques, quantité, ...).

Au cours du suivi (7 ans en moyenne), 2 604 cas de cancer ont été diagnostiqués chez les participants. Après élimination des nombreux facteurs confondants, les analyses ont alors montré que les personnes qui consommaient le plus de monoglycérides et diglycérides d'acides gras (E471) avaient un risque de survenue de cancers (tous confondus) augmenté de 15 % par rapport aux plus faibles consommateurs. Le risque le plus important était celui de cancer de la prostate (+46%), ainsi que celui de cancer du sein (+ 24 %). Chez les femmes, le risque de cancer du sein augmentait aussi (+32%) en cas d'apports plus élevés en carraghénanes (E407 et E407a).

Les auteurs insistent sur le fait que cette première étude observationnelle en la matière ne peut pas établir de liens de cause à effet. En outre, elle comprend certains biais de sélection : proportion élevée de femmes, niveau d'éducation élevé, comportements globalement plus soucieux de la santé. « Si ces résultats doivent être reproduits dans d'autres études à travers le monde, ils apportent de nouvelles connaissances clés au débat sur la réévaluation de la réglementation relative à l'utilisation des additifs dans l'industrie alimentaire, afin de mieux protéger les consommateurs », expliquent Mathilde Touvier, directrice de recherche à l'Inserm, et Bernard Srour, professeur junior à l'Inrae, principaux auteurs de l'étude.

Risque de cancers : plusieurs émulsifiants sur la sellette

Après d'autres additifs comme le dioxyde de titane, c'est au tour des émulsifiants d'être pointés du doigt par les scientifiques. L'Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm) vient de publier une étude suggérant qu'ils seraient associés à un risque accru de cancers. L'occasion de faire le point sur l'état actuel des connaissances.

Souvent ajoutés aux pains et aux gâteaux de supermarché, aux barres chocolatées, à la margarine, aux glaces et même aux laits infantiles, ils se cachent partout ou presque dans l'alimentation ultratransformée. Ils, ce sont les quelque 330 additifs autorisés en Europe, répartis en 27 familles selon leurs usages (conservateurs, épaississants, colorants...). Une étude parue en octobre 2021 dans la revue *Scientific Reports* indiquait que les Français ingèrent 155 mg d'additifs par jour et par kilo de poids corporel, soit plus de 9 g par jour pour une personne de 60 kg. Et, parmi ces substances, une famille fait l'objet de nombreuses recherches : les émulsifiants, discrets et devenus quasi incontournables.

Certains additifs présentent des risques, selon les résultats de plusieurs études récentes. L'avant-dernière en date, parue en septembre 2023 dans le *British Medical Journal*, a été réalisée par une équipe française, coordonnée par Mathilde Touvier, qui dirige l'Eren (équipe Inserm de recherche en épidémiologie nutritionnelle), et Bernard Srour, de l'Institut national de recherche pour l'agriculture, l'alimentation et l'environnement (Inrae).

Les chercheurs ont comparé l'évolution des données de santé sur sept ans de 95 442 adultes (âge moyen 43 ans, 75 % de femmes) avec celle de leur consommation quotidienne en émulsifiants. Les participants, sans antécédents de pathologies cardio-vasculaires, appartiennent à la cohorte NutriNet-Santé lancée en 2009 pour étudier les liens entre nutrition et santé.

À LIRE AUSSI >>> [Skyr et autres produits protéinés : la crème des yaourts, vraiment ?](#)

Résultat, pour cinq émulsifiants, une consommation moyenne journalière accrue (de chacun d'entre eux) était associée à une augmentation non négligeable du risque d'être atteint d'une maladie cardio-vasculaire (infarctus, coronaropathie, AVC, etc.). C'est notamment le cas pour deux additifs très répandus : le E460 (cellulose microcristalline) et le E466 (carboxyméthylcellulose ou CMC).

Pour le E466, épaississant, gélifiant et stabilisant, que les industriels utilisent notamment dans le beurre allégé, les pains de mie et les glaces, ce risque de maladies cardio-vasculaires grimpeait de 3 %, en ajoutant chaque jour une part de gâteau industriel dans son assiette.

C'est pire pour le E460, un agent de texture souvent intégré aux sauces et desserts pour la rondeur en bouche qu'il procure : le fait d'en ingérer un « surplus », via une crème dessert supplémentaire par jour, est corrélé à une augmentation de 7 % du risque de maladies coronariennes.

Même type de lien avec le phosphate trisodique (E339) qui sert, notamment, d'épaississant et de stabilisant dans de nombreux produits laitiers, dont le lait infantile, et avec les mono- et diglycérides d'acides gras (E471). On peut aussi citer l'ester lactique (E472b), présent dans des crèmes chantilly et des gâteaux secs, impliqué dans les maladies cérébro-vasculaires.

Bien que modérés, ces niveaux de risque représentent des milliers de cas en France... du moins si l'on se base sur les participants de l'étude, majoritairement des femmes, en moyenne plus soucieuses de leur santé. Mais les effets pourraient être plus élevés à l'échelle de la population générale française et européenne.

La même équipe, dans un travail publié en février 2024 dans la revue *PLOS Medicine*, a par ailleurs trouvé des corrélations entre certains émulsifiants et des risques de cancer. « Après un suivi moyen de sept ans, les chercheurs ont constaté que des apports

plus élevés en monoglycérides et diglycérides d'acides gras (E471) étaient associés à des risques accrus de cancers au global, de cancers du sein (une augmentation de 24 % du risque), et de cancers de la prostate (une augmentation de 46 % du risque) », précise le communiqué de l'Inserm, qui souligne également que les femmes ayant des apports plus élevés en carraghénanes (E407 et E407a) avaient 32 % de plus de risque de développer des cancers du sein. « Nos études sont observationnelles, explique Mathilde Touvier. Il faut les confirmer avec d'autres populations et les compléter par des données expérimentales pour établir des liens de cause à effet entre consommation d'additifs et maladies. »

À LIRE AUSSI >>> Cancer du sein : ces freins au dépistage à lever

Des liens de causalité : c'est ce qui a, par exemple, permis d'interdire dans l'alimentation en France en 2020, puis en Europe en 2022, un colorant blanc très répandu, le dioxyde de titane (E171), en partie sous forme nanométrique. Une étude expérimentale de l'Inrae, publiée en 2017, avait montré un risque de lésions colorectales précancéreuses chez le rat. En 2023, la Turquie l'a interdit à son tour. Il reste cependant autorisé dans les médicaments et les cosmétiques

Or un émulsifiant pointé dans la récente étude de Mathilde Touvier, le E466, a déjà fait l'objet d'études expérimentales, notamment par l'équipe de Benoît Chassaing à l'Institut Cochin. En 2015, il avait montré que la consommation de deux émulsifiants très utilisés dans les glaces et les sauces, le E466 (CMC) et le E433 (polysorbate 80), favorise le développement de maladies inflammatoires chroniques de l'intestin chez des souris génétiquement prédisposées.

Et chez les animaux « normaux », la consommation de ces composés favorise la prise de poids, l'augmentation de la masse grasse et le diabète de type 2. « Ils ont des effets délétères sur la flore intestinale, ce qui conduit à l'inflammation de l'intestin. Toutes les études en cours laissent à penser que la majorité des émulsifiants, sauf certains comme les lécithines de tournesol et de soja, ont aussi ce type d'effets », commente Benoît Chassaing.

Encore faut-il prouver le même impact chez l'humain. L'Institut Cochin s'y est employé avec l'analyse de microbiotes prélevés chez des volontaires. Fin 2021, l'équipe de Benoît Chassaing publiait une étude montrant que la consommation de carboxyméthylcellulose (E466) pendant seulement quinze jours par des sujets sains altérait leur microbiote (diminution de bactéries bénéfiques), sans toutefois provoquer d'inflammation, et appauvissait leur matière fécale.

Chez certains, les bactéries du microbiote s'étaient même rapprochées de la paroi intestinale, comme dans les maladies inflammatoires et le diabète de type 2. Enfin, les volontaires pouvaient avoir des douleurs abdominales et des ballonnements.

« Ce résultat confirme les données issues des études chez la souris. Elles suggèrent que la consommation à long terme du E466 pourrait favoriser un dérèglement métabolique et les maladies inflammatoires chroniques de l'intestin. Celles-ci affectent près de 12 millions de personnes dans le monde », relève le chercheur.

Cela étant, « certaines personnes réagissent à cet émulsifiant, mais d'autres pas. Chaque microbiote répond différemment. Nous essayons de comprendre pourquoi afin de pouvoir, un jour, personnaliser l'alimentation. »

À LIRE AUSSI >>> Les aliments ultratransformés altèrent notre santé mentale

Les émulsifiants ne sont pas les seuls additifs à perturber le fonctionnement intestinal. C'est également le cas de plusieurs édulcorants et colorants très utilisés, comme le rouge allura AC (E129). Problème : les aliments ultratransformés contiennent souvent plusieurs additifs, parfois jusqu'à dix, d'où un possible « effet cocktail » encore à l'étude.

« Actuellement, nous travaillons avec l'Eren pour identifier les cocktails vraiment présents dans l'alimentation de la population française. Ensuite, nous analyserons leur impact sur le microbiote intestinal chez la souris et chez l'homme », explique Benoît Chassaing. Dans l'attente des résultats, on suppose toutefois que les risques pour la santé liés à l'alimentation ultratransformée sont augmentés par cet effet cocktail.

À court terme, bannir tous les émulsifiants ne paraît pas envisageable, d'autant qu'ils ne sont pas tous négatifs. Certains ont des qualités antioxydantes, par exemple dans les laits infantiles. « Mais il s'agit d'intensifier les travaux épidémiologiques et expérimentaux pour prouver la dangerosité de certains d'entre eux et convaincre l'Autorité européenne de sécurité des aliments (Efsa) de revoir leur dose journalière acceptable (DJA) », insiste Mathilde Touvier.

La DJA, c'est la quantité journalière d'un additif qu'une personne peut absorber durant sa vie, sans dommage pour sa santé. Seule l'Efsa peut la réévaluer. Mais l'Autorité européenne se base parfois seulement sur des tests d'industriels... omettant les données issues de travaux indépendants. Ce qui est plus que regrettable.

À LIRE AUSSI >>> Pesticides, perfluorés... Les industriels connaissaient les risques

Pour parvenir à convaincre l'Efsa, le chemin peut être long. Pour preuve, les derniers rebondissements autour de l'aspartame (E951). Censé apporter le goût du sucre sans les calories, cet édulcorant consommé depuis quarante ans au travers de milliers de produits a été déclaré « cancérigène possible » en juillet 2023 par le Centre international de recherche sur le cancer (Circ), une agence de l'Organisation mondiale de la santé (OMS).

Cancérogène « Possible », mais non certain comme le sont l'alcool ou le tabac, le niveau des preuves apportées n'étant pas considéré comme suffisant. Les experts ont pourtant examiné pas moins de 1300 études scientifiques pour parvenir à cette conclusion en demi-teinte. Parmi elles, plusieurs études épidémiologiques, dont trois réalisées par l'équipe de Mathilde Touvier en 2022 et 2023 : elles montraient que les plus gros consommateurs d'édulcorants (l'aspartame, l'acésulfame K et, à un moindre degré, le sucralose) présentent un risque accru de cancer, de maladies cardio-vasculaires et de diabète de type 2.

À LIRE AUSSI >>> Les cancers liés à l'alimentation ne sont pas une fatalité

Dans ce contexte, faut-il arrêter de consommer de l'aspartame ? En diminuer les doses ? Selon le comité d'experts des additifs alimentaires de l'OMS et de la FAO (Jecfa), la quantité à ne pas dépasser serait de 2800 mg par jour, ce qui correspond à la bagatelle de 9 à 14 canettes de soda light !

Des chiffres qui interrogent la chercheuse : « Nous observons des associations avec un risque de cancer à partir de 55 à 60 mg/jour, soit 40 fois moins que le seuil du Jecfa. » De nouvelles études sont donc nécessaires pour trancher. En attendant, le plus sage est sans doute d'appliquer le principe de précaution : réduire le plus possible sa consommation d'aliments ultratransformés.

Les nitrites de sodium sont interdits dans les aliments pour chiens et chats dans les pays de l'Union européenne depuis juin 2023 . Mais ils restent autorisés dans l'alimentation humaine, notamment dans la charcuterie et le jambon blanc, même si les doses maximales ont été revues à la baisse. Pourtant, l'effet des nitrites de sodium a été peu étudié chez l'animal alors que, chez l'humain, une association entre leur consommation et un risque de cancer colorectal a été montrée. Pourquoi donc un tel écart ? En fait, les industriels n'ont pas renouvelé leur demande d'agrément pour les nitrites dans les boulettes pour chiens et chats. Alors que, pour la charcuterie, ils n'ont pas renoncé à en incorporer.

À LIRE AUSSI >>> Charcuteries : peut-on vraiment supprimer les nitrites ?

Biscuits, glaces, chips ... ces aliments qui augmentent le risque de cancers

Une récente étude vient de prouver le lien entre une consommation régulière d'émulsifiants et un risque de cancer accru. 0 of 2 minutes, 7 seconds Volume 0%

Biscuits, mousses, chips, sandwichs... la liste des produits ultra-transformés est longue. Leur point commun ? Ils contiennent tous des émulsifiants.

Et cela n'est pas sans danger : leur consommation régulière peut être dangereuse. Elle augmenterait de 15 % le risque de cancer selon une nouvelle étude . Pire : dans le détail, le chiffre monte à 24 % pour le cancer du sein et 46 % pour la prostate.

Quelle dose d'émulsifiants ne pas dépasser ?

"Les plus forts consommateurs étaient aux alentours de 380 mg par jour pour le E471 et 140 mg par jour pour le E407" , explique la Dre Mathilde Touvier, nutritionniste et directrice de recherche à l'INSERM.

"Pour vous donner un ordre de grandeur : si vous consommez chaque jour un peu de béchamel industrielle, associée à de la margarine industrielle, et un peu de crème glacée, on arrive à cette dose de carraghénanes (E407)" , poursuit-elle.

Privilégiez le "fait maison"

Sur une trentaine d'additifs testés, l'E471 et l'E407 sont les émulsifiants les plus nocifs. Mais pour l'heure, les scientifiques ne savent pas encore comment ces additifs agissent dans la survenue des cancers.

En attendant, en tant que consommateur, apprenez à lire les étiquettes pour vous y retrouver ! Généralement, il est inscrit "émulsifiants" , mais pour un même additif, il peut y avoir soit le nom, soit le numéro, ce qui peut porter à confusion.

"Il faut bien lire la liste des ingrédients" , conseille la Dre Diana Kadouch, médecin nutritionniste. Méfiez-vous lorsque cette liste est très longue ou que vous voyez des termes dont vous n'avez pas l'habitude. Enfin, "évitez d'acheter trop de produits ultra-transformés et restez sur les basiques que vous pouvez faire à la maison", conseille la spécialiste.

Des émulsifiants utilisés par de grandes marques, Pringles ou Père Dodu par exemple, favoriseraient les cancers

Dans une étude publiée mardi 13 février, des chercheurs font un lien « entre l'ingestion de certains additifs émulsifiants et un risque accru de cancers, en particulier du sein et de la prostate ». Une étude de l'Équipe de recherche en épidémiologie nutritionnelle, publiée dans la revue PLoS Medicine mardi 13 février, pointe le lien entre la consommation de certains émulsifiants et un risque accru de cancers, « en particulier de la prostate et du sein ».

Des émulsifiants largement utilisés par l'industrie agroalimentaire : ils font même partie des additifs alimentaires les plus utilisés pour améliorer la texture, l'apparence, le goût et la durée de conservation des aliments.

Vous les retrouvez dans vos gourmandises préférées, y compris celles considérées comme saines : les chips Pringles, les pains au chocolat Pasquier, les Kinder Maxi King, les toasts Jacquet, les aiguillettes de poulet Père Dodu, les yaourts pâtisseries La Laitière, les yaourts végétaux Alpro... la liste est longue, non exhaustive.

L'Équipe de recherche en épidémiologie nutritionnelle (qui regroupe des chercheurs de l'Inserm, de l'InraE, de l'Université Sorbonne Paris Nord, de l'Université Paris Cité et du Cnam) a analysé les données de 92 000 adultes (45 ans d'âge moyen, des femmes à 79 %) participant à l'étude de cohorte française NutriNet-Santé entre 2009 et 2021. Et ont mesuré leur consommation de certains additifs

2604 cas de cancers diagnostiqués

Les résultats mettent en avant un lien entre consommation importante et régulière de certains émulsifiants et survenue de cancers (2604 cas de cancers ont été diagnostiqués au cours de l'étude). « Après un suivi moyen de 7 ans, les chercheurs ont constaté que des apports plus élevés en monoglycérides et diglycérides d'acides gras (E471) étaient associés à des risques accrus de cancers au global (une augmentation de 15 % du risque chez les plus forts consommateurs par rapport aux plus faibles consommateurs), de cancers du sein (une augmentation de 24 % du risque), et de cancers de la prostate (une augmentation de 46 % du risque). D'autre part, les femmes ayant des apports plus élevés en carraghénanes (E407 et E407a) avaient 32 % de plus de risque de développer des cancers du sein, par rapport au groupe ayant des apports plus faibles. »

Les chercheurs rappellent qu'en Europe et en Amérique du Nord, « 30 à 60 % de l'apport énergétique alimentaire des adultes provient d'aliments ultratransformés ». Et que de nombreuses études suggèrent déjà « un lien entre une consommation élevée d'aliments ultratransformés et un risque accru d'obésité, de maladies cardiométaboliques et de certains cancers ».

Des limites

Les chercheurs qui ont mené l'étude soulignent toutefois que cette « première étude observationnelle ne suffit pas, à elle seule, à établir de lien de cause à effet ». Ils mettent par ailleurs en avant « certaines limites » : « Par exemple, la proportion élevée de femmes, le niveau d'éducation plus élevé en moyenne et les comportements globalement plus soucieux de la santé parmi les participants à l'étude NutriNet-Santé par rapport à la population française en général, qui peuvent limiter la généralisation des résultats. »

Mais l'échantillon étant « de grande ampleur » et les « inchangés après de multiples analyses de sensibilité », l'étude doit donner matière à réflexion.

Mathilde Touvier, directrice de recherche à l'Inserm, et Bernard Srour, professeur junior à INRAE, les principaux auteurs de l'étude,

estiment que si ces résultats doivent être confirmés à travers d'autres études dans le monde, « ils apportent de nouvelles connaissances clés au débat sur la réévaluation de la réglementation relative à l'utilisation des additifs dans l'industrie alimentaire, afin de mieux protéger les consommateurs ».

Kinder, Pringles, Carte d'Or... Ces 20 000 produits qui augmenteraient le risque de cancer

Une étude de l'Inserm révèle que des additifs présents dans ces produits transformés augmentent de façon "accrue" les risques de cancer. Haro sur les produits transformés des supermarchés comme les chocolats Kinder. Une nouvelle étude de l'Inserm, publiée mardi 13 février 2024 dans la revue PLOS, révèle que des émulsifiants, présents dans ce genre d'aliments, augmenteraient de façon « accrue » les cas de cancers. En particulier, ceux du sein et de la prostate.

Au total, plus de 20 000 produits sont concernés. Pour rappel, ces émulsifiants sont censés donner une texture plus « onctueuse » aux produits transformés.

L'étude, qui s'est déroulée entre 2009 et 2021, se base sur les « données de santé de 92 000 adultes » de NutriNet-Santé. Elle évalue spécifiquement « leur consommation de ce type d'additif alimentaire ». Pour rappel, ils représentent 30 à 60 % de l'apport énergétique alimentaire des adultes d'Europe et d'Amérique du Nord.

L'additif E471 en tête

Les résultats sont édifiants. Après analyse, les conclusions de l'Inserm rapportent que 2 604 cas de cancer ont été diagnostiqués sur la période donnée. Pire, ceux qui consomment régulièrement l'additif E471 (monoglycérides et diglycérides d'acides gras) ont 15 % de risques en plus d'en contracter un. Les chiffres augmentent à 24 % pour les cancers du sein et 46 % pour les cancers de la prostate.

Alors, quels sont-ils, ces produits ultra-transformés dans lesquels E471 est utilisé ? La liste est longue. Répertoire en septième position des additifs les plus représentés, 14 783 produits sont concernés par cet additif en France

32 % en plus de risque de cancer du sein

Autre additif pointé du doigt par l'étude : E407 et E407a.

Pour le premier, selon la base de données d'Open Food Facts, 10 516 produits sont concernés. Par exemple, figurent sur la liste la crème entière de Normandie Elle & Vire la crème légère fouettée de Bridélice ou encore le cheddar emmental de Président

D'après les chercheurs, les femmes ayant des « apports plus élevés en carraghénanes (E407 et E407a) » ont 32 % de plus de risque de développer des cancers du sein, par rapport aux autres.

Comment ces additifs se retrouvent-ils sur le marché ?

Selon Bernard Srour, contacté par actu.fr, chercheur à l'Inserm et co-auteur de cette étude avec Mathilde Touvier, les conclusions de cette enquête représentent une « première pierre » dans la compréhension de l'impact des émulsifiants sur le corps humain. C'est une première mondiale.

L'Esfa, l'autorité européenne de sécurité des aliments, « manquait » de données pour réguler de façon plus stricte ce genre d'additif. « On espère qu'à la prochaine évaluation, l'agence va prendre des mesures en conséquence, » détaille Bernard Srour.

Dans les faits, les industriels doivent prouver l'innocuité du produit qu'ils envisagent de mettre sur le marché auprès de cette autorité européenne. Autrement dit, que la consommation de ce genre d'additif n'attaque pas l'ADN ou ne provoque pas des tumeurs grâce à des études menées sur des animaux.

Le chercheur espère que l'étude s'accompagnera de décisions politiques publiques dans le sens de sa régulation si les liens entre la consommation de ces additifs et les risques de cancer sont avérés.

Suivez toute l'actualité de vos villes et médias favoris en vous inscrivant à Mon Actu

Des émulsifiants utilisés dans les produits Pringles, Kinder Délice ou encore yaourts Alpro favoriseraient les cancers

Il y aurait lien « entre l'ingestion de certains additifs émulsifiants et un risque accru de cancers, en particulier du sein et de la prostate ». C'est ce que tend à montrer une étude publiée mardi 13 février. Par E.Bo.

Temps de lecture:

1 min

Partage :

Une étude de l'Équipe de recherche en épidémiologie nutritionnelle, publiée dans la revue PLoS Medicine mardi 13 février, pointe le lien entre la consommation de certains émulsifiants et un risque accru de cancers , « en particulier de la prostate et du sein ».

Des émulsifiants largement utilisés par l'industrie agroalimentaire : ils font même partie des additifs alimentaires les plus utilisés pour améliorer la texture, l'apparence, le goût et la durée de conservation des aliments.

Vous les retrouvez dans vos gourmandises préférées, y compris celles considérées comme saines : les chips Pringles, les pains au chocolat Pasquier, les Kinder Maxi King, les toasts Jacquet, les aiguillettes de poulet Père Dodu, les yaourts pâtisseries La Laitière, les yaourts végétaux Alpro... la liste est longue, non exhaustive.

L'Équipe de recherche en épidémiologie nutritionnelle (qui regroupe des chercheurs de l'Inserm, de l'InraE, de l'Université Sorbonne Paris Nord, de l'Université Paris Cité et du Cnam) a analysé les données de 92 000 adultes (45 ans d'âge moyen, des femmes à 79 %) participant à l'étude de cohorte française NutriNet-Santé entre 2009 et 2021 . Et ont mesuré leur consommation de certains additifs

2604 cas de cancers diagnostiqués

Les résultats mettent en avant un lien entre consommation importante et régulière de certains émulsifiants et survenue de cancers (2604 cas de cancers ont été diagnostiqués au cours de l'étude). « Après un suivi moyen de 7 ans, les chercheurs ont constaté que des apports plus élevés en monoglycérides et diglycérides d'acides gras (E471) étaient associés à des risques accrus de cancers au global (une augmentation de 15 % du risque chez les plus forts consommateurs par rapport aux plus faibles consommateurs), de cancers du sein (une augmentation de 24 % du risque), et de cancers de la prostate (une augmentation de 46 % du risque). D'autre part, les femmes ayant des apports plus élevés en carraghénanes (E407 et E407a) avaient 32 % de plus de risque de développer des cancers du sein, par rapport au groupe ayant des apports plus faibles. »

Les chercheurs rappellent qu'en Europe et en Amérique du Nord, « 30 à 60 % de l'apport énergétique alimentaire des adultes provient d'aliments ultratransformés ». Et que de nombreuses études suggèrent déjà « un lien entre une consommation élevée d'aliments ultratransformés et un risque accru d'obésité , de maladies cardiométaboliques et de certains cancers ».

Des limites

Les chercheurs qui ont mené l'étude soulignent toutefois que cette « première étude observationnelle ne suffit pas, à elle seule, à établir de lien de cause à effet ». Ils mettent par ailleurs en avant « certaines limites » : « Par exemple, la proportion élevée de femmes, le niveau d'éducation plus élevé en moyenne et les comportements globalement plus soucieux de la santé parmi les participants à l'étude NutriNet-Santé par rapport à la population française en général, qui peuvent limiter la généralisation des

résultats. »

Mais l'échantillon étant « de grande ampleur » et les « inchangés après de multiples analyses de sensibilité », l'étude doit donner matière à réflexion.

Mathilde Touvier, directrice de recherche à l'Inserm, et Bernard Srour, professeur junior à INRAE, les principaux auteurs de l'étude, estiment que si ces résultats doivent être confirmés à travers d'autres études dans le monde, « ils apportent de nouvelles connaissances clés au débat sur la réévaluation de la réglementation relative à l'utilisation des additifs dans l'industrie alimentaire, afin de mieux protéger les consommateurs ».

Les additifs trop nombreux dans les produits alimentaires

Par Stéphanie Haerts | Mis à jour le 14/02/2024 à 12:40 Une récente étude de l'Inserm soulève des inquiétudes sur les émulsifiants, des additifs omniprésents dans l'alimentation moderne, et leur lien avec un risque accru de cancers. Des biscottes aux glaces, les produits de notre quotidien sont concernés.

Les émulsifiants sous la loupe

Les aliments ultra-transformés, riches en émulsifiants, constituent jusqu'à 60% de notre apport énergétique en Occident. L'étude, publiée ce mardi 13 février 2024 dans la revue PLOS Medicine , s'appuyant sur les données de santé de 92.000 adultes français, révèle une corrélation troublante entre la consommation d'additifs et l'incidence des cancers.

Suite à l'examen des données recueillies auprès des patients, qui avaient détaillé leur consommation de nourriture et de boissons ainsi que les marques correspondantes, 2 604 cas de cancer ont été identifiés. L'analyse a révélé que les individus avec une consommation élevée de l'additif E471 (monoglycérides et diglycérides d'acides gras) présentaient un risque accru de 15% de développer un cancer par rapport à ceux qui en consommaient le moins . Plus spécifiquement, le risque de cancer du sein augmentait de 24%, et celui du cancer de la prostate de 46%. Fait intéressant, l'additif E471 se trouve non seulement dans les aliments mais aussi dans certains cosmétiques, soulignant l'omniprésence de ces substances dans notre quotidien.

Des additifs spécifiques dangereux pour la santé

Les additifs E471, E404, et E407a sont un trio à surveiller de près . Le monoglycéride et diglycéride d'acides gras (E471) figure en tête des préoccupations, suivi de près par les carraghénanes (E407 et E407a), associés à un risque accru de cancers du sein. Ces additifs sont présents dans une large gamme de produits, des desserts aux plats préparés.

Avec des milliers de produits concernés en France, de célèbres marques comme les chips Pringles, les crèmes dessert Danette, les wraps Old El Paso, les Kinder Delice ou encore les glaces Ben and Jerry's figurent parmi les produits contenant ces émulsifiants. La vigilance est de mise lors de la lecture des étiquettes. Curieusement, ces additifs, bien que controversés, jouent un rôle clé dans la texture et la conservation des aliments, illustrant le dilemme entre commodité alimentaire et santé.

Pringles, Kinder Délice, yaourts La Laitière et Alpro, toasts Jacquet : les émulsifiants de ces produits favoriseraient les cancers

Une étude de l'Inserm publiée mardi 13 février dans la revue « PLoS Magazine » souligne un lien « entre l'ingestion de certains additifs émulsifiants et un risque accru de cancers, en particulier du sein et de la prostate ». Par E.Bo.

Temps de lecture:

1 min

Partage :

Une étude de l'Équipe de recherche en épidémiologie nutritionnelle, publiée dans la revue PLoS Medicine mardi 13 février, pointe le lien entre la consommation de certains émulsifiants et un risque accru de cancers, « en particulier de la prostate et du sein ».

Des émulsifiants largement utilisés par l'industrie agroalimentaire : ils font même partie des additifs alimentaires les plus utilisés pour améliorer la texture, l'apparence, le goût et la durée de conservation des aliments.

Vous les retrouvez dans vos gourmandises préférées, y compris celles considérées comme saines : les chips Pringles, les pains au chocolat Pasquier, les Kinder Maxi King, les toasts Jacquet, les aiguillettes de poulet Père Dodu, les yaourts pâtisseries La Laitière, les yaourts végétaux Alpro... la liste est longue, non exhaustive.

L'Équipe de recherche en épidémiologie nutritionnelle (qui regroupe des chercheurs de l'Inserm, de l'InraE, de l'Université Sorbonne Paris Nord, de l'Université Paris Cité et du Cnam) a analysé les données de 92 000 adultes (45 ans d'âge moyen, des femmes à 79 %) participant à l'étude de cohorte française NutriNet-Santé entre 2009 et 2021. Et ont mesuré leur consommation de certains additifs.

2604 cas de cancers diagnostiqués

Les résultats mettent en avant un lien entre consommation importante et régulière de certains émulsifiants et survenue de cancers (2604 cas de cancers ont été diagnostiqués au cours de l'étude). « Après un suivi moyen de 7 ans, les chercheurs ont constaté que des apports plus élevés en monoglycérides et diglycérides d'acides gras (E471) étaient associés à des risques accrus de cancers au global (une augmentation de 15 % du risque chez les plus forts consommateurs par rapport aux plus faibles consommateurs), de cancers du sein (une augmentation de 24 % du risque), et de cancers de la prostate (une augmentation de 46 % du risque). D'autre part, les femmes ayant des apports plus élevés en carraghénanes (E407 et E407a) avaient 32 % de plus de risque de développer des cancers du sein, par rapport au groupe ayant des apports plus faibles. »

Françoise Maille, la maire, ne cache pas son inquiétude face à cette situation. « Notre territoire, Rosières mais aussi les communes voisines, a besoin d'une offre médicale conséquente et, clairement, le compte n'y est pas, surtout avec le projet de résidence pour personnes âgées qui doit bientôt sortir de terre sur la friche Maréchal », soupire-t-elle.

La maire échange régulièrement sur ce sujet avec l'Agence régionale de santé, « mais, pour l'heure, nous n'avons pas d'éléments précis, ni de solutions. » Point positif tout de même : « Les quatre infirmières et la sage-femme veulent rester dans la maison médicale, c'est bon signe. »

Philippe Cheval, le président de Terre de Picardie se veut, lui, confiant : « Des solutions seront trouvées. C'est une bonne structure qui, depuis 30 ans, montre toute son utilité. Je ne doute pas que d'autres médecins vont arriver, attirés par le potentiel du secteur.

Une restructuration était à prévoir après ce décès et avec le départ annoncé du Dr Sueur mais il ne faut pas céder à la panique », estime-t-il.

Les chercheurs rappellent qu'en Europe et en Amérique du Nord, « 30 à 60 % de l'apport énergétique alimentaire des adultes provient d'aliments ultratransformés ». Et que de nombreuses études suggèrent déjà « un lien entre une consommation élevée d'aliments ultratransformés et un risque accru d'obésité, de maladies cardiométaboliques et de certains cancers ».

Des limites

Les chercheurs qui ont mené l'étude soulignent toutefois que cette « première étude observationnelle ne suffit pas, à elle seule, à établir de lien de cause à effet ». Ils mettent par ailleurs en avant « certaines limites » : « Par exemple, la proportion élevée de femmes, le niveau d'éducation plus élevé en moyenne et les comportements globalement plus soucieux de la santé parmi les participants à l'étude NutriNet-Santé par rapport à la population française en général, qui peuvent limiter la généralisation des résultats. »

Mais l'échantillon étant « de grande ampleur » et les « inchangés après de multiples analyses de sensibilité », l'étude doit donner matière à réflexion.

Mathilde Touvier, directrice de recherche à l'Inserm, et Bernard Srour, professeur junior à INRAE, les principaux auteurs de l'étude, estiment que si ces résultats doivent être confirmés à travers d'autres études dans le monde, « ils apportent de nouvelles connaissances clés au débat sur la réévaluation de la réglementation relative à l'utilisation des additifs dans l'industrie alimentaire, afin de mieux protéger les consommateurs ».

Pringles, Kinder Délice, yaourts La Laitière et Alpro, toasts Jacquet : les émulsifiants de ces produits favoriseraient les cancers

Une étude de l'Inserm publiée mardi 13 février dans la revue « PLoS Magazine » souligne un lien « entre l'ingestion de certains additifs émulsifiants et un risque accru de cancers, en particulier du sein et de la prostate ». Par E.Bo.

Temps de lecture:

1 min

Partage :

Une étude de l'Équipe de recherche en épidémiologie nutritionnelle, publiée dans la revue PLoS Medicine mardi 13 février, pointe le lien entre la consommation de certains émulsifiants et un risque accru de cancers, « en particulier de la prostate et du sein ».

Des émulsifiants largement utilisés par l'industrie agroalimentaire : ils font même partie des additifs alimentaires les plus utilisés pour améliorer la texture, l'apparence, le goût et la durée de conservation des aliments.

Vous les retrouvez dans vos gourmandises préférées, y compris celles considérées comme saines : les chips Pringles, les pains au chocolat Pasquier, les Kinder Maxi King, les toasts Jacquet, les aiguillettes de poulet Père Dodu, les yaourts pâtisseries La Laitière, les yaourts végétaux Alpro... la liste est longue, non exhaustive.

L'Équipe de recherche en épidémiologie nutritionnelle (qui regroupe des chercheurs de l'Inserm, de l'InraE, de l'Université Sorbonne Paris Nord, de l'Université Paris Cité et du Cnam) a analysé les données de 92 000 adultes (45 ans d'âge moyen, des femmes à 79 %) participant à l'étude de cohorte française NutriNet-Santé entre 2009 et 2021. Et ont mesuré leur consommation de certains additifs.

2604 cas de cancers diagnostiqués

Les résultats mettent en avant un lien entre consommation importante et régulière de certains émulsifiants et survenue de cancers (2604 cas de cancers ont été diagnostiqués au cours de l'étude). « Après un suivi moyen de 7 ans, les chercheurs ont constaté que des apports plus élevés en monoglycérides et diglycérides d'acides gras (E471) étaient associés à des risques accrus de cancers au global (une augmentation de 15 % du risque chez les plus forts consommateurs par rapport aux plus faibles consommateurs), de cancers du sein (une augmentation de 24 % du risque), et de cancers de la prostate (une augmentation de 46 % du risque). D'autre part, les femmes ayant des apports plus élevés en carraghénanes (E407 et E407a) avaient 32 % de plus de risque de développer des cancers du sein, par rapport au groupe ayant des apports plus faibles. »

Les chercheurs rappellent qu'en Europe et en Amérique du Nord, « 30 à 60 % de l'apport énergétique alimentaire des adultes provient d'aliments ultratransformés ». Et que de nombreuses études suggèrent déjà « un lien entre une consommation élevée d'aliments ultratransformés et un risque accru d'obésité, de maladies cardiométaboliques et de certains cancers ».

Des limites

Les chercheurs qui ont mené l'étude soulignent toutefois que cette « première étude observationnelle ne suffit pas, à elle seule, à établir de lien de cause à effet ». Ils mettent par ailleurs en avant « certaines limites » : « Par exemple, la proportion élevée de femmes, le niveau d'éducation plus élevé en moyenne et les comportements globalement plus soucieux de la santé parmi les participants à l'étude NutriNet-Santé par rapport à la population française en général, qui peuvent limiter la généralisation des

résultats. »

Mais l'échantillon étant « de grande ampleur » et les « inchangés après de multiples analyses de sensibilité », l'étude doit donner matière à réflexion.

Mathilde Touvier, directrice de recherche à l'Inserm, et Bernard Srour, professeur junior à INRAE, les principaux auteurs de l'étude, estiment que si ces résultats doivent être confirmés à travers d'autres études dans le monde, « ils apportent de nouvelles connaissances clés au débat sur la réévaluation de la réglementation relative à l'utilisation des additifs dans l'industrie alimentaire, afin de mieux protéger les consommateurs ».

Biscuits, chips, yaourts... ces émulsifiants alimentaires accusés d'accroître les risques de cancer

La nourriture transformée et industrielle est à nouveau pointée du doigt pour son impact sur la santé. Une étude réalisée par des chercheurs français met en avant le possible lien entre les émulsifiants, des composants répandus dans les produits industriels et les risques de cancer. Ils pourraient l'accroître de 15%. Ce sont les additifs parmi les plus utilisés dans l'industrie alimentaire et on les trouve notamment dans des biscuits, des biscottes, des wraps, des chips, des plats préparés... Une étude fait le lien entre les émulsifiants, des additifs utilisés pour améliorer la texture, le goût et la conservation des aliments, et le risque " accru " de développer des cancers.

Une équipe de chercheurs français de l'Inserm, d'INRAE, de l'Université Sorbonne Paris Nord, d'Université Paris Cité et du Cnam, regroupés au sein de l'Équipe de recherche en épidémiologie nutritionnelle (Cress-Eren) ont publié ce mardi 13 février leur recherche dans la revue PLoS Medicine . D'une manière générale, " en Europe et en Amérique du Nord, 30 à 60 % de l'apport énergétique alimentaire des adultes provient d'aliments ultra-transformés ", souligne l'Inserm

2 604 cas de cancer

Pour mener leurs recherches, les scientifiques se sont basés sur les données de 92 000 adultes (79% de femmes) participant à l'étude, entre 2009 et 2021. Les participants ont renseigné tous les aliments et boissons consommés ainsi que leurs marques sur au moins 3 jours.

Ces enregistrements ont été mis en relation avec des bases de données afin d'identifier la présence et la dose des additifs alimentaires (dont les émulsifiants) dans les produits consommés. Des dosages en laboratoire ont également été effectués pour fournir des données quantitatives ", précise l'Inserm.

En parallèle, les participants avaient un suivi médical qui a permis de relever 2 604 cas déclarés de cancers.

Deux types d'additifs seraient particulièrement dangereux

Après analyse des données, les chercheurs ont relevé deux types d'additifs qui seraient principalement mis en cause.

Tout d'abord, l'émulsifiant E471 (monoglycérides et diglycérides d'acides gras) qui se trouve dans 14807 produits alimentaires en France selon Open Food Facts . Il est associé à une augmentation de 15 % du risque de cancers au global " chez les plus forts consommateurs par rapport aux plus faibles consommateurs ". Il augmenterait surtout les apparitions de cancer du sein (+24%) et de la prostate (+46%). L'E471 est notamment présent dans des biscottes Heudebert, les chips Pringles, les biscuits Napolitain ou Palmito de Lu, des produits Kinder ou encore des glaces Magnum.

Les scientifiques ont également relevé un possible danger en lien avec la famille des carraghénanes (E407 et E407a). " Les femmes ayant des apports plus élevés avaient 32 % de plus de risque de développer des cancers du sein ", note l'étude. L'E407 est, lui, présent dans plus de 10 000 produits comme des yaourts Skyr et Hipro, les cordons bleus Le Gaulois, des crèmes desserts Danette ou encore des salades Sodebo. L'E407a est quant à lui moins répandu puisqu'il est utilisé dans un peu plus de 650 produits à l'instar de plats préparés William Saurin, les glaces Mystère de Nestlé ou bien des glaces La Laitière.

Les chercheurs précisent bien que cette étude, la première en la matière, " ne suffit donc pas, à elle seule, à établir de lien de cause à effet ". Elle apporte cependant " de nouvelles connaissances clés au débat sur la réévaluation de la réglementation relative à l'utilisation des additifs dans l'industrie alimentaire, afin de mieux protéger les consommateurs ", expliquent Mathilde Touvier,

directrice de recherche à l'Inserm, et Bernard Srour, professeur junior à INRAE, principaux auteurs de l'étude.

Biscuits, biscottes, plats préparés : certains émulsifiants augmenteraient de 15% les risques de développer un cancer

Une étude française, parue le 13 février 2024, met en cause la présence d'émulsifiants dans certains produits alimentaires ultra-transformés et conclut qu'ils pourraient augmenter les risques, chez les personnes qui en consomment régulièrement. "Les émulsifiants sont parmi les additifs les plus fréquemment utilisés par l'industrie agroalimentaire. Leur usage vise à améliorer la texture des produits tout en prolongeant leur durée de conservation", rappelle un communiqué de presse de l'Inserm

On en retrouve notamment dans les plats préparés, les produits très sucrés comme les bonbons ou encore les pâtisseries industrielles. C'est parce qu'on les rencontre largement qu'une équipe de chercheurs et chercheuses de l'Inserm, de l'INRAE, de l'Université Sorbonne Paris Nord, de l'Université Paris Cité et du Cnam a étudié les "les possibles liens entre les apports alimentaires en additifs émulsifiants et la survenue des cancers

Et les résultats de l'étude de cohorte NutriNet-Santé, publiés dans la revue PLoS Medicine le 13 février dernier, suggèrent une "association entre l'ingestion de certains additifs émulsifiants et un risque accru de cancers, en particulier du sein et de la prostate".

Pourquoi soupçonner un lien direct entre émulsifiants et cancers ?

"En Europe et en Amérique du Nord, 30 à 60 % de l'apport énergétique alimentaire des adultes provient d'aliments ultra-transformés", rappelle l'Inserm.

C'est pourquoi l'équipe de chercheurs s'est penchée sur le lien entre émulsifiants et cancers, car de plus en plus d'études épidémiologiques tentent d'établir une analogie entre ce type d'additifs lors de consommation élevée d'aliments ultra-transformés et un risque accru d'obésité, de maladies cardiométaboliques (facteurs de risque qui augmentent la probabilité d'être victimes d'un accident vasculaire ou de développer du diabète, ndlr) et de certains cancers.

Par produit transformés voire "ultra-transformés", l'étude entend notamment des pâtisseries, gâteaux et desserts, glaces, barres chocolatées, pains, margarines et plats préparés, que n'importe quel consommateur peut trouver aisément en grande surface.

Plus de 2600 cas de cancers diagnostiqués

Pour mener l'étude à bien, les chercheurs et chercheuses ont analysé les données de santé de 92 000 adultes participant à l'étude de cohorte française NutriNet-Santé, en évaluant spécifiquement leur consommation de ce type d'additifs alimentaires.

Ils ont fait remplir aux participants une fiche renseignant tout ce qu'ils avaient consommé en termes d'aliments et de boissons, en précisant leur marque sur au moins trois jours. "Ces enregistrements ont été mis en relation avec des bases de données afin d'identifier la présence et la dose des additifs alimentaires (dont les émulsifiants) dans les produits consommés. Des dosages en laboratoire ont également été effectués pour fournir des données quantitatives", informe le communiqué.

Au cours du suivi des participants, plus de 2500 d'entre eux ont déclaré le développement d'un cancer diagnostiqué et vérifié par un comité médical. De nombreux autres facteurs de risque, déjà avérés pour les cas de cancer, ont été pris en compte tels que l'âge, le sexe, le poids, les antécédents familiaux ou encore le tabagisme, l'alcool et le statut ménopausique.

Après un suivi moyen de 7 ans, les chercheurs ont constaté que des apports plus élevés en "monoglycérides et diglycérides d'acides gras (E471) étaient associés à des risques accrus de cancers au global", correspondant ainsi à une augmentation de 15 % du risque chez les plus forts consommateurs.

Mais aussi, une augmentation du risque de 24% de cancers du sein, de 46% pour le cancer de la prostate . Ils relèvent aussi un risque accru de 32% pour les femmes ayant des apports plus élevés en "carraghénanes (E407 et E407a)" de développer un cancer du sein.

Des résultats à reproduire à travers le monde

Si l'étude française est la première étude "observationnelle", elle ne suffit pas à poser une affirmation nette et définitive. Les chercheurs ont noté quelques limites comme la proportion plus importante de femmes dans l'échantillon de la population, un niveau d'éducation assez élevé et des données provenant de personnes plutôt soucieuses de leur état de santé.

"Si ces résultats doivent être reproduits dans d'autres études à travers le monde, ils apportent de nouvelles connaissances clé au débat sur la réévaluation de la réglementation relative à l'utilisation des additifs dans l'industrie alimentaire, afin de mieux protéger les consommateurs", nuancent toutefois Mathilde Touvier, directrice de recherche à l'Inserm, et Bernard Srour, professeur junior à INRAE, principaux auteurs de l'étude.

Car, l'étude de cohorte s'appuyait tout de même sur un large panel et des données détaillées. Le communiqué de l'Inserm précise d'ailleurs que " les résultats sont restés inchangés après de multiples analyses de sensibilité, renforçant ainsi leur robustesse

Nourriture industrielle : les émulsifiants augmentent de 15 % le risque de cancers

E471, E407, E407a... Les émulsifiants ajoutés dans certaines préparations alimentaires industrielle provoquent un risque accru de cancer, notamment du sein et de la prostate, vient de démontrer une grande étude française. Ce sont des petites douceurs qui peuvent coûter cher à votre santé sur le long terme. Bonbons gélifiés, barres chocolatées, plats préparés... Ces produits ultra transformés contiennent des émulsifiants, permettant d'améliorer leur aspect, leur texture et leur conservation. Selon une étude coréalisée par l'Inserm et l'Inrae parue ce 14 février dans la revue PLOS Medicine, la consommation régulière de ces additifs augmente de 15 % le risque de cancers.

Cette étude de grande ampleur a suivi, pendant sept ans, 92 000 personnes – dont 79% de femmes – faisant partie de la cohorte NutriNet-Santé (panel d'individus de grande ampleur suivi sur une longue période par l'Inserm pour plusieurs études sur les liens entre santé et alimentation). Il leur a été demandé, par au moins trois fois, de renseigner ce qu'elles avaient mangé sur vingt-quatre heures, en précisant les marques des produits, de manière à pouvoir vérifier si, dans leur composition, on trouvait des émulsifiants. En les suivant sur le long terme et en écartant des biais tels que la consommation parallèle de tabac et d'alcool, l'étude a ensuite pu démontrer une prévalence d'apparition de cancers chez les personnes consommant régulièrement les produits contenant ces additifs. Au total, 2 604 cancers ont été déclarés sur la cohorte, la majorité d'entre eux étant des cancers du sein (750), puis de la prostate (322).

L'étude pointe des émulsifiants particuliers sur la soixantaine pris en compte : d'une part, une consommation excessive de E471 – utilisé comme émulsifiant, agent d'enrobage, gélifiant, antioxydant et support pour colorant – augmente le risque de cancers de 15 %, et plus particulièrement celui du sein (24 %) et de la prostate (46 %). Et d'autre part, la consommation excessive de E407 et E407a, qui sont des épaississants et gélifiants, est associée dans les résultats à un risque accru de 32 % de cancer du sein.

Pas que la "malbouffe"

L'étude montre qu'il est difficile de contourner la consommation de ces émulsifiants : plus de 80% de la cohorte consommait des produits contenant l'E471 au quotidien. Interrogée par Le Monde la nutritionniste et directrice de recherche à l'Inserm Mathilde Touvier explique d'ailleurs qu'au-delà des évidentes confiseries, on trouve cet additif dans "des aliments qui ne sont pas forcément estampillés 'malbouffe'". Il faut donc faire particulièrement attention aux étiquettes.

Coautrice de l'étude, Mathilde Touvier appelle surtout à une prise de responsabilité des pouvoirs publics. "On aimerait que d'autres études épidémiologiques confirment ces résultats, de manière à avoir un niveau de preuves consolidé, dit-elle au Monde. Mais si on attend d'avoir fini de tout explorer et de comprendre exactement comment fonctionne le moindre additif, dans vingt ans, on y sera encore. Entre-temps, certaines mesures de précaution pourraient être prises

E471, E407, E407a... Les émulsifiants ajoutés dans certaines préparations alimentaires industrielle provoquent un risque accru de cancer, notamment du sein et de la prostate, vient de démontrer une grande étude française.

Ce sont des petites douceurs qui peuvent coûter cher à votre santé sur le long terme. Bonbons gélifiés, barres chocolatées, plats préparés... Ces produits ultra transformés contiennent des émulsifiants, permettant d'améliorer leur aspect, leur texture et leur conservation. Selon une étude coréalisée par l'Inserm et l'Inrae parue ce 14 février dans la revue PLOS Medicine, la consommation régulière de ces additifs augmente de 15 % le risque de cancers.

Cette étude de grande ampleur a suivi, pendant sept ans, 92 000 personnes – dont 79% de femmes – faisant partie de la cohorte NutriNet-Santé (panel d'individus de grande ampleur suivi sur une longue période par l'Inserm pour plusieurs études sur les liens

entre santé et alimentation). Il leur a été demandé, par au moins trois fois, de renseigner ce qu'elles avaient mangé sur vingt-quatre heures, en précisant les marques des produits, de manière à pouvoir vérifier si, dans leur composition, on trouvait des émulsifiants. En les suivant sur le long terme et en écartant des biais tels que la consommation parallèle de tabac et d'alcool, l'étude a ensuite pu démontrer une prévalence d'apparition de cancers chez les personnes consommant régulièrement les produits contenant ces additifs. Au total, 2 604 cancers ont été déclarés sur la cohorte, la majorité d'entre eux étant des cancers du sein (750), puis de la prostate (322).

L'étude pointe des émulsifiants particuliers sur la soixantaine pris en compte : d'une part, une consommation excessive de E471 – utilisé comme émulsifiant, agent d'enrobage, gélifiant, antioxydant et support pour colorant – augmente le risque de cancers de 15 %, et plus particulièrement celui du sein (24 %) et de la prostate (46 %). Et d'autre part, la consommation excessive de E407 et E407a, qui sont des épaississants et gélifiants, est associée dans les résultats à un risque accru de 32 % de cancer du sein.

Pas que la "malbouffe"

L'étude montre qu'il est difficile de contourner la consommation de ces émulsifiants : plus de 80% de la cohorte consommait des produits contenant l'E471 au quotidien. Interrogée par Le Monde la nutritionniste et directrice de recherche à l'Inserm Mathilde Touvier explique d'ailleurs qu'au-delà des évidentes confiseries, on trouve cet additif dans "des aliments qui ne sont pas forcément estampillés 'malbouffe'". Il faut donc faire particulièrement attention aux étiquettes.

Coautrice de l'étude, Mathilde Touvier appelle surtout à une prise de responsabilité des pouvoirs publics. "On aimerait que d'autres études épidémiologiques confirment ces résultats, de manière à avoir un niveau de preuves consolidé, dit-elle au Monde. Mais si on attend d'avoir fini de tout explorer et de comprendre exactement comment fonctionne le moindre additif, dans vingt ans, on y sera encore. Entre-temps, certaines mesures de précaution pourraient être prises

Cancers : gare à la consommation de ces deux familles d'émulsifiants, alerte une étude française

Les émulsifiants figurent parmi les additifs les plus fréquemment utilisés par l'industrie agroalimentaire. Des recherches menées auprès de participants français évoquent une association entre l'ingestion de deux classes précises et un risque accru de cancers, en particulier du sein et de la prostate. Les émulsifiants figurent parmi les additifs les plus couramment utilisés dans les aliments ultra-transformés. Ils sont en effet souvent ajoutés aux aliments industriels transformés et emballés tels que certaines pâtisseries, gâteaux et desserts, glaces, barres chocolatées, pains, margarines et plats préparés, afin d'améliorer leur apparence, leur goût, leur texture et leur durée de conservation. Ils comprennent notamment les mono- et diglycérides d'acides gras, les carraghénanes, les amidons modifiés, les lécithines, les phosphates, les celluloses, les gommes et les pectines. Plus précisément, le Conseil de l'Information sur l'Alimentation en Europe (EUFIC) affirme à leur sujet que les émulsifiants actuellement utilisés dans la production alimentaire sont soit des produits naturels purifiés (d'origine végétale ou animale), soit des produits chimiques synthétiques dont les structures sont très semblables à celles des produits naturels. Par exemple, l'émulsifiant du nom de lécithine (E322), qui est largement utilisé dans les produits à base de chocolat, peut provenir du soja (huile), des œufs, du foie, des arachides et des germes de blé.

À découvrir également : Doit-on faire confiance au Nutri-Score ?

L'organisme souligne qu'environ 60 additifs de la catégorie « émulsifiants, stabilisants, gélifiants et épaississants » sont actuellement autorisés dans l'UE. Comme tous les autres additifs alimentaires, les émulsifiants sont soumis à une législation européenne qui régit leur évaluation en matière de sécurité, leur autorisation, leur utilisation et leur étiquetage. Ces législations imposent que tous les émulsifiants ajoutés soient indiqués sur les étiquettes des produits dans lesquels ils sont utilisés, soit par leur nom, soit par le numéro E qui leur correspond. Toujours est-il que, comme pour tous les additifs alimentaires, leur sécurité a été précédemment évaluée sur la base des preuves scientifiques disponibles à l'époque. Pourtant, certaines recherches récentes suggèrent qu'ils pourraient perturber le microbiote intestinal et augmenter le risque d'inflammation, pouvant potentiellement favoriser la survenue de certains cancers. Une équipe de chercheurs* issus notamment de l'Inserm** et de l'Inrae*** s'est donc intéressée aux relations entre les apports alimentaires en émulsifiants et le risque d'apparition de plusieurs localisations de cancers.

Émulsifiants : les monoglycérides et diglycérides d'acides gras et les carraghénanes mis en lumière

Pour leur étude publiée dans la revue PLOS Medecine, les chercheurs ont utilisé les données françaises de 92 000 adultes (âge moyen 45 ans, 79 % de femmes) ayant accepté de participer à l'étude de cohorte NutriNet-Santé entre 2009 et 2021. Cette étude de santé publique consiste, grâce à l'engagement et à la fidélité de plus de 170 000 « nutrinautes », faire avancer la recherche sur les liens entre la nutrition et la santé. Les participants ont renseigné en ligne tous les aliments et boissons consommés et leur marque (pour les produits industriels), sur au moins 3 journées d'enregistrements alimentaires, avec la possibilité de réactualiser leurs données de consommation tous les 6 mois. Ces enregistrements ont été mis en relation avec des bases de données afin d'identifier la présence et la dose des additifs alimentaires (dont les émulsifiants) dans les produits consommés. Des dosages en laboratoire ont également été effectués pour fournir des données quantitatives tandis que plusieurs facteurs de risque connus de cancer, notamment l'âge, le sexe, le poids, les antécédents familiaux, le tabagisme, l'alcool et l'activité physique, ont été pris en compte.

À découvrir également : Additifs alimentaires : 6 bons réflexes pour devenir un expert

Parmi ces facteurs figuraient également la qualité nutritionnelle globale de l'alimentation (apports en sucre, en sel, en énergie). Au cours du suivi, 2 604 cas de cancer ont été diagnostiqués, validés par un comité médical après examen des dossiers médicaux.

Après un suivi moyen de 7 ans, les chercheurs ont constaté que des apports plus élevés en monoglycérides et diglycérides d'acides gras (E471, présents dans des crèmes glacées et yaourts surgelés à base de produits laitiers, margarine, gâteaux, pâtisseries, desserts surgelés, sandwichs et wraps) étaient associés à des risques accrus de cancers au global (augmentation de 15 % du risque chez les plus forts consommateurs par rapport aux plus faibles consommateurs), de cancers du sein (augmentation de 24 % du risque), et de cancers de la prostate (augmentation de 46 % du risque). D'autre part, les femmes ayant des apports plus élevés en carraghénanes (E407 et E407a, présents dans le lait aromatisé, café glacé, crème glacée à base de produits laitiers et desserts surgelés) avaient 32 % de plus de risque de développer des cancers du sein, par rapport au groupe ayant des apports plus faibles.

Additifs alimentaires : « ouvrir le débat pour protéger les consommateurs »

L'équipe scientifique tient cependant à préciser qu'il s'agit d'une étude observationnelle et donc que ces résultats ne suffisent donc pas, à eux seuls, à établir de lien de cause à effet. D'autant qu'elle évoque également certaines limites, notamment la proportion élevée de femmes, le niveau d'éducation plus élevé en moyenne et les comportements globalement plus soucieux de la santé chez les participants à l'étude NutriNet-Santé par rapport à la population française en général, qui peuvent limiter la généralisation des résultats. Mais néanmoins, « l'échantillon était de grande ampleur et nous avons pu tenir compte d'un large éventail de facteurs potentiellement confondants, tout en utilisant des données détaillées et uniques sur les expositions aux additifs alimentaires, allant jusqu'à la marque des produits industriels consommés. De plus, les résultats sont restés inchangés après de multiples analyses de sensibilité, renforçant ainsi leur robustesse. », précisent les auteurs de l'étude. S'ajoute à cela le fait qu'il a été démontré qu'une consommation importante d'aliments ultra-transformés est d'ores et déjà associée à un surrisque de cancer.

Fort de ce constat, Mathilde Touvier, directrice de recherche à l'Inserm, et Bernard Srour, professeur junior à INRAE, principaux auteurs de l'étude, appellent à reproduire ces résultats à travers le monde pour ainsi « apporter de nouvelles connaissances clés au débat sur la réévaluation de la réglementation relative à l'utilisation des additifs dans l'industrie alimentaire, afin de mieux protéger les consommateurs. », concluent-ils. A noter que ces résultats font écho à ceux d'une précédente étude de l'Inserm également coordonnée par la Dre Mathilde Touvier avait suggéré une association entre la consommation d'édulcorants et un risque accru de cancer. Il s'agissait plus précisément de révéler que les personnes qui consommaient le plus d'édulcorants, en particulier d'aspartame et d'acésulfame-K avaient un risque plus élevé de cancers tous types confondus, dont le cancer du sein et les cancers liés à l'obésité. Or, les édulcorants, tout comme les colorants, antioxydants et autres conservateurs ont aussi pour point commun d'appartenir à la famille des additifs alimentaires. Ainsi, ce sont les effets préjudiciable potentiels de l'ensemble de ces substances qui posent régulièrement question.

*Des chercheurs et chercheuses de l'Inserm, d'INRAE, de l'Université Sorbonne Paris Nord, d'Université Paris Cité et du Cnam, regroupés au sein de l'Équipe de recherche en épidémiologie nutritionnelle (Cress-Eren)

**L'Institut national de la santé et de la recherche médicale

***Institut national de recherche pour l'agriculture, l'alimentation et l'environnement

Alimentation : des émulsifiants sont soupçonnés d'accroître de 15% le risque de cancers, selon une vaste étude

Les résultats des chercheurs français suggèrent une association particulièrement forte entre ces composants, qui améliorent la texture et la conservation des produits industriels, et les cancers du sein et de la prostate. Selon France Info

Bonbons, pâtisseries, barres chocolatées, plats préparés... De nombreux produits de l'industrie alimentaire ont recours aux émulsifiants, un des types d'additifs les plus courants, pour améliorer leur apparence, leur texture, leur goût ou leur durée de conservation. Mais les consommateurs, qui en ingurgitent sans toujours le savoir, ne connaissent pas forcément leurs effets sur leur santé. Or une équipe de chercheurs français, notamment issus de l'Inserm et de l'Inrae, a mis en évidence un lien possible entre certains de ces ingrédients et des risques accrus de cancers, dans un article publié par la revue scientifique PLOS Medicine , mardi 13 février.

Les auteurs ont analysé les données transmises en ligne par 92 000 Français, en majorité des femmes (79%), dans le cadre d'une étude plus large menée entre 2009 et 2021, explique l'Inserm. Tous les participants ont, à au moins trois reprises, renseigné tous les aliments et boissons consommés lors des dernières 24 heures et leurs marques, permettant aux chercheurs de distinguer ceux qui contiennent des émulsifiants . En parallèle, leur suivi médical, en moyenne pendant sept ans, a permis de relever les diagnostics de cancer – 2 604 ont été déclarés parmi les participants à l'étude.

Deux types d'additifs pointés du doigt..... Aller plus loin : https://www.francetvinfo.fr/sante/alimentation/alimentation-des-emulsifiants-sont-soupconnes-d-accroitre-de-15-le-risque-de-cancers-selon-une-vaste-etude_6363199.html

Ces additifs alimentaires pourraient contribuer à l'apparition du cancer

Une récente étude menée par des chercheurs de l'Inserm met en lumière les risques potentiels associés à certains additifs alimentaires. Publiée dans la revue PLOS Medicine, cette recherche souligne une corrélation entre la consommation d'émulsifiants et une augmentation du risque de développer des cancers, notamment du sein et de la prostate. Des additifs omniprésents dans l'alimentation moderne

Les émulsifiants, largement utilisés dans les aliments ultra-transformés, se retrouvent dans une variété de produits allant des cassoulets en conserve aux pains au chocolat industriels. Ces additifs, qui facilitent la texture et la conservation des aliments, représentent une part significative de l'apport énergétique alimentaire dans les régimes occidentaux.

Une étude basée sur des données concrètes

L'analyse s'appuie sur les données de santé de 92 000 adultes participants à l'étude de cohorte française NutriNet-Santé, couvrant une période de 2009 à 2021. Les résultats indiquent que les individus ayant une consommation élevée de l'additif E471 présentent un risque accru de 15% de développer un cancer. Plus spécifiquement, le risque de cancer du sein augmente de 24%, tandis que celui du cancer de la prostate grimpe de 46%.

Les additifs les plus préoccupants

E471 (monoglycérides et diglycérides d'acides gras) :

largement présent dans de nombreux produits, cet émulsifiant est associé à un risque accru de cancer.

E404 et E407a (carraghénanes): ces additifs augmentent spécifiquement le risque de cancers du sein chez les femmes, avec une hausse de 32% pour les consommatrices les plus exposées.

Pâtisseries, plats préparés... les émulsifiants pourraient augmenter le risque de cancer

La consommation à forte dose de ces additifs pourrait être liée à une augmentation du risque de cancer, notamment du sein et de la prostate, révèle une vaste étude inédite menée par une équipe française. Les émulsifiants, présents dans de nombreux produits transformés, sont pointés du doigt par une nouvelle étude inédite. (LP/Emma Oliveras)

Réagir

Enregistrer

Partager

Écouter l'article

Ils sont omniprésents dans les rayons, mais leurs effets sur la santé ne cessent de susciter l'inquiétude. Les émulsifiants, des additifs très fréquents dans les produits transformés, pourraient être responsables d'un risque accru de cancers, en particulier du sein et de la prostate, selon une étude inédite publiée mardi dans la revue scientifique PLOS Medicine . Ces travaux, menés par une équipe française, notamment par l'Inserm et l'Inrae, ont passé en revue au total les données de santé de près de 100 000 adultes.

Des pâtisseries, glaces, barres chocolatées en passant par les pains et les plats préparés, ces additifs ont envahi nos assiettes : identifiables par un numéro E, ils sont devenus incontournables dans de nombreux aliments transformés et emballés, dont ils améliorent la texture, l'aspect, le goût et la durée de conservation. « Pour la première fois au niveau international », cette nouvelle étude s'est penchée sur les liens entre la consommation de ces substances et le risque d'apparition de cancers, explique l'Inserm dans un communiqué

Près de 50 % de risque en plus de cancer de la prostate

Jusqu'alors, l'incidence délétère des émulsifiants sur l'organisme avait déjà été mise en lumière, notamment des perturbations du microbiote intestinal et un risque renforcé d'inflammation, mais sans se pencher spécifiquement sur le risque de cancer. Des études d'autant plus cruciales que « 30 à 60 % de l'apport énergétique alimentaire des adultes provient d'aliments ultratransformés » en Europe et en Amérique du Nord, souligne l'institut de recherches. Pour ce faire, l'équipe a rassemblé les données de 92 000 adultes français, un panel composé en grande majorité de femmes (à 79 %) et dont l'âge moyen grimpe à 45 ans, dans le cadre d'une enquête qui s'est étirée de 2009 à 2021. Les participants devaient renseigner sur une plateforme en ligne tous les aliments et boissons industriels consommés sur des journées données, en précisant leur marque. La dose d'additifs présents dans ces produits était ensuite identifiée.

En parallèle, 2 604 cas de cancers ont été diagnostiqués parmi les participants, au cours du suivi de l'étude. Si des facteurs de risque classiques ont été pris en compte, comme l'âge, le sexe, le poids, ou encore le mode de vie, les chercheurs se sont penchés sur l'incidence de la qualité de l'alimentation, et en particulier la consommation d'émulsifiants.

Suite à un suivi de sept ans en moyenne, ils ont constaté que l'ingestion à plus forte dose de monoglycérides et diglycérides d'acides gras, affichés derrière le code E471 sur les emballages, était associée à « des risques accrus de cancers au global ». Chez les plus grands consommateurs de cet additif, ce risque est même 15 % plus important que chez ceux qui en ingèrent le moins. L'écart se creuse encore plus dans certains cas : les risques de cancers du sein augmentent de 24 %, ceux de cancers de la prostate de 46 %. L'équipe attire aussi l'attention sur un autre émulsifiant, les carraghénanes, dont le code est E407 ou E407a . La

probabilité de développer un cancer du sein bondit de 32 % chez les femmes qui en consomment à forte dose.

« Mieux protéger les consommateurs »

Les chercheurs appellent toutefois à la prudence dans l'interprétation de ces résultats : cette première étude en la matière « ne suffit pas, à elle seule, à établir de lien de cause à effet ». Le panel de participants pourrait notamment présenter des limites, étant composé majoritairement de femmes et de personnes globalement plus soucieuses de leur santé par rapport à la population française générale. Pour autant, la cohorte étudiée reste très large et les recherches ont prouvé leur « robustesse », insistent les scientifiques. « Si ces résultats doivent être reproduits dans d'autres études à travers le monde, ils apportent de nouvelles connaissances clés au débat sur la réévaluation de la réglementation relative à l'utilisation des additifs dans l'industrie alimentaire, afin de mieux protéger les consommateurs », se félicitent Mathilde Touvier, directrice de recherche à l'Inserm, et Bernard Srour, professeur junior à l'Inrae, deux principaux auteurs de l'étude cités par le communiqué.

Les émulsifiants s'étaient déjà retrouvés dans le viseur de l'Inserm il y a quelques mois, avec une vaste étude publiée en septembre dernier, selon laquelle ils seraient aussi associés à un risque renforcé de maladies cardiovasculaires.

Alimentation : les émulsifiants, ces additifs qui favoriseraient les cancers

C'est la première fois que des chercheurs français se penchent sur le lien entre apports alimentaires en émulsifiants et risque de cancers. L'industrie agro-alimentaire en est friande, mais qu'en est-il de notre corps ? Les additifs sont présents dans des milliers de produits. Soupçonnés d'être des perturbateurs endocriniens, ou cancérigènes, qu'en est-il des émulsifiants

Ceux qui servent à stabiliser un mélange de substances qui normalement se séparent comme l'eau et l'huile n'avaient jamais spécifiquement fait l'objet de recherches en la matière, car comme l'a précisé l'Inserm dont est issue l'étude, "leur sécurité a été précédemment évaluée sur la base des preuves scientifiques disponibles à l'époque"

Les données de 92 000 Français

Leur travail s'est appuyé sur les données françaises de 92 000 adultes ayant participé à l'étude de cohorte NutriNet-Santé entre 2009 et 2021.

Ainsi, une fois ces données analysées, les chercheurs ont observé que "des apports plus élevés en monoglycérides et diglycérides d'acides gras (E471) étaient associés à des risques accrus de cancers au global, de cancers du sein (+ 24 % de risque), et de cancers de la prostate (+ 46 %). D'autre part, les femmes ayant des apports plus élevés en carraghénanes (E407 et E407a) avaient 32 % de plus de risque de développer des cancers du sein, par rapport au groupe ayant des apports plus faibles"

Pain, huiles, boissons alcoolisées...

Or ce E471, on le retrouve dans de très nombreux produits de consommation comme le pain, les produits de boulangerie, confitures, boissons alcoolisées, céréales transformées ou encore les huiles.

Quant aux E407 et E407a, il s'agit d'agents de texture retrouvés dans des produits laitiers tels que le lait aromatisé, les yaourts aux fruits, les crèmes desserts, les laits ou yaourts végétaux, des produits sucrés tels que les crèmes glacées, gâteaux ou biscuits industriels, les plats préparés.

Une réglementation à revoir

Mathilde Touvier, directrice de recherche à l'Inserm, et Bernard Srour, professeur junior à l'Inrae, tous les deux principaux auteurs de l'étude, résumant : "si nos résultats doivent être reproduits dans d'autres études à travers le monde, ils apportent de nouvelles connaissances clés au débat sur la réévaluation de la réglementation relative à l'utilisation des additifs dans l'industrie alimentaire, afin de mieux protéger les consommateurs"

Car en ce qui concerne l'E471, l'Autorité européenne de Sécurité des aliments (EFSA) estimait en 2017 qu'aucune "preuve d'effets indésirables n'avait été rapportée", et que de fait il n'était "pas nécessaire de définir une dose journalière admissible"

Alimentation : les émulsifiants, ces additifs qui favoriseraient les cancers

C'est la première fois que des chercheurs français se penchent sur le lien entre apports alimentaires en émulsifiants et risque de cancers. L'industrie agro-alimentaire en est friande, mais qu'en est-il de notre corps ? Les additifs sont présents dans des milliers de produits. Soupçonnés d'être des perturbateurs endocriniens, ou cancérigènes, qu'en est-il des émulsifiants

Ceux qui servent à stabiliser un mélange de substances qui normalement se séparent comme l'eau et l'huile n'avaient jamais spécifiquement fait l'objet de recherches en la matière, car comme l'a précisé l'Inserm dont est issue l'étude, "leur sécurité a été précédemment évaluée sur la base des preuves scientifiques disponibles à l'époque"

Les données de 92 000 Français

Leur travail s'est appuyé sur les données françaises de 92 000 adultes ayant participé à l'étude de cohorte NutriNet-Santé entre 2009 et 2021.

Ainsi, une fois ces données analysées, les chercheurs ont observé que "des apports plus élevés en monoglycérides et diglycérides d'acides gras (E471) étaient associés à des risques accrus de cancers au global, de cancers du sein (+ 24 % de risque), et de cancers de la prostate (+ 46 %). D'autre part, les femmes ayant des apports plus élevés en carraghénanes (E407 et E407a) avaient 32 % de plus de risque de développer des cancers du sein, par rapport au groupe ayant des apports plus faibles"

Pain, huiles, boissons alcoolisées...

Or ce E471, on le retrouve dans de très nombreux produits de consommation comme le pain, les produits de boulangerie, confitures, boissons alcoolisées, céréales transformées ou encore les huiles.

Quant aux E407 et E407a, il s'agit d'agents de texture retrouvés dans des produits laitiers tels que le lait aromatisé, les yaourts aux fruits, les crèmes desserts, les laits ou yaourts végétaux, des produits sucrés tels que les crèmes glacées, gâteaux ou biscuits industriels, les plats préparés.

Une réglementation à revoir

Mathilde Touvier, directrice de recherche à l'Inserm, et Bernard Srour, professeur junior à l'Inrae, tous les deux principaux auteurs de l'étude, résumant : "si nos résultats doivent être reproduits dans d'autres études à travers le monde, ils apportent de nouvelles connaissances clés au débat sur la réévaluation de la réglementation relative à l'utilisation des additifs dans l'industrie alimentaire, afin de mieux protéger les consommateurs"

Car en ce qui concerne l'E471, l'Autorité européenne de Sécurité des aliments (EFSA) estimait en 2017 qu'aucune "preuve d'effets indésirables n'avait été rapportée", et que de fait il n'était "pas nécessaire de définir une dose journalière admissible"

Le Récap

Les données de 92 000 Français

Pain, huiles, boissons alcoolisées...

Une réglementation à revoir

En savoir plus

Pour l'OCDE, le Nutri-Score français est le plus efficace en Europe

Hausse de l'électricité : hôteliers et restaurateurs veulent renégocier le prix de leurs contrats avec les opérateurs

“C'est incroyable, le ministre de l'Agriculture passe son temps à nous diviser !” (Michel-Édouard Leclerc évoquant la colère des agriculteurs)

Des chercheurs français soupçonnent un lien entre émulsifiants et risque de cancers du sein et de la prostate

Des résultats de recherche récents provenant de scientifiques français soupçonnent une corrélation préoccupante entre certains composants alimentaires courants et le risque accru des cancers du sein et de la prostate. Ces composants, connus sous le nom d'émulsifiants, sont largement utilisés dans l'industrie alimentaire pour améliorer la texture et la conservation des produits. De nombreux produits alimentaires, tels que les bonbons, les pâtisseries, les barres chocolatées et les plats préparés, font appel à des émulsifiants pour améliorer leur aspect visuel, leur texture, leur goût et leur durée de conservation. Cependant, les consommateurs ne sont pas toujours conscients des effets potentiels de ces additifs sur leur santé.

Une équipe de chercheurs français, dont des membres de l'Inserm et de l'Inrae, a mené une étude publiée dans la revue scientifique PLOS Medicine le mardi 13 février, mettant en évidence une possible corrélation entre certains émulsifiants et un risque accru de cancers. Les chercheurs ont analysé les données de près de 92 000 participants français, principalement des femmes, recueillies entre 2009 et 2021. Ces participants ont rapporté leur consommation alimentaire sur une période de 24 heures à plusieurs reprises, ce qui a permis aux chercheurs de déterminer leur exposition aux émulsifiants. Sur une période moyenne de suivi de sept ans, 2 604 cas de cancer ont été diagnostiqués parmi les participants.

Deux types d'émulsifiants ont été particulièrement mis en cause dans l'étude. D'une part, les monoglycérides et diglycérides d'acides gras, désignés sous le code E471 sur les emballages, ont été associés à un risque accru de cancer de 15 % chez les personnes qui en consomment le plus, avec des augmentations significatives de 24 % pour le cancer du sein et de 46 % pour le cancer de la prostate. D'autre part, les carraghénanes (E407 et E407a) ont été associés à un risque accru de cancer du sein de 32 % chez les femmes les plus exposées à cet additif.

Bien que cette étude fournisse des données importantes, il est important de souligner qu'elle est de nature observationnelle, ce qui signifie qu'elle ne peut pas établir de lien de cause à effet direct entre la consommation d'émulsifiants et l'apparition de cancers.

Néanmoins, ces résultats incitent à une réflexion sur la réglementation relative à l'utilisation des additifs dans l'industrie alimentaire afin de mieux protéger les consommateurs. Mathilde Touvier, directrice de recherche à l'Inserm, et Bernard Srour, professeur junior à l'Inrae, principaux auteurs de l'étude, soulignent l'importance de ces résultats pour informer les décisions réglementaires futures.

Il convient également de noter que d'autres recherches ont mis en évidence les dangers des aliments ultra transformés, notamment en ce qui concerne l'obésité, les maladies cardiovasculaires et les troubles psychiques tels que la dépression. Dans ce contexte, privilégier une alimentation basée sur des aliments frais et non transformés est fortement recommandé pour préserver sa santé.

Quels sont les additifs alimentaires qui favorisent le cancer ?

La consommation de certains additifs augmente le risque de cancer, selon les chercheurs de l'INSERM. On les retrouve souvent dans les produits transformés comme les gâteaux, chips ou le cordon bleu industriel. **ADDITIFS - Quels sont ceux qui favorisent les cancers**

Je m'abonne à la newsletter « Infos »

La consommation de certains additifs alimentaires, utilisés dans l'industrie agro-alimentaire, serait associée à un risque accru de cancers, d'après des chercheurs de l'INSERM. Ces additifs sont ce qu'on appelle les émulsifiants. Un émulsifiant est un additif utilisé pour améliorer la texture d'un produit tout en prolongeant sa durée de vie. On les retrouve dans les gâteaux industriels, les pâtisseries, les glaces, les barres chocolatées, les margarines ou encore les desserts.

Ces additifs sont autorisés, mais comme pour tous les additifs alimentaires, la sécurité de ces émulsifiants a été évaluée sur d'anciennes études scientifiques, sauf que les données ont changé. On sait que ces additifs perturbent votre flore intestinale qu'on appelle le microbiote.

C'est un peu comme si vous preniez une bouteille d'eau qui représente votre intestin et que vous y faites de minuscules trous avec une aiguille que sont les additifs. À cause de ces produits, votre intestin est moins imperméable, sa barrière est altérée et les toxines peuvent donc se retrouver dans la circulation sanguine, favorisant de l'inflammation.

Exactement et quand on compare les patients qui consomment le plus de produits contenant ces additifs (E471) VS ceux qui en consomment le moins, les chercheurs ont observé une augmentation de 24% de risque de cancer du sein et de 46% de cancer de la prostate !

Les chercheurs ont identifié un autre additif risqué pour la santé : le E407 q u'on appelle aussi Carraghénanes et qui a les mêmes propriétés que les émulsifiants pour leur propriété d'épaississant ou de gélifiants. Vous les retrouvez dans les crèmes chocolatées que les enfants adorent, mais aussi dans les cordons bleu industriels, les lasagnes préparées etc... Là encore, c'est +32% de risque en plus de développer un cancer du sein quand on compare ceux qui en consomment le plus VS ceux qui en consomment le moins.

Pour éviter ces additifs, il faut limiter tous les produits industriels ultra-transformés et en revenir à des produits bruts , moins transformés. Et quand vous n'avez pas le choix que d'en acheter, fuyez les listes à rallonge et n'hésitez pas à vous aider d'application comme Yuka. Je comprends que cela puisse être fastidieux, mais c'est très important, car nous sommes ce que nous mangeons.

Alimentation : des émulsifiants sont soupçonnés d'accroître de 15% le risque de cancers, selon une vaste étude

Les résultats des chercheurs français suggèrent une association particulièrement forte entre ces composants, qui améliorent la texture et la conservation des produits industriels, et les cancers du sein et de la prostate. Selon France Info

Bonbons, pâtisseries, barres chocolatées, plats préparés... De nombreux produits de l'industrie alimentaire ont recours aux émulsifiants, un des types d'additifs les plus courants, pour améliorer leur apparence, leur texture, leur goût ou leur durée de conservation. Mais les consommateurs, qui en ingurgitent sans toujours le savoir, ne connaissent pas forcément leurs effets sur leur santé. Or une équipe de chercheurs français, notamment issus de l'Inserm et de l'Inrae, a mis en évidence un lien possible entre certains de ces ingrédients et des risques accrus de cancers, dans un article publié par la revue scientifique PLOS Medicine , mardi 13 février.

Les auteurs ont analysé les données transmises en ligne par 92 000 Français, en majorité des femmes (79%), dans le cadre d'une étude plus large menée entre 2009 et 2021, explique l'Inserm. Tous les participants ont, à au moins trois reprises, renseigné tous les aliments et boissons consommés lors des dernières 24 heures et leurs marques, permettant aux chercheurs de distinguer ceux qui contiennent des émulsifiants . En parallèle, leur suivi médical, en moyenne pendant sept ans, a permis de relever les diagnostics de cancer – 2 604 ont été déclarés parmi les participants à l'étude.

Deux types d'additifs pointés du doigt..... Aller plus loin : https://www.francetvinfo.fr/sante/alimentation/alimentation-des-emulsifiants-sont-soupconnes-d-accroitre-de-15-le-risque-de-cancers-selon-une-vaste-etude_6363199.html

Chips, biscuits, yaourts, glaces... alerte sur ces émulsifiants qui favoriseraient le risque de cancer

par Y.R. On les trouve dans le beurre, les cordons bleus, les biscottes, les yaourts ou encore les glaces. Une étude d'ampleur dévoile un lien entre deux familles d'émulsifiants, additifs présents dans des milliers de produits, et un "risque accru" de cancers.

Leur ingestion à forte dose et sur le long terme pourrait accroître de 15% le risque d'en développer une forme, en particulier du sein et de la prostate.

Ils font partie des additifs les plus souvent utilisés par l'industrie agroalimentaire. Biscottes, barres chocolatées, plats préparés... Les émulsifiants servent à améliorer la texture, la saveur et à prolonger la durée de conservation d'une denrée alimentaire. La moitié des produits industriels que nous consommons en contiennent, d'après la base de données Open Food Facts . Or, selon une étude de l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm), mise en ligne mardi 13 février dans la revue PLOS Medecine , ils sont associés à un "risque accru" de cancers.

Pour établir ce lien, les chercheurs se sont basés sur les données de santé de 92.000 adultes participant à l'étude de cohorte française NutriNet-Santé , entre 2019 et 2021. Après analyse des résultats, "2604 cas de cancer incidents ont été diagnostiqués au cours du suivi (dont 750 cancers du sein, 322 cancers de la prostate et 207 cancers colorectaux)."

Deux familles d'émulsifiants visées

Ils ont constaté que les individus avec des apports élevés en E471 (monoglycérides et diglycérides d'acides gras) avaient plus de risque de développer un cancer (+15%), plus particulièrement du sein (+24%) et de la prostate (+46%). Cet émulsifiant est répertorié en 7^e position des additifs les plus utilisés avec une liste de 14.906 produits concernés en France, selon Open Food Facts . Il est ainsi présent dans les beures Planta Fin, les chips Pringles, les biscottes Heudebert, les Kinder Delice et Pingui, les biscuits Napolitains de LU ou encore les glaces Magnum et Côte d'Or.

Une autre famille d'émulsifiants, les carraghénanes (E407 et E407a), expose à un risque accru (+32%) de cancer du sein. On trouve le E407 dans 10.568 produits, comme les crèmes fraîches Elle & Vire, les yaourts Mamie Nova ou les crèmes dessert Danettes. Le E407a, lui, est présent dans 655 produits, à l'instar des cassoulets William Saurin, des cordons bleus Maître CoQ ou des glaces Extrême de Nestlé.

Il est ainsi recommandé de ne pas consommer en trop grande quantité des aliments qui contiennent de l'un de ces trois types d'émulsifiants. "Ces résultats apportent de nouvelles preuves épidémiologiques sur le rôle des émulsifiants dans le risque de cancer" , concluent les chercheurs. "Ils doivent être confirmés par des recherches épidémiologiques et expérimentales ultérieures."

Accueil

Santé et bien être

Chips, biscuits, yaourts, glaces... alerte sur ces émulsifiants qui favoriseraient le risque de cancer

Les additifs alimentaires favoriseraient les cancers, selon une étude

D'après des chercheurs français, la consommation de certains émulsifiants très courants pourrait accroître le développement des cancers du sein ou de la prostate. Ils occupent nos rayons de supermarché, nos caddies, nos assiettes : les émulsifiants sont au cœur d'une nouvelle étude, menée par des chercheurs de l'Inserm, comme le rapporte Le Figaro . Cette étude, publiée dans la revue scientifique PLOS Medicine le mardi 13 février, se base sur les données de santé de 92 000 adultes issus de l'étude de cohorte française NutriNet-Santé, en évaluant leur consommation de ce type d'additifs entre 2009 et 2021. Sa conclusion ? Un lien entre « l'ingestion de certains additifs émulsifiants et un risque accru de cancers, en particulier du sein et de la prostate ».

Pendant douze ans, les participants ont renseigné les produits alimentaires et les boissons qu'ils ont consommés. De là, l'équipe de chercheurs a pu évaluer la quantité moyenne d'émulsifiants que chacun des participants ingérait chaque jour. Ensuite, ces statistiques ont été évaluées par rapport à la survenue de cancers. Au total, 2 604 personnes ont été diagnostiquées de la maladie au cours du suivi.

Sur la trentaine d'additifs testés, trois ont été épinglés comme de potentiels facteurs favorisants : les monoglycérides et les diglycérides d'acides gras, nommés E471, et les carraghénanes (E407 et E407a). « Ces additifs sont très courants dans les sauces, les crèmes desserts, les yaourts aromatisés, les biscuits et gâteaux industriels ou encore certaines soupes. Ils servent d'agents de texture pour donner un aspect homogène aux produits », a expliqué Mathilde Touvier, directrice de recherche à l'Inserm en épidémiologie nutritionnelle qui a conduit cette étude.

15 % de risque en plus

Les participants ayant consommé la plus grande quantité d'additif E471 ont, en général, un risque de cancer 15 % plus élevé. Un chiffre qui monte à 24 % pour le cancer du sein et 46 % pour la prostate. Les deux autres additifs (E407 et E407a) sont quant à eux associés à un risque plus élevé de cancer du sein de 32 %. De surcroît, l'étude a tenu compte des facteurs de risque classiques, tels que l'âge, l'activité physique ou les antécédents familiaux.

« C'est la première étude qui quantifie l'exposition aux additifs et son association avec les cancers. Nous sommes donc à un stade précoce de la recherche et d'autres travaux sont nécessaires », a insisté Mathilde Touvier. Une précédente étude, en septembre 2023, pointait déjà le risque de maladies cardiovasculaires liées à ces additifs alimentaires.

Biscottes, cordon bleu, glaces... Ces produits aux émulsifiants qui augmentent le risque de cancer

Une nouvelle étude pointe du doigt les additifs, présents dans des dizaines de milliers de produits en France et liés à un « risque accru » de cancer. Des cassoulets en conserve aux pains au chocolat industriels, les produits transformés sont à nouveau dans le viseur des scientifiques. Une étude de chercheurs de l'Inserm, publiée ce mardi 13 février dans la revue PLOS Medicine, fait le lien entre émulsifiants et « risque accru » de cancers, notamment du sein et de la prostate.

Les émulsifiants font partie des additifs les plus utilisés dans les aliments ultra-transformés, qui représentent 30 à 60 % de l'apport énergétique alimentaire des adultes en Europe et en Amérique du Nord.

Plus de 2 600 cancers

Cette étude s'appuie sur « les données de santé de 92 000 adultes participant à l'étude de cohorte française NutriNet-Santé, évaluant spécifiquement leur consommation de ce type d'additifs alimentaires », entre 2009 et 2021.

Après avoir analysé les résultats des patients, en saisissant tous les aliments et boissons consommés ainsi que leur marque, 2 604 cas de cancer ont été diagnostiqués. Les chercheurs ont découvert que celles qui consommaient beaucoup de l'additif E471 (monoglycérides et diglycérides d'acides gras) présentaient un risque 15 % plus élevé que les plus faibles consommatrices de développer un cancer, soit une augmentation de 24 % du risque de cancer du sein, 46 % pour les cancers de la prostate.

Cet émulsifiant est répertorié en septième position parmi les additifs les plus représentés avec 14 783 produits en France, selon la base de données Open Food Facts. Parmi la très longue liste figurent plusieurs paquets de biscottes, des chips de marque Pringles, des wraps Old El Paso, Kinder Delice ou encore des pains au chocolat Pasquier.

E404 et E407a augmentent le risque de cancer du sein

Selon l'étude, les femmes « ayant des apports plus élevés en carraghénane (E407 et E407a) » avaient un risque 32 % plus élevé de développer un cancer du sein, par rapport aux consommatrices ayant des apports plus faibles.

Le premier émulsifiant, en quatorzième position parmi les additifs les plus représentés avec 10 508 produits, est utilisé dans diverses crèmes desserts, dont celles de Danette, mais aussi des chantilly ou des pots de glace Ben and Jerry's.

Le second, présent dans 651 produits, est utilisé dans les cassoulets de la marque William Saurin, les poitrines de poulet ou de dinde, ou encore les cordons bleus industriels.

Ces trois types d'additifs se retrouvent sur les étiquettes des produits dans les rayons des supermarchés. Les aliments qui en contiennent ne devraient pas être totalement interdits selon les chercheurs, qui mettent en garde contre une consommation excessive.

Selon l'Agence nationale de sécurité sanitaire des aliments (Anses), « un additif n'est autorisé dans l'alimentation humaine que s'il ne présente pas de risque pour le consommateur aux doses utilisées ».

Mathilde Touvier, directrice de recherche à l'Inserm, et Bernard Srour, maître de conférences à INRAE, principaux auteurs de l'étude, concluent néanmoins : « Si ces résultats doivent être reproduits dans d'autres études à travers le monde, ils apportent de nouvelles connaissances clés au débat sur la réévaluation de la réglementation relative à l'utilisation d'additifs dans l'industrie alimentaire, afin de mieux protéger les consommateurs.

Les plus lus

gn headline

Toutes les actualités du site n'expriment pas le point de vue du site, mais nous transmettons cette actualité automatiquement et la traduisons grâce à une technologie programmatique sur le site et non à partir d'un éditeur humain.

Des additifs alimentaires émulsifiants associés à un risque accru de cancers

La consommation de certains additifs alimentaires émulsifiants serait associée à un risque accru de cancers, selon une nouvelle étude publiée dans PLoS Medicine. Ce sont des chercheurs et chercheuses français de l'Inserm, de l'INRAE, de l'Université Sorbonne Paris Nord, de l'Université Paris Cité et du Cnam qui ont entrepris d'étudier cette potentielle association.

Cancers et additifs alimentaires émulsifiants : pourquoi une telle recherche ?

En Europe et en Amérique du Nord, 30 à 60 % de l'apport énergétique alimentaire des adultes provient d'aliments ultra-transformés. "De plus en plus d'études épidémiologiques suggèrent un lien entre une consommation élevée d'aliments ultra-transformés et un risque accru d'obésité, de maladies cardiométaboliques et de certains cancers", rappellent d'abord les scientifiques.

Les émulsifiants figurent parmi les additifs les plus couramment utilisés dans ces denrées afin d'améliorer leur apparence, leur goût, leur texture et leur durée de conservation. Ils sont souvent ajoutés dans les pâtisseries, les gâteaux, les desserts, les glaces, les barres chocolatées, les pains, les margarines et les plats préparés.

Additifs alimentaires émulsifiants : +46 % de risque de cancer de la prostate

Les résultats évoqués en début d'article sont fondés sur l'analyse des données de 92.000 adultes français (âge moyen 45 ans ; 79 % de femmes) qui ont participé à l'étude NutriNet-Santé entre 2009 et 2021.

Après un suivi moyen de 7 ans, les chercheurs ont constaté que des apports plus élevés en monoglycérides et diglycérides d'acides gras (E471) étaient associés à des risques accrus de cancers au global (soit une augmentation de 15 % du risque chez les plus forts consommateurs par rapport aux plus faibles consommateurs), de cancers du sein (une augmentation de 24 % du risque) et de cancers de la prostate (une augmentation de 46 % du risque). D'autre part, les femmes ayant des apports plus élevés en carraghénanes (E407 et E407a) avaient 32 % de plus de risque de développer des cancers du sein par rapport au groupe ayant des apports plus faibles.

Les auteurs de l'étude indiquent à la fin de leur rapport que leurs travaux ont certaines limites. "Par exemple, la proportion élevée de femmes au sein de la cohorte et leur haut niveau d'éducation peuvent limiter la généralisation des résultats", écrivent-ils.

"Ces résultats apportent néanmoins de nouvelles connaissances clés au débat sur la réévaluation de la réglementation relative à l'utilisation des additifs dans l'industrie alimentaire afin de mieux protéger les consommateurs", concluent Mathilde Touvier, directrice de recherche à l'Inserm, et Bernard Srour, professeur junior à INRAE.



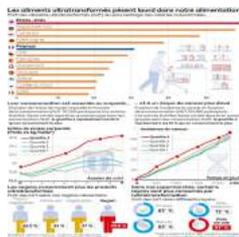
Cancer : l'étude qui pointe du doigt les additifs alimentaires



C'est une nouvelle pierre à l'édifice pour la compréhension de la nocivité des additifs alimentaires pour la santé. Dans une étude publiée ce mardi 13 février, des chercheurs, notamment de l'INRAE et de l'Inserm, réunis dans l'équipe de recherche en épidémiologie nutritionnelle (Cress-Eren), ont relevé les possibles liens entre les apports alimentaires des additifs alimentaires émulsifiants et la survenue des cancers.

Les additifs alimentaires émulsifiants ont particulièrement été étudiés par l'équipe de chercheurs. Outre les additifs conservateurs, édulcorants ou encore antioxydants, les additifs émulsifiants jouent un rôle important dans la fabrication des produits alimentaires. Leur usage vise à améliorer la texture des produits tout en prolongeant leur durée de conservation. La margarine, la mayonnaise, les sauces crémeuses, les bonbons, les aliments transformés emballés, les confiseries et plusieurs produits de boulangerie font partie des produits du quotidien fabriqués avec des émulsifiants.

En termes plus scientifiques, les émulsifiants comprennent notamment les mono- et diglycérides d'acides gras, les carraghénanes, les amidons modifiés, les lécithines, les phosphates, les celluloses, les gommages et les pectines. Au total, ces produits représentent en moyenne déjà plus de 30 % de nos apports énergétiques, et près de 60 % au Royaume-Uni ou aux Etats-Unis.



3774_ Aliments ultratransformés : le nouveau poison

© / artpress

"Mieux protéger les consommateurs"

Les résultats de cette recherche sont fondés sur l'analyse des données françaises de 92 000 adultes (âge moyen 45 ans ; 79 % de femmes) et de leurs données nutritionnelles et sanitaires qui ont participé à l'étude de cohorte NutriNet-Santé entre 2009 et 2021. Après un suivi moyen de 7 ans, les chercheurs ont constaté que des apports plus élevés en monoglycérides et diglycérides d'acides gras (E471) étaient associés à des risques accrus de cancers au global (une augmentation de 15 % du risque chez les plus forts consommateurs par rapport aux plus faibles consommateurs), de cancers du sein (une augmentation de 24 % du risque), et de cancers de la prostate (une augmentation de 46 % du risque).

Il s'agit de la première étude observationnelle en la matière, qui ne suffit donc pas, à elle seule, à établir de lien de cause à effet. Les auteurs soulignent certaines limites à cette étude. Par exemple, la proportion élevée de femmes, le niveau d'éducation plus élevé en moyenne et les comportements globalement plus soucieux de la santé parmi les participants à l'étude NutriNet-Santé par rapport à la population française en général, qui peuvent limiter la généralisation des résultats. "Si ces résultats doivent être reproduits dans d'autres études à travers le monde, ils apportent de nouvelles connaissances clés au débat sur la réévaluation de la réglementation relative à l'utilisation des additifs dans l'industrie alimentaire, afin de mieux protéger les consommateurs", expliquent Mathilde Touvier, directrice de recherche à **Inserm**, et Bernard Srour, professeur junior à l'INRAE, principaux auteurs de l'étude.

Ces dernières années, de plus en plus d'études épidémiologiques suggèrent un lien entre une consommation élevée d'aliments ultra-transformés et un risque accru d'obésité, de maladies cardiométaboliques et de certains cancers.

Ces additifs présents dans des milliers de produits augmentent les risques de cancer

Une nouvelle étude de l'Inserm montre qu'il existe un lien entre la consommation d'émulsifiants, largement présents dans les aliments ultra-transformés, et un risque accru de cancers. Les chercheurs pointent notamment du doigt l'additif E471. Les produits transformés sont à nouveau au cœur des préoccupations scientifiques. Une étude récente menée par des chercheurs de l'Inserm, dévoilée dans la revue PLOS Medicine le 13 février, met en lumière une corrélation inquiétante entre l'utilisation d'émulsifiants dans les aliments transformés et un «risque accru» de cancers, notamment de la prostate et du sein, rapporte BFM TV, le 14 février 2024. Les émulsifiants, parmi les additifs les plus couramment utilisés dans les aliments ultra-transformés, représentent 30 à 60% de l'apport énergétique alimentaire des adultes en Europe et en Amérique du Nord. Les résultats de l'étude, basée sur les données de santé de 92 000 adultes participant à l'étude de cohorte française NutriNet-Santé entre 2009 et 2021, sont alarmants.

L'additif E471, qui inclut les monoglycérides et diglycérides d'acides gras, se positionne au septième rang parmi les additifs les plus fréquemment utilisés avec 14 783 produits en France, selon Open Food Facts. Les résultats de l'analyse montrent que les consommateurs réguliers de cet émulsifiant présentent un risque accru de 15% de développer un cancer, avec une augmentation de 24% pour les cancers du sein et 46% pour les cancers de la prostate.

La suite sous cette publicité

Publicité

La suite sous cette publicité

Publicité

À LIRE AUSSI

Les nitrites bannis des croquettes pour chats, mais pas dans la charcuterie

Les femmes dont les apports en carraghénanes, via les émulsifiants E407 et E407a, sont plus élevés présentent, quant à elles, un risque accru de 32% de développer des cancers du sein par rapport aux consommateurs ayant des apports plus faibles. Le premier émulsifiant, en quatorzième position avec 10 508 produits, est couramment utilisé dans différentes crèmes dessert, y compris celles de Danette, ainsi que dans des crèmes chantilly et des pots de glace Ben and Jerry's. Le second, présent dans 651 produits, est utilisé dans des cassoulets de la marque William Saurin, des blancs de poulet ou de dinde, et des cordons bleus industriels.

Ces trois types d'additifs sont facilement identifiables sur les étiquettes des produits dans les rayons des supermarchés. Toutefois, les chercheurs soulignent que ces aliments ne doivent pas être complètement écartés, mais avertissent sur les risques d'une consommation excessive. L'Agence nationale de sécurité sanitaire alimentaire nationale (Anses) rappelle qu'«un additif n'est autorisé en alimentation humaine que s'il ne fait pas courir de risque au consommateur aux doses utilisées».

Produits transformés : certains émulsifiants augmenteraient le risque de cancer

Les émulsifiants, très utilisés dans l'industrie alimentaire, sont des additifs servant à stabiliser un mélange de substances qui normalement se séparent (comme l'eau et l'huile). Si certains additifs sont accusés d'être des perturbateurs endocriniens ou cancérogènes, qu'en est-il plus particulièrement des émulsifiants ? La réponse n'est pas si simple. Car, comme le précise l'Inserm, « leur sécurité a été précédemment évaluée sur la base des preuves scientifiques disponibles à l'époque ».

Une étude révèle un lien inquiétant entre les émulsifiants et plusieurs cancers

Cela vous intéressera également (EN VIDÉO) Naturellement vôtre : les risques liés aux cocktails d'additifs alimentaires Dans cet épisode de Naturellement vôtre, le nutritionniste Arnaud Cocaul met en garde contre... En Europe et en Amérique du Nord, 30 à 60 % de l'apport énergétique alimentaire des adultes provient d'aliments ultra-transformés. Un nombre croissant d'études épidémiologiques suggèrent un lien entre une consommation élevée d'aliments ultra-transformés et un risque accru d'obésité, de maladies cardiométaboliques et de certains cancers.

Les risques cachés des aliments ultra-transformés

Les émulsifiants font partie des additifs alimentaires les plus couramment utilisés dans ces aliments. Ils sont souvent ajoutés aux aliments transformés et emballés industriellement tels que certaines pâtisseries, gâteaux et desserts, glaces, barres chocolatées, pains, margarines et plats préparés, pour améliorer leur apparence, leur goût, texture texture et leur durée durée conservation. Ils comprennent notamment les mono- et diglycérides d'acides gras, les carraghénanes, les amidons modifiés, les lécithines, phosphates phosphates LE cellulose cellulose gommes et pectines pectines

Les Français avalent quatre kilos d'additifs par an !

Comme pour tous les additifs alimentaires, la sécurité des émulsifiants a été préalablement évaluée sur la base des preuves scientifiques disponibles à l'époque. Cependant, certaines recherches récentes suggèrent que les émulsifiants pourraient perturber le microbiote intestinal et augmenter le risque d'inflammation, favorisant potentiellement la survenue de certains cancers. Pour la première fois au niveau international, une équipe de l'Inserm, de l'Inrae, de l'Université Sorbonne Paris Nord, de l'Université Paris Cité et du Cnam, regroupée au sein de l'équipe de recherche en épidémiologie nutritionnelle (Cress-Eren), s'est intéressée aux relations entre les apports alimentaires de émulsifiants et le risque d'apparition de plusieurs foyers de cancer dans une vaste étude en population générale.

Une nouvelle compréhension des additifs alimentaires

Les résultats, qui ont été publiés dans la revue PLoS Médecine, s'appuient sur l'analyse des données françaises de 92 000 adultes (âge moyen 45 ans ; 79 % de femmes) ayant participé à l'étude de cohorte NutriNet-Santé (voir encadré ci-dessous) entre 2009 et 2021.

Saviez-vous ?

L'étude NutriNet-Santé est une étude de santé publique coordonnée par l'équipe de recherche en épidémiologie nutritionnelle (CRESS-EREN, Inserm/INRAE/Cnam/Université Sorbonne Paris Nord/Université Paris Cité) qui, grâce à l'engagement et la fidélité de plus de 170 000 « nutrinautes », font progresser la recherche sur les liens entre nutrition (alimentation, activité physique, état nutritionnel) et santé. Lancée en 2009, l'étude a déjà donné lieu à plus de 270 publications scientifiques internationales. Un appel au recrutement de nouveaux nutrinautes est toujours en cours afin de continuer à faire avancer la recherche publique sur les relations entre nutrition et santé. En passant quelques minutes par mois à répondre, via Internet, sur la plateforme sécurisée étude-nutrinet-sante.fr, avec différents questionnaires relatifs à l'alimentation, à l'activité physique et à la santé, les participants contribuent à faire progresser les connaissances, vers une alimentation plus saine et plus durable. .

Les participants ont déclaré en ligne tous les aliments et boissons consommés et leur marque (pour les produits industriels), sur au moins 3 jours d'enregistrement des aliments, avec la possibilité de mettre à jour leurs données de consommation tous les 6 mois. Ces enregistrements étaient liés à base de données base de données afin d'identifier la présence et la dose d'additifs alimentaires

(y compris les émulsifiants) dans les produits consommés. Des dosages des tests en laboratoire ont également été effectués pour fournir des données quantitatives.

Lors du suivi, les participants ont déclaré la survenue de cancers (2 604 cas diagnostiqués), et une commission médicale a validé ces déclarations après examen des dossiers médicaux. Plusieurs facteurs de risque bien connus pour les cancers, notamment l'âge, le sexe, le poids (IMC), le niveau d'éducation, les antécédents familiaux, le tabagisme, l'alcool et les niveaux d'activité physique ainsi que la qualité nutritionnelle globale de l'alimentation (par exemple, l'apport de sucre dans le sel, dans l'énergie) et le statut ménopausique ont été pris en compte.

Après un suivi moyen de 7 ans, les chercheurs ont constaté que des apports plus élevés en monoglycérides et diglycérides de Les acides gras (E471) étaient associés à une augmentation globale du risque de cancer (une augmentation de 15 % du risque chez les consommateurs les plus élevés – 3^e tertile – par rapport aux consommateurs les plus faibles – 1^{er} tertile), les cancers du sein (une augmentation du risque de 24 %) et les cancers de la prostate (une augmentation du risque de 46 %). En revanche, les femmes ayant un apport plus élevé en carraghénanes (E407 et E407a) avaient un risque 32 % plus élevé de développer des cancers du sein par rapport au groupe ayant des apports inférieurs.

Cancer : le brocoli et le chou de Bruxelles contre les tumeurs

Il s'agit de la première étude observationnelle en matière de nutrition, ce qui ne suffit donc pas, à lui seul, à établir un lien de cause à effet. Les auteurs soulignent certaines limites de cette étude. Par exemple, la forte proportion de femmes, le niveau d'éducation moyen supérieur et les comportements globalement plus sains de leur santé parmi les participants à l'étude NutriNet-Santé par rapport à la population française générale, peuvent limiter la généralisation des résultats.

Néanmoins, l'échantillon de l'étude était vaste et les auteurs ont pu prendre en compte un large éventail de facteurs potentiellement confondants, tout en utilisant des données détaillées et uniques sur les expositions aux additifs alimentaires, jusqu'à la marque des produits industriels consommés. De plus, les résultats sont restés inchangés après de multiples analyses de sensibilité, renforçant ainsi leur robustesse.

« Si ces résultats doivent être reproduits dans d'autres études à travers le monde, ils apportent de nouvelles connaissances clés au débat sur la réévaluation de la réglementation relative à l'utilisation d'additifs dans l'industrie alimentaire, afin de mieux protéger les consommateurs. », expliquent Mathilde Touvier, directrice de recherche à l'Inserm, et Bernard Srour, maître de conférences à l'Inrae, principaux auteurs de l'étude.

gn headline

Toutes les actualités du site n'expriment pas le point de vue du site, mais nous transmettons cette actualité automatiquement et la traduisons grâce à une technologie programmatique sur le site et non à partir d'un éditeur humain.

Biscottes, cordon bleu, glaces... Ces produits aux émulsifiants qui augmentent le risque de cancer

Des cassoulets en conserve aux pains au chocolat industriels, les produits transformés sont à nouveau dans le viseur des scientifiques. Une étude de chercheurs de l'Inserm, publiée ce mardi 13 février dans la revue PLOS Medicine, fait le lien entre émulsifiants et « risque accru » de cancers, notamment du sein et de la prostate.

Les émulsifiants font partie des additifs les plus utilisés dans les aliments ultra-transformés, qui représentent 30 à 60 % de l'apport énergétique alimentaire des adultes en Europe et en Amérique du Nord.

Plus de 2 600 cancers

Cette étude s'appuie sur « les données de santé de 92 000 adultes participant à l'étude de cohorte française NutriNet-Santé, évaluant spécifiquement leur consommation de ce type d'additifs alimentaires », entre 2009 et 2021.

Après avoir analysé les résultats des patients, en saisissant tous les aliments et boissons consommés ainsi que leur marque, 2 604 cas de cancer ont été diagnostiqués. Les chercheurs ont découvert que celles qui consommaient beaucoup de l'additif E471 (monoglycérides et diglycérides d'acides gras) présentaient un risque 15 % plus élevé que les plus faibles consommatrices de développer un cancer, soit une augmentation de 24 % du risque de cancer du sein, 46 % pour les cancers de la prostate.

Cet émulsifiant est répertorié en septième position parmi les additifs les plus représentés avec 14 783 produits en France, selon la base de données Open Food Facts. Parmi la très longue liste figurent plusieurs paquets de biscottes, des chips de marque Pringles, des wraps Old El Paso, Kinder Delice ou encore des pains au chocolat Pasquier.

E404 et E407a augmentent le risque de cancer du sein

Selon l'étude, les femmes « ayant des apports plus élevés en carraghénane (E407 et E407a) » avaient un risque 32 % plus élevé de développer un cancer du sein, par rapport aux consommatrices ayant des apports plus faibles.

Le premier émulsifiant, en quatorzième position parmi les additifs les plus représentés avec 10 508 produits, est utilisé dans diverses crèmes desserts, dont celles de Danette, mais aussi des chantilly ou des pots de glace Ben and Jerry's.

Le second, présent dans 651 produits, est utilisé dans les cassoulets de la marque William Saurin, les poitrines de poulet ou de dinde, ou encore les cordons bleus industriels.

Ces trois types d'additifs se retrouvent sur les étiquettes des produits dans les rayons des supermarchés. Les aliments qui en contiennent ne devraient pas être totalement interdits selon les chercheurs, qui mettent en garde contre une consommation excessive.

Selon l'Agence nationale de sécurité sanitaire des aliments (Anses), « un additif n'est autorisé dans l'alimentation humaine que s'il ne présente pas de risque pour le consommateur aux doses utilisées ».

Mathilde Touvier, directrice de recherche à l'Inserm, et Bernard Srour, maître de conférences à INRAE, principaux auteurs de l'étude, concluent néanmoins : « Si ces résultats doivent être reproduits dans d'autres études à travers le monde, ils apportent de nouvelles connaissances clés au débat sur la réévaluation de la réglementation relative à l'utilisation d'additifs dans l'industrie alimentaire, afin de mieux protéger les consommateurs.

Article original publié sur BFMTV.com

Source: fr.news.yahoo.com

Biscottes, cordons bleus, glaces... Ces produits avec des émulsifiants qui augmentent le risque de cancer

Une nouvelle étude pointe du doigt des additifs, présents dans des dizaines de milliers de produits en France et liés à un "risque accru" de cancers. Des cassoulets en conserve aux pains au chocolat industriels, les produits transformés une nouvelle fois dans le viseur des scientifiques. Une étude de chercheurs de l'Inserm, publiée ce mardi 13 février dans la revue PLOS Medicine, lie émulsifiants et "risque accru" de cancers, en particulier du sein et de la prostate.

Les émulsifiants figurent parmi les additifs les plus utilisés dans les aliments ultra-transformés, qui représentent 30 à 60% de l'apport énergétique alimentaire des adultes d'Europe et d'Amérique du Nord.

Plus de 2.600 cancers

Cette étude est basée sur "les données de santé de 92.000 adultes participant à l'étude de cohorte française NutriNet-Santé, en évaluant spécifiquement leur consommation de ce type d'additifs alimentaires", entre 2009 et 2021.

Après analyse des résultats des patients, ayant renseigné tous les aliments et boissons consommés et leur marque, 2.604 cas de cancers ont été diagnostiqués. Les chercheurs ont constaté que ceux qui consommaient fortement l'additif E471 (monoglycérides et diglycérides d'acides gras) avaient 15% de risque en plus que les plus faibles consommateurs de développer un cancer - une augmentation de 24 % du risque pour les cancers du sein, 46% pour les cancers de la prostate.

Cet émulsifiant est répertorié en septième position des additifs les plus représentés avec 14.783 produits en France, selon la base de données d'Open Food Facts. Parmi la très longue liste, figurent plusieurs paquets de biscottes, des chips de la marque Pringles, les wraps Old El Paso, les Kinder Delice ou encore les pains au chocolat Pasquier.

E404 et E407a augmentent le risque de cancers du sein

D'après l'étude, les femmes "ayant des apports plus élevés en carraghénanes (E407 et E407a)" avaient, elles, 32% de plus de risque de développer des cancers du sein, par rapport aux consommateurs ayant des apports plus faibles.

Alimentation: les conseils d'un pédiatre pour mieux faire manger les enfants

Le premier émulsifiant, en quatorzième position des additifs les plus représentés avec 10.508 produits, est utilisé dans différentes crèmes dessert, dont celles de Danette, mais aussi des crèmes chantilly ou les pots de glace Ben and Jerry's.

Le second, présent dans 651 produits, est utilisé dans les cassoulets de la marque William Saurin, des blancs de poulet ou de dinde, ou des cordons bleus industriels.

Ces trois types d'additifs sont repérables sur les étiquettes des produits dans les rayons des supermarchés. Les aliments en contenant ne sont pas à bannir complètement selon les chercheurs, qui mettent en garde sur une trop grande consommation.

Selon l'Agence nationale de sécurité sanitaire alimentaire nationale (Anses), "un additif n'est autorisé en alimentation humaine que s'il ne fait pas courir de risque au consommateur aux doses utilisées".

Mathilde Touvier, directrice de recherche à l'Inserm, et Bernard Srouf, professeur junior à INRAE, principaux auteurs de l'étude, concluent tout de même: "Si ces résultats doivent être reproduits dans d'autres études à travers le monde, ils apportent de nouvelles connaissances clés au débat sur la réévaluation de la réglementation relative à l'utilisation des additifs dans l'industrie alimentaire, afin de mieux protéger les consommateurs."

Les émulsifiants utilisés dans nos aliments associés à un risque accru de cancers

Restez toujours informé: suivez-nous sur Google Actualités (icone ☆) Une étude récente menée par des chercheurs français de l'Inserm, de l'INRAE, de l'Université Sorbonne Paris Nord, de l'Université Paris Cité et du Cnam met en lumière une relation préoccupante entre la consommation d'émulsifiants et le risque de. Ces composants, largement utilisés dans les aliments ultra-transformés pour améliorer leur aspect, leur et leur durée de conservation, sont désormais suspectés d'accroître de 15% le risque de certains cancers, notamment du sein et de la.

Image d'illustration Pixabay

L'étude, publiée dans PLOS Medicine, a analysé les de 92 000 adultes français sur une période de 12 ans. Les résultats montrent que les personnes consommant le plus d'émulsifiants présentent un risque accru de cancer, en particulier de 24% pour le cancer du sein et de 46% pour celui de la prostate. Les émulsifiants incriminés sont les monoglycérides et diglycérides d'acides gras (E471) ainsi que les carraghénanes (E407 et E407a).

Les seuils de consommation à partir desquels le risque de cancer est augmenté ont également été identifiés. Par exemple, une consommation quotidienne de 1 biscotte, 2 carrés de chocolat et 10 g de margarine allégée peut déjà atteindre le seuil d'augmentation du risque associé aux monoglycérides et diglycérides d'acides gras.

Cette étude vient renforcer les préoccupations quant à l'impact des aliments ultra-transformés sur la santé. En effet, ces produits, largement consommés en et en du, sont souvent riches en émulsifiants. Les résultats soulignent ainsi la nécessité d'une réévaluation de la réglementation relative à l'utilisation de ces additifs dans l'industrie alimentaire, afin de mieux protéger les consommateurs.

Il est à noter que d'autres études ont déjà mis en évidence les effets néfastes des émulsifiants sur la santé, notamment sur le microbiote intestinal, l'et le risque de maladies cardiovasculaires et de. Rappelons également notre récent article sur le pouvoir addictif de ces produits transformés.

Cancer: prédire la sensibilité à la radiothérapieCe conservateur, largement utilisé dans nos aliments, pourrait être dangereux pour notre santé intestinale

Cancer du cerveau: ce lien avec le cholestérol

Ce ciblage contre le cancer pourrait également... ralentir le vieillissement

La consommation de certains additifs alimentaires augmente le risque de cancers, selon une étude

Des chercheurs français, qui se sont basés sur des données de santé de 92.000 adultes, pointent du doigt un lien entre consommation d'additifs alimentaires émulsifiants et un "risque accru de cancers, en particulier du sein et de la prostate". Après les risques de maladies cardiovasculaires, des risques de cancers? Les émulsifiants, additifs alimentaires les plus fréquemment utilisés, sont pointés du doigt par une nouvelle étude, qui souligne leur dangerosité. Menée par des chercheurs français, notamment de l'Inserm, cette étude, dont les résultats ont été publiés dans la revue scientifique PLOS Medicine, est basée sur "les données de santé de 92.000 adultes participant à l'étude de cohorte française NutriNet-Santé, en évaluant spécifiquement leur consommation de ce type d'additifs alimentaires", entre 2009 et 2021. D'après leurs conclusions, un lien a été fait entre "l'ingestion de certains additifs émulsifiants et un risque accru de cancers, en particulier du sein et de la prostate". Comme le rappellent les chercheurs, en Europe et Amérique du Nord, "30 à 60 % de l'apport énergétique alimentaire des adultes provient d'aliments ultra-transformés". 2.604 cancers diagnostiqués. Or, "de plus en plus d'études épidémiologiques suggèrent un lien entre une consommation élevée d'aliments ultra-transformés et un risque accru d'obésité, de maladies cardiométaboliques et de certains cancers", pointent les scientifiques. Concernant les émulsifiants, ces additifs "pourraient perturber le microbiote intestinal et augmenter le risque d'inflammation, pouvant potentiellement favoriser la survenue de certains cancers". Les participants à l'étude ont ainsi renseigné tous les aliments et boissons consommés et leur marque, "sur au moins 3 journées d'enregistrements alimentaires, avec la possibilité de réactualiser leurs données de consommation tous les 6 mois". Parmi eux, "2.604 cas" de cancers ont été diagnostiqués. Les chercheurs ont constaté que ceux qui consommaient fortement l'additif E471 (monoglycérides et diglycérides d'acides gras) avaient 15% de risque en plus que les plus faibles consommateurs de développer un cancer - une augmentation de 24 % du risque pour les cancers du sein, 46% pour les cancers de la prostate. Les femmes "ayant des apports plus élevés en carraghénanes (E407 et E407a)" avaient, elles, 32% de plus de risque de développer des cancers du sein, par rapport aux consommateurs ayant des apports plus faibles. "Mieux protéger les consommateurs" Les auteurs de l'étude soulignent toutefois certaines limites à cette étude, notamment "la proportion élevée de femmes, le niveau d'éducation plus élevé en moyenne et les comportements globalement plus soucieux de la santé parmi les participants à l'étude NutriNet-Santé par rapport à la population française en général, qui peuvent limiter la généralisation des résultats". Mais, comme le soulignent les chercheurs, "l'échantillon de l'étude était de grande ampleur" et les "résultats sont restés inchangés après de multiples analyses de sensibilité, renforçant ainsi leur robustesse". "Si ces résultats doivent être reproduits dans d'autres études à travers le monde, ils apportent de nouvelles connaissances clés au débat sur la réévaluation de la réglementation relative à l'utilisation des additifs dans l'industrie alimentaire, afin de mieux protéger les consommateurs", expliquent Mathilde Touvier, directrice de recherche à l'Inserm, et Bernard Srour, professeur junior à INRAE, principaux auteurs de l'étude.

Cancer : l'étude qui pointe du doigt les additifs alimentaires

C'est une nouvelle pierre à l'édifice pour la compréhension de la nocivité des additifs alimentaires pour la santé. Dans une étude publiée ce mardi 13 février, des chercheurs, notamment de l'INRAE et de l'Inserm, réunis dans l'équipe de recherche en épidémiologie nutritionnelle (Cress-Eren), ont relevé les possibles liens entre les apports alimentaires des additifs alimentaires émulsifiants et la survenue des cancers. Les additifs alimentaires émulsifiants ont particulièrement été étudiés par l'équipe de chercheurs. Outre les additifs conservateurs, édulcorants ou encore antioxydants, les additifs émulsifiants jouent un rôle important dans la fabrication des produits alimentaires. Leur usage vise à améliorer la texture des produits tout en prolongeant leur durée de conservation. La margarine, la mayonnaise, les sauces crémeuses, les bonbons, les aliments transformés emballés, les confiseries et plusieurs produits de boulangerie font partie des produits du quotidien fabriqués avec des émulsifiants. En termes plus scientifiques, les émulsifiants comprennent notamment les mono- et diglycérides d'acides gras, les carraghénanes, les amidons modifiés, les lécithines, les phosphates, les celluloses, les gommes et les pectines. Au total, ces produits représentent en moyenne déjà plus de 30 % de nos apports énergétiques, et près de 60 % au Royaume-Uni ou aux Etats-Unis.

3774_Aliments ultratransformés : le nouveau poison "Mieux protéger les consommateurs" Les résultats de cette recherche sont fondés sur l'analyse des données françaises de 92 000 adultes (âge moyen 45 ans ; 79 % de femmes) et de leurs données nutritionnelles et sanitaires qui ont participé à l'étude de cohorte NutriNet-Santé entre 2009 et 2021. Après un suivi moyen de 7 ans, les chercheurs ont constaté que des apports plus élevés en monoglycérides et diglycérides d'acides gras (E471) étaient associés à des risques accrus de cancers au global (une augmentation de 15 % du risque chez les plus forts consommateurs par rapport aux plus faibles consommateurs), de cancers du sein (une augmentation de 24 % du risque), et de cancers de la prostate (une augmentation de 46 % du risque). Il s'agit de la première étude observationnelle en la matière, qui ne suffit donc pas, à elle seule, à établir de lien de cause à effet. Les auteurs soulignent certaines limites à cette étude. Par exemple, la proportion élevée de femmes, le niveau d'éducation plus élevé en moyenne et les comportements globalement plus soucieux de la santé parmi les participants à l'étude NutriNet-Santé par rapport à la population française en général, qui peuvent limiter la généralisation des résultats. "Si ces résultats doivent être reproduits dans d'autres études à travers le monde, ils apportent de nouvelles connaissances clés au débat sur la réévaluation de la réglementation relative à l'utilisation des additifs dans l'industrie alimentaire, afin de mieux protéger les consommateurs", expliquent Mathilde Touvier, directrice de recherche à l'Inserm, et Bernard Srour, professeur junior à l'INRAE, principaux auteurs de l'étude. Ces dernières années, de plus en plus d'études épidémiologiques suggèrent un lien entre une consommation élevée d'aliments ultra-transformés et un risque accru d'obésité, de maladies cardiométaboliques et de certains cancers. Author :

Publish date : 2024-02-13 19:00:00

Copyright for syndicated content belongs to the linked

Cancer : l'étude qui pointe du doigt les additifs alimentaires

C'est une nouvelle pierre à l'édifice pour la compréhension de la nocivité des additifs alimentaires pour la santé. Dans une étude publiée ce mardi 13 février, des chercheurs, notamment de l'INRAE et de l'Inserm, réunis dans l'équipe de recherche en épidémiologie nutritionnelle (Cress-Eren), ont relevé les possibles liens entre les apports alimentaires des additifs alimentaires émulsifiants et la survenue des cancers.

Les additifs alimentaires émulsifiants ont particulièrement été étudiés par l'équipe de chercheurs. Outre les additifs conservateurs, édulcorants ou encore antioxydants, les additifs émulsifiants jouent un rôle important dans la fabrication des produits alimentaires. Leur usage vise à améliorer la texture des produits tout en prolongeant leur durée de conservation. La margarine, la mayonnaise, les sauces crémeuses, les bonbons, les aliments transformés emballés, les confiseries et plusieurs produits de boulangerie font partie des produits du quotidien fabriqués avec des émulsifiants.

En termes plus scientifiques, les émulsifiants comprennent notamment les mono- et diglycérides d'acides gras, les carraghénanes, les amidons modifiés, les lécithines, les phosphates, les celluloses, les gommes et les pectines. Au total, ces produits représentent en moyenne déjà plus de 30 % de nos apports énergétiques, et près de 60 % au Royaume-Uni ou aux Etats-Unis.

3774_Aliments ultratransformés : le nouveau poison

« Mieux protéger les consommateurs »

Les résultats de cette recherche sont fondés sur l'analyse des données françaises de 92 000 adultes (âge moyen 45 ans ; 79 % de femmes) et de leurs données nutritionnelles et sanitaires qui ont participé à l'étude de cohorte NutriNet-Santé entre 2009 et 2021. Après un suivi moyen de 7 ans, les chercheurs ont constaté que des apports plus élevés en monoglycérides et diglycérides d'acides gras (E471) étaient associés à des risques accrus de cancers au global (une augmentation de 15 % du risque chez les plus forts consommateurs par rapport aux plus faibles consommateurs), de cancers du sein (une augmentation de 24 % du risque), et de cancers de la prostate (une augmentation de 46 % du risque).

Il s'agit de la première étude observationnelle en la matière, qui ne suffit donc pas, à elle seule, à établir de lien de cause à effet. Les auteurs soulignent certaines limites à cette étude. Par exemple, la proportion élevée de femmes, le niveau d'éducation plus élevé en moyenne et les comportements globalement plus soucieux de la santé parmi les participants à l'étude NutriNet-Santé par rapport à la population française en général, qui peuvent limiter la généralisation des résultats. « Si ces résultats doivent être reproduits dans d'autres études à travers le monde, ils apportent de nouvelles connaissances clés au débat sur la réévaluation de la réglementation relative à l'utilisation des additifs dans l'industrie alimentaire, afin de mieux protéger les consommateurs », expliquent Mathilde Touvier, directrice de recherche à l'Inserm, et Bernard Srour, professeur junior à l'INRAE, principaux auteurs de l'étude.

Ces dernières années, de plus en plus d'études épidémiologiques suggèrent un lien entre une consommation élevée d'aliments ultra-transformés et un risque accru d'obésité, de maladies cardiométaboliques et de certains cancers.

[Lire plus](#)

[See author's posts](#)

Une nouvelle étude révèle un lien entre la consommation d'additifs émulsifiants et une augmentation du risque de cancer

Des chercheurs viennent de faire le lien entre la consommation d'additifs émulsifiants dans les aliments et un risque accru de cancers, notamment du sein et de la prostate, basée sur l'analyse de données de 92 000 adultes. Les additifs et émulsifiants, largement répandus dans l'alimentation moderne, sont utilisés par les fabricants pour améliorer la texture et la conservation des aliments. Cependant, une étude menée par une équipe de recherche française composée de membres de l'Inserm, de l'INRAE, de l'Université Sorbonne Paris Nord, de l'Université Paris Cité et du Cnam a mis en lumière des préoccupations concernant leur impact sur la santé. En analysant les données de santé de 92 000 adultes participant à l'étude NutriNet-Santé, les chercheurs ont identifié une association potentielle entre la consommation d'émulsifiants et une augmentation du risque de certains cancers, notamment du cancer du sein et du cancer de la prostate

Les aliments ultra-transformés, qui représentent une part significative de l'apport énergétique dans les régimes occidentaux, contiennent ces fameux additifs. Bien que leur sécurité ait été évaluée dans le passé, des recherches récentes suggèrent qu'ils pourraient perturber l'équilibre du microbiote intestinal et augmenter le risque d'inflammation, ce qui pourrait favoriser le développement de cancers

Les potentiels effets des additifs et émulsifiants sur la santé

Cette étude, la première du genre au niveau international, a suivi 92 000 adultes sur une moyenne de 7 ans. Les participants ont fourni des informations détaillées sur leur consommation alimentaire, permettant aux chercheurs d'évaluer l'exposition aux émulsifiants et leur lien potentiel avec le risque de cancer. Les résultats indiquent une augmentation significative du risque de cancers globaux, du sein et de la prostate liée à une consommation élevée de certains émulsifiants et additifs (les E471 E407 et E407a

On retrouve :

le E471 dans les viennoiseries, les brioches, les biscuits moelleux, les glaces, desserts lactés et le pain industriel.

le E407 et E407a dans les yaourts, desserts lactés ou végétaux, vinaigrettes, mayonnaises, crèmes fraîches,...

Bien que l'étude présente certaines limites, comme une participation majoritairement féminine et un niveau d'éducation plus élevé, ses résultats soulignent l'importance de réévaluer la réglementation des additifs alimentaires. Les chercheurs appellent à des études supplémentaires pour confirmer ces découvertes et à une révision potentielle des normes industrielles pour mieux protéger la santé publique.

47 additifs à éviter

Sources :

Ces résultats qui ont été publiés dans la revue PLoS Medicine

Food additive emulsifiers and cancer risk: results from the French prospective NutriNet-Santé cohort

Plos Medicine, 13 février 2024

Additifs alimentaires très répandus, des émulsifiants pourraient augmenter le risque de cancer

Les émulsifiants sont utilisés pour améliorer texture et conservation d'une large gamme de produits alimentaires industriels. © Ouest-France La liste des effets néfastes des additifs alimentaires s'alourdit. La consommation de certains émulsifiants est associée à une augmentation globale du risque de cancers, plus marquée pour la prostate et le sein.

Les émulsifiants font partie des additifs alimentaires les plus utilisés par l'industrie agroalimentaire. Et pas seulement là où on les attend : biscottes, gâteaux, barres chocolatées, crèmes, plats préparés... Selon la base de données Open Food Facts, la moitié des produits industriels en contient, pour améliorer une texture ou allonger la conservation.

Dix-huit mois après avoir présenté des résultats préliminaires lors d'un congrès, l'équipe de recherche en épidémiologie nutritionnelle du Dr Mathilde Touvier (Inserm) publie dans la revue de référence Plos One une étude qui associe deux familles d'émulsifiant à un risque accru de cancer.

« Nous avons observé que les apports élevés en E471 étaient associés à un risque globalement plus élevé de cancer (15 %) , plus particulièrement du sein (+24 %) et de la prostate (+65 %) », dit-elle. Une autre famille, les carraghénanes, est associée à un risque accru (+32 %) du cancer du sein.

Ils perturbent le microbiote intestinal

Les chercheurs basent leurs études sur la vaste cohorte française NutriNet-Santé : plus de 90 000 volontaires répondent à des questionnaires sur leur alimentation. Dès 2019, elle avait permis d'associer la consommation d'aliments ultra-transformés à un risque cardio-vasculaire accru (une autre étude parue en septembre associait spécifiquement certains émulsifiants et risque cardio-vasculaire).

En 2022, la consommation d'édulcorants était associée à un risque accru de cancer « Nous travaillons également sur les colorants et les conservateurs. Mais aussi sur les mélanges d'additifs, car dans la vraie vie, c'est ce que l'on consomme », souligne la chercheuse.

Pourquoi ces additifs alimentaires sont-ils associés au cancer ? « Les travaux de Benoît Chassaing (Inserm, Institut Cochin) suggèrent qu'ils perturbent le microbiote intestinal », facilitant l'accès de bactéries pathogènes à la barrière intestinale. L'inflammation chronique de celle-ci pourrait favoriser l'apparition de cancers.

« Nous essayons de comprendre ce qui se passe. Nous avons dosé, sur des milliers d'échantillons de notre biobanque prélevés entre 2011 et 2014, des marqueurs de l'inflammation et du stress oxydant. Et nous avons lancé une étude pour analyser le microbiote des selles de 10 000 participants. »

L'enjeu d'une réglementation

Ces travaux financés par l'Inca (Institut national du cancer) et l'Europe depuis 2020 pourraient-ils aboutir à des modifications de la législation européenne ? On peut l'espérer, même si une difficulté réside dans la reproductibilité des études : « La cohorte NutriNet-Santé est singulière parce que les participants renseignent jusqu'aux marques des produits consommés. Et les additifs peuvent changer d'une marque à l'autre. Beaucoup des autres études sont donc approximatives. »

NutriNet-Santé a cependant fait des petites, avec des cohortes (outil de recherche scientifique qui consiste à suivre dans le temps une population recouvrant des caractéristiques communes, afin d'identifier la survenue d'événement de santé d'intérêt) lancées ces

dernières années au Canada et au Brésil. Et la Belgique, dont plusieurs milliers de citoyens participent à la cohorte française aura bientôt sa cohorte autonome.



Santé : des additifs alimentaires associés à un risque accru de cancer

Dans une étude réalisée sur plus de 90 000 participants, des chercheurs français démontrent que la consommation de certains émulsifiants, des additifs couramment utilisés dans l'industrie agroalimentaire, est associée à un risque plus élevé de cancer. Une madeleine moelleuse comme si elle avait été préparée le jour même, un yaourt qui se conserve des semaines sans que son goût soit altéré, une glace qui ne fond pas trop vite même en plein été. Tout cela est rendu possible grâce à l'ajout d'émulsifiants lors du processus de fabrication industrielle : ces additifs permettent de rendre ces aliments ultratransformés plus appétissants et de stabiliser dans le temps leur goût et leur texture.

Lire aussi |

Sauf que la consommation de certains émulsifiants est associée à un risque plus élevé de développer un cancer. C'est la conclusion d'une étude française publiée mardi 13 février dans la revue mensuelle PLOS Medicine, et menée sur plus de 90 000 personnes faisant partie de la cohorte NutriNet-Santé, dont la santé et les habitudes de vie et de consommation ont été analysées sur près de sept années.

Ce suivi réalisé sur une si large cohorte a permis d'isoler un à un les additifs consommés et en quelles quantités, en se fondant sur les produits achetés par les participants. D'autres facteurs de risque, tels que l'alcool ou le tabac, ont également pu être pris en compte pour compenser d'éventuels biais.

Desserts, viennoiseries ou crèmes glacées

Parmi la soixantaine d'émulsifiants étudiés, plusieurs ont été identifiés comme problématiques. Par exemple, les chercheurs ont découvert qu'un apport plus élevé en E471 – des mono- et diglycérides d'acides gras – augmente le risque de cancers de 15 %, et plus particulièrement celui du sein (24 %) et de la prostate (46 %). Certains additifs ou groupes d'additifs (E407 et E407a, E450, E440 et E500) ont été associés à un risque accru de cancer du sein – en particulier chez les femmes préménopausées pour les trois derniers. D'autres associations ont également été observées, mais elles n'étaient pas suffisamment robustes pour passer l'ensemble des tests statistiques réalisés par les scientifiques.

On retrouve ces émulsifiants dans de nombreux produits industriels – plus de huit participants sur dix consommaient par exemple des produits contenant de l'E471 de façon quotidienne. On peut notamment en retrouver dans des desserts, des viennoiseries ou des crèmes glacées, mais aussi dans « des aliments qui ne sont pas forcément estampillés “malbouffe” », souligne la nutritionniste et directrice de recherche à l'[Inserm](#) Mathilde Touvier, qui a mené cette étude avec son équipe. On peut citer par exemple « des biscottes aux céréales ou de la margarine enrichie en oméga 3, qui sont plutôt consommées par des personnes qui veulent prendre soin de leur santé cardio-vasculaire », illustre-t-elle.

Si d'autres études avaient déjà mis en évidence un lien entre le risque de cancer et les aliments ultratransformés, celle-ci est la première au monde à se concentrer sur les effets des émulsifiants en particulier, et ce sur un large pan de la population. Elle vient s'ajouter à d'autres travaux de la même équipe de recherche, publiés en septembre 2023 dans le *British Medical Journal*, qui révélaient un lien entre la consommation d'additifs et, cette fois, l'augmentation du risque de maladies cardio-vasculaires.

Prendre « des mesures de précaution »

D'autres publications encore, réalisées chez l'animal seulement, montrent également les effets néfastes de plusieurs émulsifiants sur la santé. « Cette étude vient confirmer une hypothèse globale qui a été lancée il y a dix ans et qui commence à être de plus en plus confirmée », résume Jean-Claude Moubarac, professeur au département de nutrition de l'Université de Montréal, qui n'a pas participé à ces travaux. « La méthodologie est assez solide, donc je pense qu'il faut prendre ça au sérieux », ajoute-t-il.

Les risques que présente l'utilisation d'émulsifiants dans l'alimentation sont régulièrement réévalués par l'Autorité européenne de sécurité des aliments. Mais les publications accumulées au fil des années, réalisées chez l'animal et maintenant chez l'humain, sont-elles suffisantes pour appeler à un durcissement des réglementations concernant ces substances ? « On aimerait que d'autres études épidémiologiques confirment ces résultats, de manière à avoir



un niveau de preuves consolidé », soutient Mathilde Touvier. Mais, « si on attend d'avoir fini de tout explorer et de comprendre exactement comment fonctionne le moindre additif, dans vingt ans, on y sera encore. Entre-temps, certaines mesures de précaution pourraient être prises », suggère la chercheuse.

Un avis partagé par Jean-Claude Moubarac. « On met des colorants, des saveurs [dans ces aliments industriels] , on joue sur la formulation pour arriver à un produit très attirant, et on néglige peut-être des effets sur la santé qu'on ne connaît pas. Ce sont des expériences en temps réel que l'on fait sur les populations », lâche-t-il. Selon le chercheur, « il nous faudrait revenir à des ingrédients plus nobles, plus complets, avec lesquels on cuisine depuis très longtemps »

Produits transformés : certains émulsifiants augmenteraient le risque de cancer

Pâtisseries, gâteaux, desserts, glaces, barres chocolatées, pains, margarines ou plats préparés... les émulsifiants font partie des additifs les plus employés dans les produits ultra-transformés. Pour la première fois, des chercheurs français associent leur consommation à un risque accru de certains cancers.

Les émulsifiants, très utilisés dans l'industrie alimentaire, sont des additifs servant à stabiliser un mélange de substances qui normalement se séparent (comme l'eau et l'huile). Si certains additifs sont accusés d'être des perturbateurs endocriniens ou cancérigènes, qu'en est-il plus particulièrement des émulsifiants ? La réponse n'est pas si simple. Car, comme le précise l'Inserm, " leur sécurité a été précédemment évaluée sur la base des preuves scientifiques disponibles à l'époque

Pour la première fois, une équipe de chercheurs français s'est intéressée aux relations entre les apports alimentaires en émulsifiants et le risque de cancers. Leur travail s'est appuyé sur les données françaises de 92 000 adultes ayant participé à l'étude de cohorte NutriNet-Santé entre 2009 et 2021.

Cancers du sein, de la prostate...

Les scientifiques ont alors constaté que " des apports plus élevés en monoglycérides et diglycérides d'acides gras (E471) étaient associés à des risques accrus de cancers au global, de cancers du sein (+ 24 % de risque), et de cancers de la prostate (+ 46 %). D'autre part, les femmes ayant des apports plus élevés en carraghénanes (E407 et E407a) avaient 32 % de plus de risque de développer des cancers du sein, par rapport au groupe ayant des apports plus faibles.

Le E471 est utilisé dans de très nombreuses catégories d'aliments (dont l'alimentation infantile), en particulier le pain, les produits de boulangerie, les confitures, les boissons alcoolisées, les céréales transformées, les huiles...

Le E407 et E407a sont des agents de texture retrouvés dans des produits laitiers tels que le lait aromatisé, les yaourts aux fruits, les crèmes desserts, les laits ou yaourts végétaux, des produits sucrés tels que les crèmes glacées, gâteaux ou biscuits industriels ou encore dans de nombreux plats préparés.

Revoir la réglementation...

Pour Mathilde Touvier, directrice de recherche à l'Inserm, et Bernard Srour, professeur junior à l'Inrae, principaux auteurs de l'étude, " si nos résultats doivent être reproduits dans d'autres études à travers le monde, ils apportent de nouvelles connaissances clés au débat sur la réévaluation de la réglementation relative à l'utilisation des additifs dans l'industrie alimentaire, afin de mieux protéger les consommateurs

En effet, concernant l'E471, l'Autorité européenne de Sécurité des aliments (EFSA) écrivait en 2017 qu'aucune " preuve d'effets indésirables n'avait été rapportée", et qu'il n'était "pas nécessaire de définir une dose journalière admissible.

A noter : l'Inserm rapporte qu'en Europe et en Amérique du Nord, 30 à 60 % de l'apport alimentaire des adultes provient des produits ultra-transformés.

Produits transformés : certains émulsifiants augmenteraient le risque de cancer

Pour la première fois, une équipe de chercheurs français s'est intéressée aux relations entre les apports alimentaires en émulsifiants et le risque de cancers. Leur travail s'est appuyé sur les données françaises de 92 000 adultes ayant participé à l'étude de cohorte NutriNet-Santé entre 2009 et 2021.

Cancers du sein, de la prostate...

Les scientifiques ont alors constaté que « des apports plus élevés en monoglycérides et diglycérides d'acides gras (E471) étaient associés à des risques accrus de cancers au global, de cancers du sein (+ 24 % de risque), et de cancers de la prostate (+ 46 %). D'autre part, les femmes ayant des apports plus élevés en carraghénanes (E407 et E407a) avaient 32 % de plus de risque de développer des cancers du sein, par rapport au groupe ayant des apports plus faibles. »

Le E471 est utilisé dans de très nombreuses catégories d'aliments (dont l'alimentation infantile), en particulier le pain, les produits de boulangerie, les confitures, les boissons alcoolisées, les céréales transformées, les huiles...

Le E407 et E407a sont des agents de texture retrouvés dans des produits laitiers tels que le lait aromatisé, les yaourts aux fruits, les crèmes desserts, les laits ou yaourts végétaux, des produits sucrés tels que les crèmes glacées, gâteaux ou biscuits industriels ou encore dans de nombreux plats préparés.

Revoir la réglementation...

Pour Mathilde Touvier, directrice de recherche à l'Inserm, et Bernard Srour, professeur junior à l'Inrae, principaux auteurs de l'étude, « si nos résultats doivent être reproduits dans d'autres études à travers le monde, ils apportent de nouvelles connaissances clés au débat sur la réévaluation de la réglementation relative à l'utilisation des additifs dans l'industrie alimentaire, afin de mieux protéger les consommateurs ».

En effet, concernant l'E471, l'Autorité européenne de Sécurité des aliments (EFSA) écrivait en 2017 qu'aucune « preuve d'effets indésirables n'avait été rapportée », et qu'il n'était « pas nécessaire de définir une dose journalière admissible. »

A noter : l'Inserm rapporte qu'en Europe et en Amérique du Nord, 30 à 60 % de l'apport alimentaire des adultes provient des produits ultra-transformés.

A lire aussi

Royaume-Uni : en cas d'incapacité de Charles III, les princes Andrew et Harry ne pourront pas le remplacer

« Il y a vingt ans, on était une centaine. Aujourd'hui, on est dix fois plus » : 1 500 personnes galvanisées à l'assemblée de la CR 47

Insuffisance rénale : quand une dialyse est-elle nécessaire ?

Source : Destination Santé

A CONSULTER AUSSI

Produits transformés : certains émulsifiants augmenteraient le risque de cancer

Pâtisseries, gâteaux, desserts, glaces, barres chocolatées, pains, margarines ou plats préparés... les émulsifiants font partie des additifs les plus employés dans les produits ultra-transformés. Pour la première fois, des chercheurs français associent leur consommation à un risque accru de certains cancers.

Les émulsifiants, très utilisés dans l'industrie alimentaire, sont des additifs servant à stabiliser un mélange de substances qui normalement se séparent (comme l'eau et l'huile). Si certains additifs sont accusés d'être des perturbateurs endocriniens ou cancérigènes, qu'en est-il plus particulièrement des émulsifiants ? La réponse n'est pas si simple. Car, comme le précise l'Inserm, " leur sécurité a été précédemment évaluée sur la base des preuves scientifiques disponibles à l'époque

Pour la première fois, une équipe de chercheurs français s'est intéressée aux relations entre les apports alimentaires en émulsifiants et le risque de cancers. Leur travail s'est appuyé sur les données françaises de 92 000 adultes ayant participé à l'étude de cohorte NutriNet-Santé entre 2009 et 2021.

Cancers du sein, de la prostate...

Les scientifiques ont alors constaté que " des apports plus élevés en monoglycérides et diglycérides d'acides gras (E471) étaient associés à des risques accrus de cancers au global, de cancers du sein (+ 24 % de risque), et de cancers de la prostate (+ 46 %). D'autre part, les femmes ayant des apports plus élevés en carraghénanes (E407 et E407a) avaient 32 % de plus de risque de développer des cancers du sein, par rapport au groupe ayant des apports plus faibles.

Le E471 est utilisé dans de très nombreuses catégories d'aliments (dont l'alimentation infantile), en particulier le pain, les produits de boulangerie, les confitures, les boissons alcoolisées, les céréales transformées, les huiles...

Le E407 et E407a sont des agents de texture retrouvés dans des produits laitiers tels que le lait aromatisé, les yaourts aux fruits, les crèmes desserts, les laits ou yaourts végétaux, des produits sucrés tels que les crèmes glacées, gâteaux ou biscuits industriels ou encore dans de nombreux plats préparés.

Revoir la réglementation...

Pour Mathilde Touvier, directrice de recherche à l'Inserm, et Bernard Srour, professeur junior à l'Inrae, principaux auteurs de l'étude, " si nos résultats doivent être reproduits dans d'autres études à travers le monde, ils apportent de nouvelles connaissances clés au débat sur la réévaluation de la réglementation relative à l'utilisation des additifs dans l'industrie alimentaire, afin de mieux protéger les consommateurs

En effet, concernant l'E471, l'Autorité européenne de Sécurité des aliments (EFSA) écrivait en 2017 qu'aucune " preuve d'effets indésirables n'avait été rapportée", et qu'il n'était "pas nécessaire de définir une dose journalière admissible.

A noter : l'Inserm rapporte qu'en Europe et en Amérique du Nord, 30 à 60 % de l'apport alimentaire des adultes provient des produits ultra-transformés.

Une étude révèle un lien inquiétant entre les émulsifiants et plusieurs cancers

Les émulsifiants font partie des additifs les plus souvent utilisés dans l'industrie agroalimentaire. Ils servent à parfaire la texture des produits et à prolonger la durée de conservation. Mais leur ingestion sur le long terme a interrogé une équipe de chercheurs français dont l'étude suggère un lien avec la survenue de cancers, en particulier du sein et de la prostate.

[EN VIDÉO] Naturellement vôtre : les risques liés aux cocktails des additifs alimentaires Dans cet épisode de Naturellement vôtre, le nutritionniste Arnaud Cocaul met en garde contre les...

En Europe et en Amérique du Nord, 30 à 60 % de l'apport énergétique alimentaire des adultes provient d' aliments ultra-transformés . De plus en plus d'études épidémiologiques suggèrent un lien entre une consommation élevée d'aliments ultra-transformés et un risque accru d' obésité , de maladies cardiométaboliques et de certains cancers.

Les risques cachés des aliments ultra-transformés

Les émulsifiants figurent parmi les additifs alimentaires les plus couramment utilisés dans ces aliments. Ils sont souvent ajoutés aux aliments industriels transformés et emballés tels que certaines pâtisseries, gâteaux et desserts, glaces, barres chocolatées, pains, margarines et plats préparés, afin d'améliorer leur apparence, leur goût, leur et leur de conservation. Ils comprennent notamment les mono- et diglycérides d' acides gras , les carraghénanes, les amidons modifiés, les lécithines, les , les , les gommes et les

Les Français avalent quatre kilos d'additifs par an !

Comme pour tous les additifs alimentaires , la sécurité des émulsifiants a été précédemment évaluée sur la base des preuves scientifiques disponibles à l'époque. Pourtant, certaines recherches récentes suggèrent que les émulsifiants pourraient perturber le microbiote intestinal et augmenter le risque d'inflammation, pouvant potentiellement favoriser la survenue de certains cancers. Pour la première fois au niveau international, une équipe de l'Inserm, de l'Inrae, de l'Université Sorbonne Paris Nord, d'Université Paris Cité et du Cnam, regroupés au sein de l'Équipe de recherche en épidémiologie nutritionnelle (Cress-Eren), s'est intéressée aux relations entre les apports alimentaires en émulsifiants et le risque d'apparition de plusieurs localisations de cancers dans une grande étude en population générale.

Une nouvelle compréhension des additifs alimentaires

Les résultats, qui ont été publiés dans la revue PLoS Medicine, sont fondés sur l'analyse des données françaises de 92 000 adultes (âge moyen 45 ans ; 79 % de femmes) qui ont participé à l'étude de cohorte NutriNet-Santé (voir encadré ci-dessous) entre 2009 et 2021.

Le saviez-vous ?

L'étude NutriNet-Santé est une étude de santé publique coordonnée par l'Équipe de recherche en épidémiologie nutritionnelle (CRESS-EREN, Inserm/INRAE/Cnam/Université Sorbonne Paris Nord/Université Paris Cité), qui, grâce à l'engagement et à la fidélité de plus de 170 000 « nutrinautes », fait avancer la recherche sur les liens entre la nutrition (alimentation, activité physique, état nutritionnel) et la santé. Lancée en 2009, l'étude a déjà donné lieu à plus de 270 publications scientifiques internationales. Un appel au recrutement de nouveaux nutrinautes est toujours en cours afin de continuer à faire avancer la recherche publique sur les relations entre la nutrition et la santé. En consacrant quelques minutes par mois à répondre, via Internet, sur la plateforme sécurisée etude-nutrinet-sante.fr , aux différents questionnaires relatifs à l'alimentation, à l'activité physique et à la santé, les participants contribuent à faire progresser les connaissances, vers une alimentation plus saine et plus durable.

Les participants ont renseigné en ligne tous les aliments et boissons consommés et leur marque (pour les produits industriels), sur au moins 3 journées d'enregistrements alimentaires, avec la possibilité de réactualiser leurs données de consommation tous les 6 mois. Ces enregistrements ont été mis en relation avec des afin d'identifier la présence et la dose des additifs alimentaires (dont les émulsifiants) dans les produits consommés. Des en laboratoire ont également été effectués pour fournir des données quantitatives.

Au cours du suivi, les participants ont déclaré la survenue de cancers (2 604 cas diagnostiqués), et un comité médical a validé ces déclarations après examen des dossiers médicaux. Plusieurs bien connus pour les cancers, notamment l'âge, le sexe, le poids (), le niveau d'éducation, les antécédents familiaux, le tabagisme, l'alcool et les niveaux d'activité , ainsi que la qualité nutritionnelle globale de l'alimentation (par exemple, les apports en , en sel, en) et le statut ménopausique ont été pris en compte.

Après un suivi moyen de 7 ans, les chercheurs ont constaté que des apports plus élevés en monoglycérides et diglycérides d' (E471) étaient associés à des risques accrus de cancers au global (une augmentation de 15 % du risque chez les plus forts consommateurs - 3 tertile - par rapport aux plus faibles consommateurs - 1 tertile), de cancers du sein (une augmentation de 24 % du risque), et de cancers de la prostate (une augmentation de 46 % du risque). D'autre part, les femmes ayant des apports plus élevés en carraghénanes (E407 et E407a) avaient 32 % de plus de risque de développer des , par rapport au groupe ayant des apports plus faibles.

Cancer : du brocoli et des choux de Bruxelles contre les tumeurs

Il s'agit de la première étude observationnelle en la , qui ne suffit donc pas, à elle seule, à établir de lien de cause à effet. Les auteurs soulignent certaines limites à cette étude. Par exemple, la proportion élevée de femmes, le niveau d'éducation plus élevé en moyenne et les comportements globalement plus soucieux de la santé parmi les participants à l'étude NutriNet-Santé par rapport à la population française en général, qui peuvent limiter la généralisation des résultats.

Néanmoins, l'échantillon de l'étude était de grande ampleur et les auteurs ont pu tenir compte d'un large éventail de facteurs potentiellement confondants, tout en utilisant des données détaillées et uniques sur les expositions aux additifs alimentaires , allant jusqu'à la marque des produits industriels consommés. De plus, les résultats sont restés inchangés après de multiples analyses de sensibilité, renforçant ainsi leur robustesse.

« Si ces résultats doivent être reproduits dans d'autres études à travers le monde, ils apportent de nouvelles connaissances clés au débat sur la réévaluation de la réglementation relative à l'utilisation des additifs dans l'industrie alimentaire, afin de mieux protéger les consommateurs », expliquent Mathilde Touvier, directrice de recherche à l'Inserm, et Bernard Srour, professeur junior à Inrae, principaux auteurs de l'étude.

Cancer : ces additifs alimentaires courants pourraient augmenter les risques

On les retrouve dans de nombreux produits industriels : les additifs alimentaires. Des chercheurs français se sont intéressés à l'association entre la consommation des émulsifiants et le risque de cancer. On fait le point. Gâteaux, barres chocolatées, plats préparés... Ces aliments ultra-transformés ont notamment un point commun : certains d'entre eux contiennent des émulsifiants, des additifs alimentaires utilisés pour améliorer leur aspect, leur goût ou encore leur durée de conservation, comme l'indique l'Agence nationale de sécurité sanitaire (Anses).

En septembre 2023, une étude menée par des chercheurs de l'Inserm, de l'Inrae, de l'Université Sorbonne Paris Nord et de l'Université Paris Cité et du Cnam, réunis au sein de l'Équipe de recherche en épidémiologie nutritionnelle (Eren-Cress), avait mis en avant une association entre ces additifs alimentaires et un risque accru de maladies cardiovasculaires.

Cette même équipe de chercheurs a réalisé de nouveaux travaux à partir de la même cohorte, baptisée NutriNet-Santé, mais s'est cette fois-ci intéressée à l'association entre la consommation de ces émulsifiants et le risque de cancer. Leurs résultats sont publiés dans la revue PLoS Medicine.

Emulsifiants et risque de cancer : une association observée par les chercheurs

Pour les besoins de ces recherches, les scientifiques ont analysé les données de 92.000 adultes français. Ces derniers avaient livré des informations concernant les aliments et boissons qu'ils avaient ingérés (ainsi que la marque de ces produits) sur au moins trois jours d'enregistrements alimentaires. La présence et la quantité d'additifs alimentaires a pu être identifiée par les chercheurs grâce à une mise en relation avec des bases de données spécifiques et des dosages en laboratoire.

Dans le même temps, les participants à l'étude ont signalé les cas de cancers apparus au cours du suivi. Sur cette période, 2.604 cas ont été recensés. Les chercheurs ont pris en considération les facteurs de risque de cancer à savoir le poids, le tabagisme, les antécédents familiaux ou encore la consommation d'alcool.

Résultat : les scientifiques ont constaté que "des apports plus élevés en monoglycérides et diglycérides d'acides gras (E471) étaient associés à des risques accrus de cancers au global", peut-on lire dans le communiqué relayant les résultats de cette étude. Cette augmentation du risque était de 15 % chez les plus gros consommateurs de ces additifs alimentaires.

Cancer du sein et de la prostate : la consommation d'émulsifiants associée à un risque accru

Autres observations réalisées à l'issue de ces travaux : une augmentation de 24% du risque de cancers du sein et de 46% de cancers de la prostate chez les personnes ayant une consommation plus importante d'E471. "Les femmes ayant des apports plus élevés en carraghénanes (E407 et E407a) avaient 32 % de plus de risque de développer des cancers du sein, par rapport au groupe ayant des apports plus faibles", est-il également précisé dans le communiqué.

Les chercheurs précisent néanmoins qu'il s'agit d'une étude observationnelle, qui n'établit donc pas de lien de cause à effet. Ils pointent également du doigt les limites de leurs travaux, comme la proportion élevée de femmes ou encore le niveau d'éducation plus élevé des participants. Cependant, ces observations "apportent de nouvelles connaissances clés au débat sur la réévaluation de la réglementation relative à l'utilisation des additifs dans l'industrie alimentaire, afin de mieux protéger les consommateurs", notent Mathilde Touvier et Bernard Srour, principaux auteurs de l'étude.

Sources :

Produits transformés : certains émulsifiants augmenteraient le risque de cancer

Les émulsifiants, très utilisés dans l'industrie alimentaire, sont des additifs servant à stabiliser un mélange de substances qui normalement se séparent (comme l'eau et l'huile). Si certains additifs sont accusés d'être des perturbateurs endocriniens ou cancérigènes, qu'en est-il plus particulièrement des émulsifiants ? La réponse n'est pas si simple. Car, comme le précise l'Inserm, « leur sécurité a [...] Par la rédaction

Temps de lecture:

3 min

Partage :

Les émulsifiants, très utilisés dans l'industrie alimentaire, sont des additifs servant à stabiliser un mélange de substances qui normalement se séparent (comme l'eau et l'huile). Si certains additifs sont accusés d'être des perturbateurs endocriniens ou cancérigènes, qu'en est-il plus particulièrement des émulsifiants ? La réponse n'est pas si simple. Car, comme le précise l'Inserm, « leur sécurité a été précédemment évaluée sur la base des preuves scientifiques disponibles à l'époque ». Pour la première fois, une équipe de chercheurs français s'est intéressée aux relations entre les apports alimentaires en émulsifiants et le risque de cancers. Leur travail s'est appuyé sur les données françaises de 92 000 adultes ayant participé à l'étude de cohorte NutriNet-Santé entre 2009 et 2021. Cancers du sein, de la prostate... Les scientifiques ont alors constaté que « des apports plus élevés en monoglycérides et diglycérides d'acides gras (E471) étaient associés à des risques accrus de cancers au global, de cancers du sein (+ 24 % de risque), et de cancers de la prostate (+ 46 %). D'autre part, les femmes ayant des apports plus élevés en carraghénanes (E407 et E407a) avaient 32 % de plus de risque de développer des cancers du sein, par rapport au groupe ayant des apports plus faibles. » Le E471 est utilisé dans de très nombreuses catégories d'aliments (dont l'alimentation infantile), en particulier le pain, les produits de boulangerie, les confitures, les boissons alcoolisées, les céréales transformées, les huiles... Le E407 et E407a sont des agents de texture retrouvés dans des produits laitiers tels que le lait aromatisé, les yaourts aux fruits, les crèmes desserts, les laits ou yaourts végétaux, des produits sucrés tels que les crèmes glacées, gâteaux ou biscuits industriels ou encore dans de nombreux plats préparés. Revoir la réglementation... Pour Mathilde Touvier, directrice de recherche à l'Inserm, et Bernard Srour, professeur junior à l'Inrae, principaux auteurs de l'étude, « si nos résultats doivent être reproduits dans d'autres études à travers le monde, ils apportent de nouvelles connaissances clés au débat sur la réévaluation de la réglementation relative à l'utilisation des additifs dans l'industrie alimentaire, afin de mieux protéger les consommateurs ». En effet, concernant l'E471, l'Autorité européenne de Sécurité des aliments (EFSA) écrivait en 2017 qu'aucune « preuve d'effets indésirables n'avait été rapportée », et qu'il n'était « pas nécessaire de définir une dose journalière admissible. » A noter : l'Inserm rapporte qu'en Europe et en Amérique du Nord, 30 à 60 % de l'apport alimentaire des adultes provient des produits ultra-transformés.

Jusqu'à 46 % de risques supplémentaires de développer certains cancers : l'étude qui accuse les additifs alimentaires

Une étude française publiée dans la revue PLoS Medicine, basée sur les données de santé de 92 000 adultes, montre que la consommation d'une alimentation industrielle, riche en émulsifiants, des additifs très fréquemment utilisés, augmente sensiblement le risque de certains cancers, notamment du sein et de la prostate.

"La consommation de certains additifs alimentaires émulsifiants serait associée à un risque accru de cancers" : + 24 % pour le sein, + 46 % pour la prostate... c'est la conclusion d'une étude d'une équipe française de recherche en épidémiologie nutritionnelle (Inserm, Inrae, Université Sorbonne Paris Nord et Paris Cité, Cnam) , sur la base des données livrées par une cohorte de 92 000 adultes, NutriNet Santé. Les participants, à 45 % des femmes, avec un âge moyen de 45 ans, ont été interrogés sur leur consommation de produits industriels, aliments et boissons, en indiquant la marque des produits.

Les additifs alimentaires sont très fréquemment utilisés dans l'industrie agroalimentaire pour, rappellent les chercheurs, "améliorer la texture des produits tout en prolongeant leur conservation". De quoi parle-t-on ? Des mono- et diglycérides d'acides gras, des carraghénanes, des amidons modifiés, des lécithines, des phosphates, des celluloses, des gommes et des pectines.

Ils sont ingérés quotidiennement par des millions de personnes, et sont présents dans de nombreux produits : pâtisseries, gâteaux et desserts, glaces, barres chocolatées, pains, margarines, plats préparés... "En Europe et en Amérique du Nord, 30 à 60 % de l'apport énergétique alimentaire des adultes provient d'aliments ultra-transformés" , souligne l'équipe.

Des études épidémiologiques ont déjà fait le lien entre ces aliments ultra-transformés et le risque d'obésité, de maladies cardiovasculaires, de diabète, de cancer. Celle-là va plus loin.

"De nouvelles connaissances clés au débat sur la réévaluation de la réglementation"

Elle s'appuie surtout pour la première fois sur une cohorte impressionnante, forte de milliers d'adultes, et cible le risque de cancer, sur la base de "recherches récentes" qui "suggèrent que les émulsifiants pourraient perturber le microbiote intestinal et augmenter le risque d'inflammation, pouvant potentiellement favoriser la survenue de certains cancers".

Si le chiffre brut des cancers déclarés dans la cohorte est de 2604 cas, l'analyse des dossiers médicaux des participants, en tenant compte de l'état de santé général (surpoids, diabète, ménopause...) a permis d'aller au-delà.

Conclusions ? "Après un suivi moyen de sept ans, les chercheurs ont constaté que des apports plus élevés en monoglycérides et diglycérides d'acides gras, ou E471, étaient associés à des risques accrus de cancers" de l'ordre de 15 % chez les plus forts consommateurs.

Pour les cancers du sein, la majoration du risque est de + 24 %. Pour les cancers de la prostate : + 46 %. Pour d'autres additifs, les carraghénanes (E407 et E407a), les femmes qui en consomment le plus dans la cohorte ont un risque de cancer du sein majoré de 32 % par rapport aux femmes qui en consomment le moins.

Pour Mathilde Touvier, directrice de recherche à l'Inserm, et Bernard Srour, professeur à Inrae, principaux auteurs de l'étude, "ces résultats apportent de nouvelles connaissances clés au débat sur la réévaluation de la réglementation relative à l'utilisation des additifs alimentaires".

L'étude est publiée dans la revue scientifique PLoS Medicine.

Une étude montre un lien entre des additifs et le cancer, une 1re mondiale

Des chercheurs français révèlent un « risque accru de cancer » avec la consommation de certains additifs émulsifiants, très présents dans les aliments ultra-transformés. On vous explique avec le Pr Bernard Srour, l'auteur principal de l'étude. Les aliments ultra-transformés pourraient être encore plus nocifs pour la santé que ce qu'on pensait jusqu'à présent. « Pour la première fois au niveau international », des chercheurs français ont étudié le rapport entre les additifs émulsifiants et la survenue de cancers, indique l'Inserm (Institut national de la santé et de la recherche médicale) dans un communiqué que nous avons pu consulter avant la publication de l'étude dans la revue PLoS Medicine.

Les chercheurs de l'Inserm, de l'INRAE (Institut national de la recherche agronomique), de l'Université Sorbonne Paris Nord, d'Université Paris Cité et du Cnam (Conservatoire national des arts et métiers), ont analysé les données de l'étude française NutriNet-Santé, qui comprenait des informations sur la santé de 92 000 adultes. Les participants de l'enquête devaient renseigner « tous les aliments et boissons consommés et leur marque (pour les produits industriels) », pour que les chercheurs analysent ensuite précisément « la présence et la dose des additifs alimentaires (dont les émulsifiants) dans les produits consommés ». Au cours de 7 années de suivi de l'étude, 2 604 cas de cancers ont été diagnostiqués parmi les participants. Plusieurs « facteurs de risque bien connus pour les cancers », comme l'âge, le poids, l'éducation, les antécédents familiaux, le tabagisme, la consommation d'alcool, le sport, et enfin « la qualité nutritionnelle globale de l'alimentation » ont été pris en compte.

Un « risque accru » de cancer du sein et de la prostate

Après avoir analysé l'ensemble de ces données, les scientifiques révèlent que leurs recherches « suggèrent une association entre l'ingestion de certains additifs émulsifiants et un risque accru de cancers », selon le communiqué. Le risque était particulièrement accru avec certains additifs : « des apports plus élevés en monoglycérides et diglycérides d'acides gras (E471) étaient associés à des risques accrus de cancers au global (une augmentation de 15 % du risque chez les plus forts consommateurs – 3e tertile – par rapport aux plus faibles consommateurs – 1er tertile) », précise le communiqué. Ce même additif augmentait particulièrement le risque de cancer du sein (augmentation du risque de 24 %) et de cancer de la prostate (46 %). Un apport élevé d'un autre type d'additifs émulsifiants, les carraghénanes (E407 et E407a), augmentait le risque de 32 % de développer un cancer du sein.

Les chercheurs ont pu déterminer des seuils de consommation à partir desquels le risque de cancer était augmenté. « Nous avons observé que le risque commençait à partir de 180 mg par jour de E471. En équivalent aliments, si on a une consommation quotidienne de 1 biscotte, 2 carrés de chocolat et 10 g de margarine allégée, on peut déjà atteindre ce seuil », précise le Pr Bernard Srour, auteur principal de l'étude. « Pour les carraghénanes, c'est à partir de 70 mg par jour, soit l'équivalent d'une portion de certains yaourts aux fruits aromatisés, ou une portion de glace industrielle et 10 g de béchamel », continue-t-il.

Des additifs largement présents dans notre alimentation

Malheureusement, les émulsifiants sont très présents dans notre alimentation : ils « font partie des additifs alimentaires les plus utilisés dans les produits industriels, dans les aliments transformés », précise le Pr Srour. Ils sont utilisés dans l'industrie agroalimentaire pour « améliorer la texture des produits tout en prolongeant leur durée de conservation », explique l'Inserm. Ils sont présents dans de nombreux aliments : plats préparés, gâteaux, pains, glaces... Nous les consommons donc en grande quantité : « En Europe et en Amérique du Nord, 30 à 60 % de l'apport énergétique alimentaire des adultes provient d'aliments ultra-transformés », indique l'institut de recherche. En 2021, une étude publiée dans la revue Science Reports, aussi basée sur les données de l'enquête NutriNet-Santé, révélait que les Français ingurgitent en moyenne 4 kg d'additifs alimentaires par an (source 1).

Et pour cause : les industriels sont très peu limités dans leur utilisation de ces additifs. « Pour les carraghénanes il y a un seuil mais il est très très élevé, et pour le E471 il n'y a pas de limite », note le Pr Bernard Srour. « Pour le moment il n'y avait pas assez de données pour émettre un seuil. Maintenant il faut attendre que les autorités européennes ré-évaluent certains de ces additifs ». Le chercheur espère que les différentes études menées sur le sujet « seront prises en compte dans les prochaines évaluations ».

D'autres risques pour la santé déjà démontrés

Si des études ont analysé la quantité d'additifs que nous mangeons et leur lien avec le cancer, d'autres ont déjà montré un impact sur la santé . « Des travaux sur des animaux ont suggéré qu'une partie de ces émulsifiants étaient liés à une perturbation du microbiote intestinal , une augmentation de l'inflammation », note le Pr Bernard Srour. Des travaux de l'Inserm ont d'ailleurs confirmé cet impact chez l'humain. Ce seraient justement ces perturbations qui augmenteraient le risque de cancer, mais pas seulement. « L'hypothèse c'est que tout un faisceau de maladies peuvent être liées à ces perturbations du microbiote intestinal, comme les cancers, les maladies cardiovasculaires , et le diabète de type 2 », explique le chercheur. Si son équipe est actuellement « en train d'explorer les associations potentielles avec le risque de diabète de type 2 », elle avait déjà « observé dans une étude publiée en septembre 2023 le lien entre certains émulsifiants et le risque de maladies cardiovasculaires », notamment les additifs E460 et E466 (carboxyméthylcellulose) (source 2).

Comment limiter les risques ?

Rassurez-vous, il est possible de prévenir les risques liés à la consommation de ces émulsifiants. Pour cela, il est recommandé de :

limiter le plus possible sa consommation de produits industriels et ultra-transformés . « Ça reste le meilleur moyen de limiter son exposition aux additifs alimentaires », précise le Pr Bernard Srour ;

privilégier le fait-maison , avec des aliments bruts ;

regarder les étiquettes , et choisir des produits avec la liste d'ingrédients, et surtout d'additifs, la plus courte possible. Car au sein des aliments industriels, la quantité d'émulsifiants varie énormément : « le nombre d'additifs alimentaires présents dans les biscuits en chocolat peut varier de 0 jusqu'à 13 additifs », explique le chercheur.

Produits transformés : certains émulsifiants augmenteraient le risque de cancer

Pâtisseries, gâteaux, desserts, glaces, barres chocolatées, pains, margarines ou plats préparés... les émulsifiants font partie des additifs les plus employés dans les produits ultra-transformés. Pour la première fois, des chercheurs français associent leur consommation à un risque accru de certains cancers.

Les émulsifiants, très utilisés dans l'industrie alimentaire, sont des additifs servant à stabiliser un mélange de substances qui normalement se séparent (comme l'eau et l'huile). Si certains additifs sont accusés d'être des perturbateurs endocriniens ou cancérigènes, qu'en est-il plus particulièrement des émulsifiants ? La réponse n'est pas si simple. Car, comme le précise l'Inserm, " leur sécurité a été précédemment évaluée sur la base des preuves scientifiques disponibles à l'époque

Pour la première fois, une équipe de chercheurs français s'est intéressée aux relations entre les apports alimentaires en émulsifiants et le risque de cancers. Leur travail s'est appuyé sur les données françaises de 92 000 adultes ayant participé à l'étude de cohorte NutriNet-Santé entre 2009 et 2021.

Cancers du sein, de la prostate...

Les scientifiques ont alors constaté que " des apports plus élevés en monoglycérides et diglycérides d'acides gras (E471) étaient associés à des risques accrus de cancers au global, de cancers du sein (+ 24 % de risque), et de cancers de la prostate (+ 46 %). D'autre part, les femmes ayant des apports plus élevés en carraghénanes (E407 et E407a) avaient 32 % de plus de risque de développer des cancers du sein, par rapport au groupe ayant des apports plus faibles.

Le E471 est utilisé dans de très nombreuses catégories d'aliments (dont l'alimentation infantile), en particulier le pain, les produits de boulangerie, les confitures, les boissons alcoolisées, les céréales transformées, les huiles...

Le E407 et E407a sont des agents de texture retrouvés dans des produits laitiers tels que le lait aromatisé, les yaourts aux fruits, les crèmes desserts, les laits ou yaourts végétaux, des produits sucrés tels que les crèmes glacées, gâteaux ou biscuits industriels ou encore dans de nombreux plats préparés.

Revoir la réglementation...

Pour Mathilde Touvier, directrice de recherche à l'Inserm, et Bernard Srour, professeur junior à l'Inrae, principaux auteurs de l'étude, " si nos résultats doivent être reproduits dans d'autres études à travers le monde, ils apportent de nouvelles connaissances clés au débat sur la réévaluation de la réglementation relative à l'utilisation des additifs dans l'industrie alimentaire, afin de mieux protéger les consommateurs

En effet, concernant l'E471, l'Autorité européenne de Sécurité des aliments (EFSA) écrivait en 2017 qu'aucune " preuve d'effets indésirables n'avait été rapportée", et qu'il n'était "pas nécessaire de définir une dose journalière admissible.

A noter : l'Inserm rapporte qu'en Europe et en Amérique du Nord, 30 à 60 % de l'apport alimentaire des adultes provient des produits ultra-transformés.

Cancer : ces additifs alimentaires courants pourraient augmenter les risques : Femme Actuelle Le MAG

Gâteaux, barres chocolatées, plats préparés... Ces aliments ultra-transformés ont notamment un point commun : certains d'entre eux contiennent des émulsifiants, des additifs alimentaires utilisées pour améliorer leur aspect, leur goût ou encore leur durée de conservation, comme l'indique l'Agence nationale de sécurité sanitaire (Anses).

En septembre 2023, une étude menée par des chercheurs de l'Inserm, de l'Inrae, de l'Université Sorbonne Paris Nord et de l'Université Paris Cité et du Cnam, réunis au sein de l'Équipe de recherche en épidémiologie nutritionnelle (Eren-Cress), avait mis en avant une association entre ces additifs alimentaires et un risque accru de maladies cardiovasculaires.

Cette même équipe de chercheurs a réalisé de nouveaux travaux à partir de la même cohorte, baptisée NutriNet-Santé, mais s'est cette fois-ci intéressée à l'association entre la consommation de ces émulsifiants et le risque de cancer. Leurs résultats sont publiés dans la revue PLoS Medicine.

Émulsifiants et risque de cancer : une association observée par les chercheurs

Pour les besoins de ces recherches, les scientifiques ont analysé les données de 92.000 adultes français. Ces derniers avaient livré des informations concernant les aliments et boissons qu'ils avaient ingérés (ainsi que la marque de ces produits) sur au moins trois jours d'enregistrements alimentaires. La présence et la quantité d'additifs alimentaires a pu être identifiée par les chercheurs grâce à une mise en relation avec des bases de données spécifiques et des dosages en laboratoire.

Dans le même temps, les participants à l'étude ont signalé les cas de cancers apparus au cours du suivi. Sur cette période, 2.604 cas ont été recensés. Les chercheurs ont pris en considération les facteurs de risque de cancer à savoir le poids, le tabagisme, les antécédents familiaux ou encore la consommation d'alcool.

Résultat : les scientifiques ont constaté que "des apports plus élevés en monoglycérides et diglycérides d'acides gras (E471) étaient associés à des risques accrus de cancers au global", peut-on lire dans le communiqué relayant les résultats de cette étude. Cette augmentation du risque était de 15 % chez les plus gros consommateurs de ces additifs alimentaires.

Cancer du sein et de la prostate : la consommation d'émulsifiants associée à un risque accru

Autres observations réalisées à l'issue de ces travaux : une augmentation de 24% du risque de cancers du sein et de 46% de cancers de la prostate chez les personnes ayant une consommation plus importante d'E471. "Les femmes ayant des apports plus élevés en carraghénanes (E407 et E407a) avaient 32 % de plus de risque de développer des cancers du sein, par rapport au groupe ayant des apports plus faibles", est-il également précisé dans le communiqué.

Les chercheurs précisent néanmoins qu'il s'agit d'une étude observationnelle, qui n'établit donc pas de lien de cause à effet. Ils pointent également du doigt les limites de leurs travaux, comme la proportion élevée de femmes ou encore le niveau d'éducation plus élevé des participants. Cependant, ces observations "apportent de nouvelles connaissances clés au débat sur la réévaluation de la réglementation relative à l'utilisation des additifs dans l'industrie alimentaire, afin de mieux protéger les consommateurs", notent Mathilde Touvier et Bernard Srour, principaux auteurs de l'étude.

Sources :

