

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.

Alexandra Bresson



iStock/Deepak Sethi

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.

The logo for Femina Version Publicité, featuring the word 'femina' in a large, elegant serif font, with 'VERSION' in a smaller, sans-serif font above it, and 'PUBLICITÉ' in a smaller, sans-serif font below it.

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.

The logo for Femina Version Publicité, featuring the word 'femina' in a large, elegant serif font, with 'VERSION' in a smaller, sans-serif font above it, and 'PUBLICITÉ' in a smaller, sans-serif font below it.

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, sandwiches 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