

Plomb, arsenic, acrylamide dans notre nourriture : le nouveau rapport de l'Anses change la donne



Michael Stern / Flickr

Pas prêt de plaire aux industriels de la viande, un nouveau rapport de l'Agence Nationale de Sécurité Sanitaire (Anses) a été publié en janvier, actualisant les recommandations de l'agence en termes d'alimentation pour les institutions hexagonales.

Des recommandations qui sont connues pour entrer en ligne de compte dans la définition même d'une politique sanitaire nationale au travers de diverses instances décisionnelles. Parmi celles-ci, on retrouve en particulier une injonction à consommer davantage de légumineuses, et à diminuer les quantités de charcuterie et de viande dans nos assiettes. De nouveaux repères, à contre courant de ce qui était communément accepté, qui vont dans le sens d'une alimentation plus saine, mais aussi plus responsable et moins carnée, au regard de la situation écologique.

Les légumineuses en vedettes

Encore trop peu présentes dans les assiettes françaises, les légumineuses s'inscrivent au cœur du rapport rédigé par l'Anses et publié il y a une dizaine de jours. Contenant des quantités importantes de micro-nutriments comme le fer ou le calcium et étant sources importantes de fibres et de protéines, les légumineuses telles que les lentilles, les pois ou les fèves ont de nombreux atouts nutritifs. Les légumineuses constituent une alternative et un complément facile et bénéfique aux pâtes et au riz encore très apprécié des Français. À propos de ces derniers, d'ailleurs, l'Anses recommande de privilégier les produits céréaliers les moins raffinés. C'est-à-dire des produits complets ou semi-complets.

En outre, les légumes et les fruits conservent une place importante dans les recommandations énoncées par l'agence. En consommer 5 portions par jour reste d'actualité. La consommation d'huiles végétales riches en acide alpha-linolénique (un oméga 3 essentiel) telles que l'huile de colza ou de noix est aussi encouragée. Les poissons gras, quant à eux, continuent de voir leur consommation bihebdomadaire conseillée par le rapport.



Pizza vegan / Ola Waagen / Flickr

Différents poisons dans nos assiettes ?

A contrario, parmi les aliments dont l'Anses recommande une diminution dans les quantités ingurgitées, **on trouve majoritairement des produits d'origine animale**, et, sans surprise, des **produits sucrés**. Ainsi, l'agence préconise de réduire la consommation de charcuterie à 25 grammes par jour maximum. Soit pas plus d'une tranche de jambon ou quelques rondelles de saucisson par jour... Les viandes autres que la volaille (comme le bœuf, l'agneau ou le porc), ne

doivent pas dépasser les 500g par semaine. Les boissons sucrées sont elles aussi montrées du doigt, regroupant les sodas, jus de fruits et autres nectars riches en sucre.

D'autre part, l'Anses a également révélé la présence assez inquiétante de diverses **substances nocives dans certains aliments consommés à grande échelle**. Ainsi, le pain industriel serait un des principaux responsables de l'exposition au plomb, quand les capsules de café pourraient contenir des doses d'arsenic et d'acrylamide, un produit de synthèse toxique et reprotoxique qui apparaît lors de la cuisson d'aliments contenant de l'amidon. Les expositions des Français à ces substances resteraient selon l'agence "inquiétantes" bien que constantes.



Essayez de regarder cette vidéo sur www.youtube.com

<https://youtu.be/Ta16P3qCoQY>

Des recommandations qui vont dans le sens d'une autre alimentation

En examinant les recommandations énoncées par l'agence française, on ne peut pas passer à côté de **la nécessité de plus en plus pressante de consommer davantage d'aliments d'origine végétale**. Alors qu'en 2015, le Centre International de Recherche sur le Cancer (CIRC) publiait **un rapport** classant les viandes rouges et transformées comme cancérogènes probables, les différents scandales sanitaires et un voile de plus en plus transparent sur les pratiques agro-industrielles continuent de motiver une partie de la population à réduire sa consommation de viandes pour des raisons sanitaires et écologiques.

En parallèle, la pression démographique mondiale allant grandissant, la nécessité de repenser nos habitudes alimentaires afin de permettre à 10 milliards d'individus de se nourrir se fait de plus en plus grande. Face à des ressources limitées et à une situation climatique inquiétante, il a été prouvé qu'une alimentation très faible en viande ou végétarienne était **plus respectueuse de l'environnement** — en plus d'épargner aux animaux des traitements souvent effroyables. S'il n'est pas exigé de tous devenir végétariens pour sauver la planète aussi bien que notre peau, **réduire notre consommation de viande** reste en tout cas souhaitable et urgent au regard du rapport de l'Anses.

Au vu des conclusions et des pistes de recherche ouvertes par la mise à jour de ces recommandations, il est possible de penser que le tournant opéré récemment dans les mentalités pourra bientôt trouver écho dans la mise en place de mesures institutionnelles. En effet, l'Anses **est un établissement public à caractère administratif, placé sous la tutelle des ministres chargés de la Santé**, de l'Agriculture, de l'Environnement, du Travail et de la Consommation. En ce sens, la base de données scientifiques et **les recommandations qui en découlent ont un impact direct sur l'adoption de mesures qui visent à adapter le contexte environnemental**, mais offrent aussi des repères pour les cantines des établissements scolaires, des hôpitaux, et autres établissements publics.