

NITRITES ET NITRATES = POISONS !

Les bonnes habitudes alimentaires, sont indispensables à une hygiène de vie saine.

MédiaChartres, et l'Anses (Agence nationale de sécurité sanitaire) vous en rappel un point essentiel :

Alimentation : lien confirmé entre cancer colorectal et exposition aux nitrites et nitrates !

Présence de nitrates dans les sols et les eaux



, utilisation de nitrites de potassium et de sodium (E249, E250) et de nitrates de sodium et de potassium (E251, E252) en tant qu'additifs alimentaires pour leurs propriétés antimicrobiennes dans les charcuteries et les



viandes transformées...

Dans un avis publié le 12 juillet 2022 sur l'évaluation des risques liés à la consommation de nitrates et nitrites, l'Anses confirme l'existence d'une association entre le risque de cancer colorectal et l'exposition aux nitrites et aux nitrates. Face à ce constat, le Gouvernement prévoit de mettre en place, à **l'automne 2022**, un plan d'actions afin de réduire l'ajout d'additifs nitrés dans les produits alimentaires (?)



En juin 2020, **l'Anses** avait été saisie sur la question des risques associés à la consommation de nitrites et de nitrates par la Direction générale de la santé (**DGS**), la Direction générale de l'alimentation (**DGAL**) et la Direction générale de la concurrence, de la consommation et de la répression des fraudes (**DGCCRF**).

Cancer colorectal et exposition aux nitrites et nitrates

Les nitrites et les nitrates ingérés par les aliments et l'eau engendrent la formation de composés nitrosés dont certains sont cancérogènes et génotoxiques pour l'être humain.

Après analyse de plusieurs publications scientifiques en cancérologie, l'Anses confirme l'existence d'une association entre risque de cancer colorectal et exposition aux nitrites et nitrates *via* :

- la consommation de viande transformée ;
- la consommation d'eau.

Plus l'exposition à ces composés est élevée, plus le risque de cancer colorectal est élevé souligne l'Anses.



Comment réduire cette exposition ?

L'Anses rappelle qu'en France, près de 99% de la population ne dépasse pas les doses journalières admissibles

Toutefois, l'Anses préconise une réduction de l'ajout de nitrates et de nitrites dans les charcuteries « aussi bas que raisonnablement possible » à la condition de prendre des mesures permettant de maîtriser le risque de contamination par des bactéries à l'origine de maladies comme la salmonellose,

la listériose ou le botulisme.

L'Anses recommande enfin aux consommateurs de **limiter leur consommation de charcuterie à 150 grammes par semaine** tout en ayant une alimentation variée et équilibrée avec **au moins cinq portions de fruits et légumes par jour.**



[MédiaChartres](#), vous fera découvrir d'autres recommandations, dans de prochaines parutions.





N'hésitez pas, à vous rendre sur le site de l' Anses, pour plus d'informations.



<https://www.anses.fr/fr>

<https://fr.wikipedia.org/wiki/Nitrite>