L’exposition aux nitrites et aux nitrates alimentaires pourrait augmenter légèrement le risque de diabète de type 2

Une équipe de recherche pluridisciplinaire vient de passer à la loupe les résultats d’une étude de cohorte* et il semble que la consommation de nitrites, très présents dans notre alimentation, augmente le risque de diabète de type 2.

Les nitrites et les nitrates sont, suivant les régions, assez abondants dans notre alimentation

Les nitrites (HNo2-) et les nitrates (HNO3-) sont des molécules antioxydantes utilisées dans les engrais, et dans l’alimentation pour mieux conserver certaines viandes (salaisons, jambons, charcuteries en général, d’origine additive, soit plus de 15 000 produits emballés actuellement sur le marché français) et aussi parce qu’ils donnent une belle couleur rosée aux viandes. Environ deux tiers des nitrates et nitrites de notre alimentation proviennent de la consommation de produits végétaux, en particulier de légumes feuilles (épinards, laitue…) mais aussi de l’eau de boisson (on peut penser à l’eau courante trop chargée en nitrates, dans certaines régions, par exemple). Moins de 4 % de l’exposition alimentaire aux nitrates et nitrites est due à leur utilisation en tant qu’additifs alimentaires.

Les nitrates et les nitrites sont présents dans l’alimentation pour trois raisons donc :
- ils interviennent dans le cycle naturel de l’azote ;
- ils proviennent de l’utilisation d’engrais azotés,
- ils sont utilisés, pour 4% d’entre eux, comme des additifs.

Comme certaines données expérimentales avaient laissé penser que ces molécules pourraient augmenter le risque de diabète de type 2 (DT2), des chercheurs ont donc voulu savoir comment cela se traduisait sur une grande population.

Une équipe de chercheurs mobilisée pour connaître l’importance des nitrates et des nitrites dans le risque de développer un diabète de type 2

Ainsi une équipe composée de chercheurs issus de différents instituts* (INSERM, INRAE, CNAM, Université Sorbonne Paris Nord, Université Paris-cité) réunies au sein de l’équipe de recherche en épidémiologie nutritionnelle (Eren-Cress), a étudié les résultats de l’étude d’une cohorte de 104 168 adultes français, la cohorte Nutri-Net Santé suivie de 2009 à 2021, où les participants notaient chaque jour les produits qu’ils consommaient, avec marque et conditionnement, pour savoir si nitrates et nitrites augmentaient vraiment les risques de diabète de type 2.
Concernant les nitrites, il semble bien y avoir une corrélation : 27% de ceux qui ont la plus forte consommation de nitrites totaux par rapport à ceux ayant la plus faible consommation ont un risque accru de diabète de type 2 (corrélation allant jusqu’à 53% pour les personnes consommant le plus de nitrites issus d’additifs, c’est-à-dire, pour schématiser, ceux qui mangent le plus de charcuterie, et de 26% pour ceux consommant principalement des nitrites provenant d’autres sources). Bref, comme le rappelle le PNNS (Programme National Nutrition Santé), **il vaut mieux réduire la consommation de charcuteries à 150 g par semaine, et plus globalement, préférer les fruits et légumes à la viande en grande quantité.**
En revanche, aucune corrélation n’a pu être faite en étudiant l’ajout de nitrates.

Ainsi, on peut conclure que ceux et celles d’entre nous qui consomment le plus de nitrites ont, du seul fait de

l’augmentation des nitrites, un risque plus grand de développer un diabète de type 2. Aucune augmentation ne vient de la surconsommation en nitrates. Par ailleurs, nitrates et nitrites sont impliqués dans le développement du cancer colorectal et soupçonnés dans d’autres. Ils sont aussi une plaie pour l’environnement, où ils favorisent la multiplication de végétaux qui privent les rivières d’oxygène.
Il faut donc diminuer les aliments qui utilisent des nitrites, qui peuvent augmenter le risque du diabète de type 2. Nitrates et nitrites sont globalement déconseillés du fait de l’augmentation très importante du risque de cancers et du fait de la pollution environnementale due à ces molécules.

Alimentation saine et durable : la Fédération toujours engagée

Pour prévenir le développement d’un diabète de type 2 et pour ralentir sa progression une fois qu’il est installé, l’adoption d’un régime alimentaire sain et durable est essentiel. L’alimentation équilibrée, au même titre que les traitements médicamenteux et l’activité physique, est un traitement à part entière de la pathologie. En matière d’alimentation et de limitation du marketing de l’industrie agro-alimentaire, nos demandes – que nous réitérons à chaque occasion aux pouvoirs publics – sont nombreuses :
- Nous demandons à ce que soient remboursées, pour les personnes vivant avec un diabète en ayant besoin, les séances d’accompagnement diététique dans le cadre de programmes validés ;
- Nous soutenons le développement du Nutri-Score ainsi que les réflexions engagées par l’Union européenne pour rendre obligatoire dans ses pays membres un logo nutritionnel indicatif ;
- Nous demandons à ce que soient bannis des programmes destinés aux jeunes sur les écrans télévisés et internet les publicités pour les aliments et boissons de Nutri-Score D et E ;
- Nous demandons à ce que le consommateur soit mieux informé en imposant à l’ensemble des publicités alimentaires l’affichage de l’étiquetage nutritionnel, sous forme de Nutri-score avec des conditions strictes d’affichage (affichage durant tout le spot publicitaire et d’une taille adéquate notamment).

Sources :

*B. Srour et al. Dietary exposure to nitrites and nitrates in association with type 2 diabetes risk : Results from the NutriNet-Santé population-based cohort study. PLoS 2023 Jan 17 ;20(1)
*Inserm. Communiqué de presse du 17 janvier 2023. L’exposition alimentaire aux nitrites associée à un risque accru de diabète de type 2.

Pour en savoir plus :

- Agence nationale de sécurité sanitaire de l’alimentation, de l’environnement et du travail (Anses) : avis révisé et rapport de l’Anses relatif aux risques associés à la consommation de nitrites et de nitrates
- Manger Bouger : les aliments ultra-transformés : pourquoi moins en manger ?