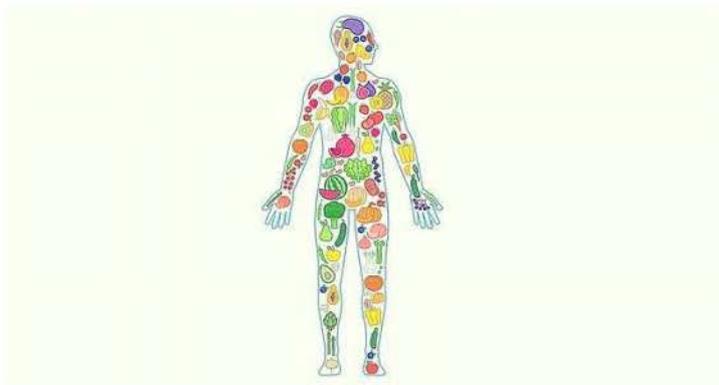


A long terme, le régime végétarien accentue les risques de cancer et de maladie cardiaque

MARION DEGEORGES / JOURNALISTE | LE 10/04 À 11:03



La mutation génétique a été observée chez les populations qui observent un régime végétarien depuis plusieurs générations. - Shutterstock

Dans l'ADN des populations végétariennes depuis plusieurs générations, des chercheurs ont observé une mutation génétique.

« Manger vert peut se traduire dans les gènes », titrent des chercheurs de l'université de Cornell (Etats-Unis). Afin que leur corps absorbe plus facilement les acides gras d'origine végétale, les personnes qui sont végétariennes depuis plusieurs générations ont une mutation de l'ADN, **ont constaté les scientifiques américains**.

Mais cette petite modification du génome - appelée « rs66698963 » - a un prix : elle stimule la production d'acide arachidonique, connu pour favoriser les maladies inflammatoires et le cancer. Pire, doublé d'une alimentation riche en huiles végétales, le gène muté en question transforme les acides gras en davantage d'acides arachidoniques.

Dans l'actualité

> **Une liste noire de produits alimentaires à éviter**

A noter que **cette étude** concerne les populations qui ont privilégié un régime végétarien depuis plusieurs générations, comme en Inde, en Afrique, et en Asie de l'Est... La mutation génétique observée « est apparue il y a longtemps dans le génome humain, et elle a été transmise à travers les familles », affirment les chercheurs. Les personnes qui sont végétariennes depuis quelques années, ou dont les ancêtres ne l'étaient pas, ne sont donc a priori pas concernées.

Trop d'acides arachidoniques

Cette découverte pourrait enfin expliquer de précédentes études qui avaient pointé que les populations végétariennes avaient 40% de risques supplémentaires de développer un cancer colorectal... Ce qui avait laissé la communauté médicale perplexe, puisque manger de la viande rouge accentue également le risque de cancer colorectal .

Pour mener cette étude, les chercheurs de Cornell ont comparé des centaines de génomes issus de populations végétariennes de la ville de Pune, en Inde, avec ceux de carnivores traditionnels du Kansas, aux Etats-Unis. Résultat : ils ont observé une différence génétique significative.

Lire aussi

- > [Va-t-on pouvoir guérir le cancer demain ?](#)
- > [La modification génétique pour combattre le cancer](#)

« Ceux dont les ancêtres étaient végétariens ont plus de chances d'être porteurs d'une génétique qui métabolise plus rapidement les acides gras végétaux », a expliqué le professeur en nutrition Tom Brenna. « Chez ces individus, les huiles végétales sont transformées en acide arachidonique, ce qui augmente le risque d'inflammations. Et ces inflammations sont impliquées dans le développement des maladies cardiaques et aggravent les risques de cancer », a-t-il développé.

Omega 3 contre Omega 6

Pour ne rien arranger, les chercheurs de Cornell ont également constaté que cette mutation génétique entravait la production des acides gras Omega 3, ceux qui protègent des maladies cardiaques.

Si ce n'était pas un problème avant la révolution industrielle, depuis, les habitudes alimentaires ont bien changé. La consommation d'Omega 3 (trouvés notamment dans les poissons et les fruits à coques) a décliné. Et celle des bien moins profitables Omega 6 (trouvés dans les huiles végétales) a augmenté.

« Ce basculement des Omega 3 vers les Omega 6 peut expliquer l'augmentation des maladies chroniques que l'on constate dans les pays développés », a indiqué le docteur Brenna. « Le message pour les végétariens est simple. Il faut privilégier les huiles végétales pauvres en Omega 6 telle que l'huile d'olive », conseille-t-il alors. ●

Pour aller plus loin

- > [Les produits « sans gluten » ne sont pas plus sains, prévient « 60 millions de consommateurs »](#)
- > [Santé : le mystère des hypersensibilités alimentaires](#)
- > [Après les végétariens, voici les « flexitariens »](#)
- > [Comment la course pourrait nous protéger du cancer](#)

Marion Degeorges

@Geoorges