

Solidité des preuves observationnelles (lorsqu'elles sont comparées aux études d'intervention) ?

Les ECR avec des humains
n'indiquent pas de méfait

[Am J Clin Nutr. 2017 Jan;105\(1\):57-65. doi: 10.3945/ajcn.116.142521. Epub 2016 Nov 23.](#)

Total red meat intake of 20.5 servings/d does not negatively influence cardiovascular disease risk factors: a systemically searched meta-analysis of randomized controlled trials.

[O'Connor LE¹](#), [Kim JE¹](#), [Campbell WW²](#)

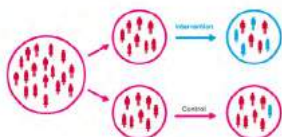
La consommation la plus élevée de viande rouge (>3 portions de viande rouge/j) n'a montré aucun effet négatif sur les concentrations de lipides et de lipoprotéines dans le sang et sur la pression artérielle. Elle a entraîné une augmentation des concentrations de HDL [...]. Ces résultats ne concordent pas avec la plupart des données d'observation liant la consommation de viande rouge aux maladies cardiovasculaires.

Le décalage apparent entre les conclusions des ECR et celles fondées sur l'observation incitent à entreprendre de nouvelles recherches



Red meat, dairy, and insulin sensitivity: a randomized crossover intervention study.
Randomized controlled trial
[Nathan KM, et al. Am J Clin Nutr. 2015.](#)

Increased lean red meat intake does not elevate markers of oxidative stress and inflammation in humans
[Hodgeon JM¹, Ward NC, Burke V, Beilin LJ, Puddey IB \(2007\) J Nutr. 137, 363-367](#)



[Eur J Clin Invest. 2017 Apr; 47\(4\): 813-830.](#)
Published online 2017 Feb 16. doi: 10.1111/eji.12601

PMID: 28343548

Association between red meat consumption and colon cancer: A systematic review of experimental results

[Nancy D Turner^{1,2}](#) and [Shannon H Lloyd¹](#)

Avec l'autorisation du professeur Leroy, je publie des posters extraits de sa série de touittes. Tous les posters peuvent être téléchargés de son compte twitter ou de ma page [taty.be/nourrit/viande_rumeurs_EUcancerleroyTW.html](#). J'y inclis la traduction de certaines diapos en français, comme celle que je présente ici et page suivante. En gros, la diapo nous rappelle que les données d'observation établissant des associations entre la consommation de viande et les maladies doivent donc être inspectées avec soin. Au mieux, cela crée une *hypothèse* qui doit être validée dans des études d'intervention (ECR - RCT en anglais). Mais.... de telles études n'indiquent pas les dégâts prévus...