

# Adventist Health Ministries Conseil de Nutrition de la Conférence Générale

## Evaluation de la China Study

En 1905, Ellen White décrit l'alimentation que notre Créateur a choisi pour nous, basée sur les aliments végétaux incluant des céréales, fruits, légumes et oléagineux. Une telle alimentation apporte la vigueur physique et mentale ainsi que de l'endurance. Elle a également reconnu que cette nourriture devrait être disponible localement, adaptée à la saison, au climat, à l'activité physique et à la tolérance individuelle. Par conséquent, le Conseil de Nutrition de la Conférence Générale (GCNC) conseille une alimentation végétarienne équilibrée constituée d'une grande variété d'aliments végétaux. Dans la mesure du possible, ces aliments devraient être non raffinés. Des milliers d'études bien documentées et évaluées par les pairs ont été publiées ces 70 dernières années confirmant les bienfaits d'une alimentation végétarienne équilibrée.

Avec une telle abondance de soutien scientifique sur l'alimentation végétarienne, nous n'avons aucun besoin de confirmer le bien-fondé de notre position par de l'information anecdotique ou des interprétations scientifiques erronées simplement parce qu'elles sont en accord avec ce que nous croyons. Les méthodes utilisées pour arriver à une conclusion sont primordiales car elles en déterminent la validité. Nous devons faire preuve d'une intégrité prudente et transparente à chaque étape pour formuler le raisonnement soutenant notre message de santé. C'est dans cet état d'esprit que nous avons fait l'évaluation méticuleuse du livre « The China Study ».

Ce livre, publié en 2004, a été écrit par Dr T. Colin Campbell, un professeur émérite de biochimie nutritionnelle de la Cornell University aux Usa. Il est l'auteur de plus de 300 articles de recherche. Dans son livre, Dr Campbell décrit son cheminement personnel vers une alimentation basée uniquement sur les végétaux. Qu'il soit félicité pour avoir adapté son style de vie lorsqu'il s'est rendu compte de l'évidence scientifique montrant les bienfaits d'une alimentation végétarienne. Il a soutenu la cause végétarienne en promouvant les bienfaits pour la santé d'une telle alimentation et a encouragé une consommation accrue de protéines d'origine végétale plutôt qu'animale.

Toutefois, il est important de souligner quelques limites de ses études pour que ses conclusions ne soient surestimées et mal appliquées. Ceci est d'autant plus nécessaire que le livre a été utilisé de façon inappropriée par certains végétariens pour justifier et promouvoir leurs pratiques alimentaires préférées.

### **La conception de sa thèse**

La conception d'une étude peut influencer les conclusions tirées des résultats. La façon d'analyser ces résultats est également primordiale. La « China Study » était une étude écologique, c'est-à-dire un « instantané » de la population étudiée à un point précis. Une telle étude collectionne les données sur diverses pratiques de style de vie ainsi que l'état de santé qui peut, ou pas, être affecté par les pratiques étudiées.

Campbell reconnaît les limites de telles études. Lors du 2<sup>e</sup> Congrès International sur la Nutrition Végétarienne (1993), il a dit : « avant de présenter les résultats initiaux de cet énorme ensemble de données, j'aimerais faire deux commentaires sur l'application de cette étude écologique d'une Chine rurale à un environnement américain. Premièrement, cette étude est écologique, incluant 6 500 individus résidant dans 130 villages. Ainsi, selon des hypothèses largement admises, toute déduction concernant la relation de cause à effet devrait être considérée comme hypothétique uniquement, et devrait être validée par des études prospectives ou d'intervention sur des individus. » La même année, d'autres chercheurs ont statué : « qu'il est impossible d'étudier avec attention des analyses écologiques et en tirer autant de certitude ». Campbell a dit plus tard : « il n'est pas approprié d'extrapoler des relations alimentation-maladies entre différentes cultures. » Toutefois, en écrivant le livre « the China Study », il a utilisé des données de l'étude écologiques de Chine et de ses études sur les rats pour proposer une alimentation à base végétale pour tous.

Il faut être très prudent en utilisant les données écologiques ou animales pour apporter la preuve que certains facteurs alimentaires induisent des maladies chez les humains. De telles données peuvent au mieux suggérer de nouvelles idées à investiguer.

### **Collecte et utilisation des données**

Quelle que soit l'étude, il est primordial que des échantillons biologiques soient traités avec le plus grand soin. Cette étude a été faite à un moment de grande turbulence et de bouleversements sociaux en Chine. Campbell et son équipe ont rencontré beaucoup de difficultés à collecter les informations et les échantillons de sang. De plus, ces échantillons furent transportés et stockés dans des conditions loin d'être adéquates pour une étude de cette envergure. Un stockage prolongé, la décongélation puis recongélation d'échantillons de sang peuvent causer la dégradation de certains composants et affecter la valeur des conclusions qui en sont tirées.

### **Analyse statistique**

Une grande quantité de données peut être recueillie au cours d'une telle investigation. Toutefois, la façon dont ces données sont utilisées est extrêmement important. Campbell dit : « ...ce projet a produit plus de 8000 associations statistiquement significatives ». Il continue : « corrélation ne veut pas dire cause » et plus loin : « si quelqu'un veut prouver qu'un seul facteur est la cause d'un résultat unique, cette corrélation n'est pas suffisante. » Toutefois, les associations/corrélations constituent principalement la base de ses conclusions.

Il est bien connu et accepté en statistique que lorsque de nombreux tests sont effectués, de faux résultats apparaissent toujours. Ceci veut dire que si suffisamment de tests sont effectués, il est inévitable que certains vont sembler statistiquement significatifs alors qu'en réalité ils ne le sont pas.

Un autre problème existe lorsqu'on utilise des corrélations comme base de conclusions. Par exemple, en se basant sur des corrélations, des chercheurs peuvent conclure que le facteur nutritionnel X a influencé une certaine maladie Y. Toutefois, il peut y avoir un autre facteur Z qui accompagne le facteur X dans la nourriture et c'est ce facteur Z qui a causé

l'association apparente entre X et Y. Ainsi, cette corrélation entre X et Y serait un faux positif.

Une façon de réduire ces facteurs confondants est par la conception de l'étude. Mais ce n'est pas possible dans le cas d'une étude écologique telle que celle de Campbell. Dans de tels cas, des méthodes statistiques spécifiques peuvent être utilisées ; toutefois, il n'existe pas d'évidence que Campbell les a utilisées.

### **Tirer des conclusions de l'évidence**

Malgré le fait de reconnaître les limites des études écologiques et leurs corrélations, Campbell en a tiré des conclusions très fortes et spécifiques. Il les appelle « sens commun » en affirmant : « réalisant que ceux qui cherchent une preuve absolue de la nutrition optimale dans une ou deux études seront certainement déçus et confus, ... La preuve absolue, dans le sens technique, n'est pas atteignable ni important. Mais la preuve du bon sens (99% de certitude) est atteignable et critique. » Campbell a raison en affirmant que la preuve absolue est inatteignable mais nous ne pouvons pas être d'accord avec lui lorsqu'il affirme que le « bon sens » est atteignable avec une certitude de 99%.

L'American Institute for Cancer Research (AICR) a développé des lignes directrices basées sur l'évidence pour évaluer les résultats des études scientifiques. Sans ces règles, il est très facile de surestimer l'importance des conclusions de la recherche. Ces lignes directrices font ressortir que certaines études sont mieux conçues que d'autres et donc produisent des résultats plus fiables. Les 5 catégories permettant de classer la fiabilité des associations sont données dans un ordre décroissant : évidence convaincante, évidence probable, évidence limitée, évidence non concluante, pas d'évidence. Cette référence est un excellent outil pour examiner le lien entre le cancer et différentes pratiques alimentaires et de style de vie.

Une des conclusions principales du livre de Campbell est que les protéines animales, en particulier la caséine, sont les agents principaux causant les maladies chroniques telles que le cancer. L'affirmation que la caséine est « le carcinogène le plus puissant jamais identifié » ignore toutes les importantes données internationales identifiant les viandes transformées, l'excès d'adiposité, le tabac, l'alcool, les aflatoxines dans les aliments moisissés, etc.... comme les agents causateurs du cancer les plus importants. L'idée que l'on peut favoriser ou empêcher la croissance d'une tumeur simplement en ajustant le niveau de caséine consommé est infondé et une approche trop simpliste de la prise en charge du cancer. Ses conclusions sont basées sur des corrélations de ses études animales, sans la prise en compte d'autres variables confondantes.

L'affirmation de Campbell sur la caséine est en contraste direct avec les conclusions présentées par le panel d'experts de l'AICR. En utilisant les catégories de l'AICR, l'évidence provenant de ses études serait classée dans la catégorie « limitée » ou « non concluante ». En plus de toutes ces précautions, pour étayer les résultats de ces recherches elles doivent pouvoir être répliquées à travers tous les genres, ethnies et groupes d'âge. Ceci n'a pas pu être fait avec la recherche de Campbell.

### **Notre conclusion**

Dans le livre « the China Study », Campbell tire des conclusions importantes de données inadéquates et ses conclusions sont principalement basées sur des associations que Campbell lui-même reconnaît être inadéquates pour prouver des liens. Il semble ignorer tout un pan de recherche revu par les pairs qui est en opposition avec beaucoup de ses conclusions. En incluant dans la discussion des études qui diffèrent dans leurs résultats, on parvient à une conclusion plus forte. Les lecteurs devraient être prudents lorsque seules des données en faveur d'une conclusion sont présentées. Il est important de rester ouvert à l'évidence de recherches établies qui mettent en doute nos propres biais. Nous recommandons la prudence à accepter toutes les conclusions formelles du livre de Campbell. Toutefois, l'évidence scientifique basée sur de nombreuses autres études sont en faveur de son appel à consommer davantage d'aliments végétaux. Nous approuvons pleinement la démarche de consommer davantage d'aliments végétaux, en accord avec le conseil donné à son Eglise par les écrits d'Elle White et beaucoup d'autres organisations de santé professionnelles, nous encourageant à consommer régulièrement plus de fruits, légumes et céréales complètes, favorisant l'équilibre en tout temps.