

RIZ ET ARSENIC – PAS DE PANIQUE !

Le 17 décembre dernier, le Conseil Supérieur de la Santé a publié un avis relatif aux risques liés à la présence d'arsenic dans l'alimentation des nourrissons et des jeunes enfants.

POURQUOI CET AVIS ?

L'arsenic est un **contaminant environnemental largement répandu** qui apparaît, soit de manière naturelle, soit par l'activité humaine. L'absorption d'arsenic inorganique peut induire sur le long terme des problèmes de santé (cancers, maladies cardiaques et lésions cutanées). Pour l'ensemble de la population européenne, les aliments et l'eau sont les principales sources d'exposition à l'arsenic.

Les études sur le sujet ont mis en évidence que les groupes les plus concernés par cette exposition alimentaire à l'arsenic inorganique sont les grands consommateurs de riz, comme certains groupes ethniques et les enfants de moins de trois ans. L'exposition alimentaire est calculée sur base du poids corporel, ce qui explique les taux d'exposition les plus élevés chez les nourrissons et jeunes enfants à l'arsenic et à d'autres contaminants. Selon les estimations, l'exposition alimentaire à l'arsenic inorganique est deux à trois fois plus importante chez les enfants de moins de trois ans que chez les adultes. Toutefois les effets toxiques de l'arsenic inorganique sur la santé des enfants ne sont pas bien connus et doivent encore être étudiés.

Dans ce contexte, le Conseil Supérieur de la Santé a souhaité **sensibiliser le public** à cette thématique comme cela s'est fait dans d'autres pays européens. L'exposition à l'arsenic devrait être aussi faible que possible.

COMMENT LIMITER L'EXPOSITION À L'ARSENIC INORGANIQUE ?

L'exposition à l'arsenic inorganique par l'ingestion de nourriture est inévitable mais doit être limitée autant que possible.

L'arsenic inorganique est présent dans les aliments céréaliers transformés, le lait, le riz et dans les algues. Cependant, le riz contribue de façon plus importante à l'exposition à l'arsenic inorganique.

QUELLES SONT LES RECOMMANDATIONS POUR LIMITER L'EXPOSITION À L'ARSENIC INORGANIQUE ?

- soutenir l'allaitement maternel, l'arsenic inorganique passe peu dans le lait maternel,
- offrir aux nourrissons une alimentation saine, équilibrée et variée et ne pas remplacer les sources d'amidon par des aliments solides à base de riz uniquement,
- rincer abondamment le riz avant cuisson, jusqu'à obtention d'une eau claire,
- faire bouillir le riz avec suffisamment d'eau (6 volumes d'eau pour 1 volume de riz) et vider l'eau bouillante avant de consommer le riz,
- éviter les galettes/biscuits de riz comme collations régulières,
- ne pas remplacer le lait maternel, les préparations pour nourrissons ou le lait de vache par des jus végétaux à base de riz, non destinés aux nourrissons,
- déconseiller la consommation d'algues chez l'enfant.

En résumé, **les milieux d'accueil peuvent continuer à proposer, dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée, du riz aux enfants.**

La fréquence de présentation généralement rencontrée en milieu d'accueil, d'une à deux fois sur quinze jours, peut-être maintenue. Les mesures proposées ci-dessus doivent être appliquées pour limiter l'exposition à l'arsenic inorganique. C'est également l'occasion de revoir certaines pratiques concernant le choix des aliments proposés aux enfants comme goûter.

Les galettes de riz, de maïs et autres biscottes ne sont pas de bons substituts du pain. Lors de la confection de vos menus, ces aliments sont à intégrer dans la catégorie des pains friandises et céréales du petit-déjeuner de la grille des fréquences conseillées¹. **La fréquence de consommation de cette catégorie d'aliments est limitée à une fois semaine.**

Il n'est pas justifié d'être plus strict que les consensus nationaux et internationaux élaborés par leurs experts.

Amal ALAOUI, Nathalie CLAES et Cléo ROTUNNO
Cellule diététique
Direction Santé ONE



POUR EN SAVOIR PLUS :

- <https://www.health.belgium.be/fr/avis-9252-arsenic>
- <http://www.afsca.be/consommateurs/viepratique/autres/contaminantschimiques/>

¹ Voir p. 50 de la brochure « *Chouette, on passe à table !* » ONE - 2014.