

Alimentation

De la viande, oui mais trop !

La viande est une excellente source de protéines, car elle contient tous les acides aminés nécessaires au bon fonctionnement de notre organisme. C'est là qu'intervient la différence avec les graines oléagineuses (cacahuètes, amandes, pistaches...), les légumineuses (pois, lentilles, soja...) et les céréales (maïs, riz, blé...) qui, prises isolément, présentent des teneurs limitées concernant certains acides aminés.

Autre avantage majeur de la viande : elle se digère parfaitement, car les protéines animales sont facilement assimilées par notre système digestif. En fait, pour couvrir nos besoins nutritionnels, il faut une consommation mesurée de viande (environ 300 g. de viande rouge et 300 g. de viande blanche par semaine).

On le sait aussi, la viande a un grand pouvoir de satiété : elle rassasie mieux et permet une meilleure régulation de l'appétit. Et si on ne grignote plus entre les repas, on a moins de risque de prendre des kilos ! Ainsi, un repas composé de pommes de terre et de viande retardera l'apparition de la sensation de faim, plutôt que s'il contient du riz blanc, des lentilles ou des produits sucrés (croissant, cookie...).

Si, dans l'alimentation, on oppose souvent les protéines végétales et animales, mieux vaut les considérer comme complémentaires. « Ce n'est pas une guerre entre lentilles et entrecôtes, souligne notre experte. Les protéines végétales ont leur place mais ne font pas tout. La récupération après un effort physique, par exemple, est moins bonne et la fatigue, plus tenace. La viande permet de mieux réparer les fibres musculaires et de reconstituer les réserves, tout en prévenant les carences. » Le conseil de la spécialiste est d'associer les protéines végétales et animales afin d'éviter les effets négatifs d'une alimentation trop déséquilibrée.

Aujourd'hui, la star de nos assiettes est la viande hachée. Si les Français ont tendance à manger moins de viande qu'avant, ils privilégient surtout les produits pratiques et abordables. Résultat : la viande hachée représente près de la moitié des achats de viande bovine, contre un tiers dans les années 2000.

Si celle-ci demeure cruciale pour les enfants, les personnes âgées et les sportifs, données scientifiques à l'appui, il est urgent de repenser notre rapport à la viande et tout savoir sur les nutriments essentiels qu'elle contient.

Le saviez-vous ?

Le jambon est naturellement grisâtre. Sa couleur est modifiée par l'ajout de nitrites utilisés comme conservateurs qui, en réagissant avec les pigments de la viande, lui donne sa couleur rose, appétissante pour les consommateurs !



La bonne portion par personne

Une portion idéale de viande cuite correspond à la taille de la paume de sa main et à l'épaisseur de son petit doigt.

ET LA CUISSON AU BARBECUE ?

Ce n'est pas la cuisson au barbecue en soi qui pose problème mais sa répétition. Le saviez-vous ? Certaines pratiques, comme la marinade (au vin, à la bière, aux herbes...) ainsi que l'usage du poivre noir ou rouge avant la cuisson, réduisent la teneur de la viande en composés potentiellement cancérigènes.

3 questions à...

Pr Marie-Pierre Ellies-Oury



Docteure en sciences animales, ingénieure agronome et autrice de *La viande n'a pas dit son dernier mot* (Éd. du Rocher).



“C'est la surconsommation de charcuterie qui inquiète !”

France Dimanche : Quelle place doit avoir la viande dans l'alimentation des seniors ?

Marie-Pierre Ellies-Oury : On sait que les besoins optimaux des personnes de plus de 65 ans sont proches de 1 à 1,2 g de protéines/kg/jour et qu'une part non négligeable des seniors (25%) a des apports inférieurs aux préconisations. Or, la viande est une excellente source de protéines équilibrées et assimilables. On peut s'en affranchir et la remplacer par du poisson ou des végétaux. Mais quelqu'un qui ne mange ni viande ni poisson devra faire attention à son taux de vitamine B12 (uniquement contenue dans les produits animaux), indispensable au bien-être cérébral et à la formation des globules rouges – les cellules qui transportent l'oxygène dans le corps. Pour éviter une perte de masse musculaire, la viande doit être consommée régulièrement mais sans excès.

FD : La viande apporte plus que des protéines indispensables...

MPEO : Oui, en particulier des vitamines et du fer parfaitement assimilables. Ainsi, avec 150 g de lentilles, on a 3 mg de fer, la même quantité que pour 100 g de viande. Mais si ces 3 mg de fer viennent de la viande, le corps pourra en stocker 1 mg. Alors que si ce fer provient d'un plat de lentilles, le corps n'en assimilera que 0,2 mg.

FD : Pourquoi la consommation de viande baisse-t-elle ?

MPEO : Plusieurs raisons se cumulent : la hausse des prix mais aussi les préoccupations de santé, d'environnement et les évolutions dans notre façon de manger. Ce sont surtout les consommations excessives de viande rouge et, plus encore, de charcuterie qui posent question, les viandes transformées (charcuterie) étant classées cancérigènes pour l'homme (favorisant le cancer colorectal), tandis que la viande rouge a été classée comme « probablement » cancérigène. Cela ne veut pas dire qu'il faille bannir la viande, mais plutôt raisonner en modération.