

Entretien. Effets de la viande sur la santé : une ingénieure agronome rétablit les vérités quant à notre consommation

Société. Dans "La viande n'a pas dit son dernier mot", Marie-Pierre Ellies-Oury, ingénieure agronome, rétablit certaines vérités quant à la consommation de viande des Français.



On observe, aujourd'hui, une forme de "viande-bashing". Comment l'expliquez-vous ?

"Cette tendance s'explique en grande partie par les discours largement diffusés notamment sur les réseaux sociaux. Ils mettent en garde sur les impacts de la consommation de viande au niveau environnemental, du bien-être animal et de la santé humaine. Mais un certain nombre des messages véhiculés sont souvent inexacts ou incomplets, ce qui peut susciter des inquiétudes chez les personnes qui n'entendent que ces arguments."

En quoi ces discours sont inexacts ? Manger de la viande n'est-il pas néfaste pour notre planète ?

"Il est indéniable que la production de viande a un impact environnemental. C'est notable chez les ruminants, parce qu'ils émettent des gaz à effet de serre sous forme de méthane. Ce gaz est beaucoup plus impactant que le CO2 mais il ne l'est que sur une période très courte, contrairement au CO2. De même, on omet souvent de préciser que les ruminants sont le plus souvent élevés sur des prairies ni labourées, ni fertilisées, qui contribuent à stocker du carbone. Les publications scientifiques mettent ainsi en évidence l'existence d'un équilibre entre les émissions produites par les animaux et le carbone stocké dans les sols."

"Les autorités de santé recommandent de ne pas manger plus de 500 grammes de viande par semaine"

0lzsSmJrNnD-Wla4ZfIfIAqR0pNwwO2y1mqSJWGPnKAYFzKNCr2qnOvsqah2KnXcpznoFV0VTtgiVUzoJDMB1_JoPaHohj1SSAmTgeTrrf0MGYy

Selon une étude publiée par le British Journal of Cancer, certains cancers seraient moins fréquents chez les végétariens. La viande serait-elle mauvaise pour la santé ?

"J'ai vu cette étude mais pour tirer des conclusions, il est nécessaire de s'appuyer sur des panels suffisamment larges. Les différentes recherches montrent effectivement qu'une surconsommation de viande induit une augmentation de risque de certains cancers mais aussi de maladies cardiovasculaires. Mais, avec le discours actuel, on est passé d'une augmentation probable du risque en cas de surconsommation à une augmentation certaine du risque en cas de consommation, ce qui est inexact."

A partir de quel seuil parle-t-on de surconsommation ?

"Les autorités de santé recommandent de ne pas manger plus de 500 grammes de viande par semaine, toutes viandes confondues, excepté la volaille. Actuellement, les Français en consomment en moyenne environ 340 grammes par semaine. Cependant, cette moyenne masque des disparités importantes : 28% des Français consomment plus de 500g de viande rouge cuite par semaine tandis que 31% en consomment moins de 100 grammes par semaine"

A l'inverse, ne plus manger de viande est-il dangereux ?

"Il est possible d'avoir une alimentation équilibrée sans consommer de viande mais cela demande davantage de vigilance. Pour y parvenir, il est essentiel de bien équilibrer sa consommation de légumineux et de céréales. Une attention toute particulière doit également être portée au fer, dont la forme végétale est moins bien assimilée par l'organisme que celle d'origine animale. Par ailleurs, le risque de carence en vitamine B12 est à surveiller."

Pourquoi faut-il, selon vous, manger plus de viande en avançant en âge ?

"Inconsciemment, on pourrait croire qu'avec l'âge, la diminution de l'activité physique entraîne une baisse des besoins en protéines. C'est une erreur, il y a un 'turnover' au niveau cellulaire. Les cellules se régénèrent et pour éviter la perte de masse musculaire et le maintien des muscles, il est nécessaire de continuer à apporter des protéines à son organisme. Aujourd'hui, près d'un quart des seniors présente des apports en protéines inférieurs à ses besoins."

A l'inverse, cela signifie-t-il que plus on est jeune, moins il faut manger de viande ?

"Surtout pas. L'enfance et l'adolescence sont des périodes de croissance, il est donc important de manger de la viande parce que les acides aminés contenus dans la viande sont équilibrés, facilement assimilables, et essentiels dans le développement de l'enfant et de l'adolescent. C'est, du reste, ce que préconise la Société française de pédiatrie."

0lzsSmJRnD-Wla4ZIfIAQr0pNwwO2Y1mqSJWGPnkAYFzKNCr2qnOvsqah2KnXcpznoFV0VTtgiVUzoDMB1_JoPaHoh1SSAmTgeTrf0MGYy

En définitive, quelle est la bonne solution en matière de consommation de viande ?

"En ayant bien conscience des enjeux de santé et d'environnement, je défends l'idée que la viande a toute sa place dans notre alimentation. Mais je milite pour que l'on en consomme de manière raisonnable en adaptant les quantités, en variant les sources et en privilégiant des produits de meilleure qualité."

0lzsSmJRnD-Wla4ZfIAqR0pNwwO2Y1mqSJWGPnKAYFzKNCr2qnOvsqgaH2KnXcpznoFV0VTtgiVUzoJDMB1_JoPaHohj1SSAmTgeTrf0MGYy