

Edition : Mai - Juin 2026 P.100-101

Famille du média : Médias spécialisés

grand public

Périodicité : Bimestrielle

Audience : 543580

Sujet du média : Tourisme-Gastronomie



Journaliste : JULIEN AMAT

Nombre de mots : 1110

CONTRE LA MALBOUFFE

“ Il est possible de se passer de viande, évidemment. Mais la viande apporte, d'un coup d'un seul, toutes les bonnes protéines. ”

MIEUX MANGER VRAIMENT !



Interview

Dans son ouvrage *La viande n'a pas dit son dernier mot*, La Pr Marie-Pierre Ellies-Oury, ingénieure agronome et docteure en sciences animales, décortique les idées reçues qui circulent sur l'élevage et la consommation de viande, remettant de la nuance dans notre assiette.

PROPOS RECUEILLIS PAR JULIEN AMAT

Le titre de votre ouvrage place d'emblée la viande sur les bancs des accusés : que lui reproche-t-on au juste ?

Marie-Pierre Ellies-Oury. J'ai écrit cet essai à la suite de nombreuses critiques sur la viande et l'élevage en général, que j'ai pu voir sur les réseaux sociaux et qui ne sont pas toujours exactes. On reproche tantôt à la viande d'être mauvaise pour la santé en soi, tantôt à l'élevage d'être responsable de la majorité des gaz à effet de serre ou d'être trop gourmand en eau. Bien sûr, il y a du vrai, notamment le fait que nous n'avons pas besoin de viande pour faire fonctionner notre métabolisme. Mais j'ai voulu reprendre point par point les arguments avancés et surtout apporter de la nuance à chaque assertion.

Il y a le discours et il y a les faits : mange-t-on vraiment moins de viande qu'avant ?

Globalement, la consommation individuelle de viande en France a diminué de 15 % entre 2003 et 2023. C'est d'abord à cause des prix, premier facteur de réduction de consommation pour 58 % des Français. On note ainsi un report de la viande rouge vers la viande de porc ou de la volaille, la viande la plus consommée par les Français.

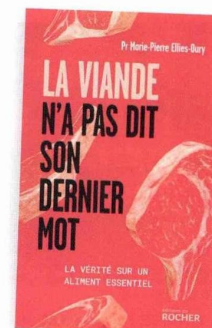
La consommation de viande varie aussi fortement selon notre âge, notre sexe...

Oui, si on prend l'exemple de la viande bovine, les hommes consomment en moyenne 440 g de viande par semaine, contre 325 g pour les femmes. C'est une moyenne et cela signifie que les hommes se rapprochent plus du seuil de surconsommation fixé à 500 g, voire le dépassent. Aussi, la consommation est supérieure à 400 g par semaine chez les moins de 50 ans, mais tombe à 320 g après 65 ans.

Notre façon de consommer de la viande a donc bien évolué, quels en sont les impacts sur la filière ?

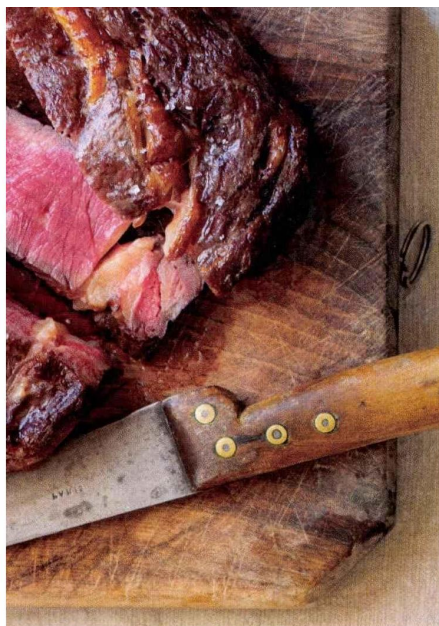
Le principal problème pour la filière bovine, c'est le manque de valorisation

de la carcasse. La viande hachée représente près de la moitié des achats de viande bovine contre un tiers dans les années 2000. Elle est surtout présente dans les plats préparés type hachis parmentier, burger, pasta-box, etc. Cela crée une tension sur les morceaux destinés à être hachés (jarret, flanchet et macreuse, plus rarement faux-filet) et dévalorise le savoir-faire du boucher qui travaille la carcasse pour en tirer des morceaux nobles (côte, rumsteck et filet) mais aussi accessibles (poire, merlan, araignée). Ajoutons à cela que le steak haché n'est pas le plus nutritif par



La viande n'a pas dit son dernier mot, la vérité sur un aliment essentiel, du Pr Marie-Pierre Ellies-Oury, aux éditions du Rocher, 256 pages, 19,90 €.

© MAXIME ARTEZIO PHOTOGRAPHIE



Vous rappelez, cela dit, que la protéine animale n'est pas nécessaire au bon fonctionnement de notre organisme...

Il est possible de se passer de viande, évidemment. Mais la viande apporte, d'un coup d'un seul, toutes les bonnes protéines. Si l'on veut passer aux protéines végétales uniquement, il faut veiller à construire ses repas autour de l'alliance des légumineuses et des céréales et être vigilant sur ses apports en fer et en vitamine B12. De manière générale, nous avons besoin de rééquilibrer nos assiettes : la proportion de protéines animales est de 70 %, contre 30 % de protéines végétales alors que l'Anses* recommande un équilibre parfait entre ces deux sources de protéines.

Mangeons moins de viande mais mieux alors ?

Oui ! Et surtout aller voir son boucher, varier les morceaux de viande en fonction de ses conseils. La viande reste un produit onéreux mais très nutritif. L'avenir, je l'espère, sera à un élevage extensif, dans le respect du bien-être animal et de l'environnement, ce qui est déjà à l'œuvre sur notre territoire mais pas encore majoritaire ■

rapport à des morceaux entiers car la graisse est souvent incorporée directement dans le produit, ce qui en fait une source plus importante d'acides gras saturés.

Il n'y a pas que la viande qui interroge. Vous revenez sur les alternatives végétales pas aussi vertueuses qu'on le pense...

Je rappelle dans le livre que les alternatives végétales, type steaks de légumineuses ou de soja, sont, pour la grande majorité, des aliments ultra-transformés, au même titre qu'on peut trouver des plats préparés à base de viande et surchargés en additifs. Quand on veut réguler sa consommation de viande, remplacer un steak haché par un produit transformé n'est donc pas l'équation miracle.

* Agence nationale de sécurité sanitaire, de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses).

ET L'IMPACT ENVIRONNEMENTAL ALORS ?

Selon le dernier rapport de l'Inrae*, les émissions mondiales de gaz à effet de serre dues à l'agriculture s'élèvent à seulement 14 %, dont 60 % proviennent de l'élevage. Ce rapport met aussi en avant les élevages extensifs vertueux, dont les sols et les prairies permanentes fixent le CO₂ atmosphérique dans le sol de manière durable. Quant aux 15 000

litres d'eau nécessaires pour produire 1 kilo de viande, il faut savoir que 80 à 95 % de cette eau correspond à de l'eau de pluie, évapotranspirée par les plantes de manière naturelle. L'eau effectivement nécessaire à la production (irrigation, abreuvement des bêtes, dilution des produits phytosanitaires) représente entre 550 et 700 litres par kilo de viande bovine.

* Institut national de recherche pour l'agriculture, l'alimentation et l'environnement (Inrae).

BARBECUE MODE D'EMPLOI

L'Anses* le rappelle, la cuisson d'aliments à des températures élevées peut conduire à la formation en surface de composés chimiques comme les HAP (hydrocarbures aromatiques polycycliques) qui ont des propriétés cancérogènes. **Quelques règles d'or :**

- **Placez la grille à au moins 10 cm des braises.** Ainsi, les flammes ne lécheront pas la viande et la température de cuisson ne dépassera pas les 220 °C.
- **Recouvrez le foyer d'un léger tapis de cendres** ou retirez le gras apparent des viandes. La chute de graisses provenant de la viande sur les braises peut provoquer des flammes et des fumées qui, au contact de la pièce de viande, contribuent à former des HAP.
- **Nettoyez toujours impeccablement la grille de votre barbecue après usage.** Rien de pire que les graisses recuites.
- **Bannissez les liquides ou allume-feu** qui donnent un goût de pétrole à votre charbon ou à votre bois. Utilisez du papier journal, avec du petit bois et quelques morceaux de charbon posés dessus.

