



Edition : Du 29 août au 04 septembre

2026 P.106-107

Famille du média : Médias spécialisés
grand public

Périodicité : Hebdomadaire

Audience : 1498000



Journaliste : Émilie Godineau

Nombre de mots : 845

Télé Star & ma nutrition

La viande en questions

Comme tous les aliments, la viande a des atouts et des inconvénients. Le Dr Jacques Fricker*, médecin nutritionniste, et Marie-Pierre Ellies-Oury**, ingénieure agronome et chercheuse Inrae, font le point.

QUELS SONT LES ATOUTS DE LA VIANDE ?

«La viande est une bonne source de protéines complètes et bien assimilées, précise le Dr Jacques Fricker. Celles-ci sont essentielles au bon renouvellement de nos cellules et au bon fonctionnement de nos organes. La viande apporte aussi des minéraux, comme le fer (transport de l'oxygène), le zinc (défense immunitaire) et la vitamine B12 (formation des globules rouges), qui sont souvent en moindre quantité ou moins bien assimilables dans d'autres aliments.»

PEUT-ON EN MANGER TOUS LES JOURS ?

Oui, mais en petite quantité. «L'Agence nationale de sécurité sanitaire (Anses), recommande de ne pas manger plus de 500 g de viande (hors volaille) par semaine, soit pas plus de 70 g par jour. Or, 41 % des hommes et

24 % des femmes dépassent ces recommandations», observe Marie-Pierre Ellies-Oury. «Il faut panacher avec d'autres sources de protéines comme le poisson, les œufs et les légumes secs qui apportent d'autres nutriments», complète le médecin. Le poisson apporte des oméga 3 et de l'iode, les légumes secs des fibres, des éléments qui font souvent défaut dans notre alimentation.

POURQUOI LIMITER LA VIANDE ROUGE ?

On distingue de la volaille la viande rouge (bœuf, porc, agneau, veau, cheval) provenant de tous les mammifères, car elle est plus riche en graisses saturées et en fer. Or l'excès de graisses saturées peut «encrasser» les artères et le fer en excès peut devenir pro-oxydant. Les études montrent ainsi qu'au-delà de 500 g de viande rouge

par semaine, il y a une augmentation du risque de maladies cardiovasculaires et de cancers. «Dans le régime méditerranéen, le meilleur pour la santé, il y a peu de viande rouge, pas plus de deux fois par semaine», observe le Dr Fricker.

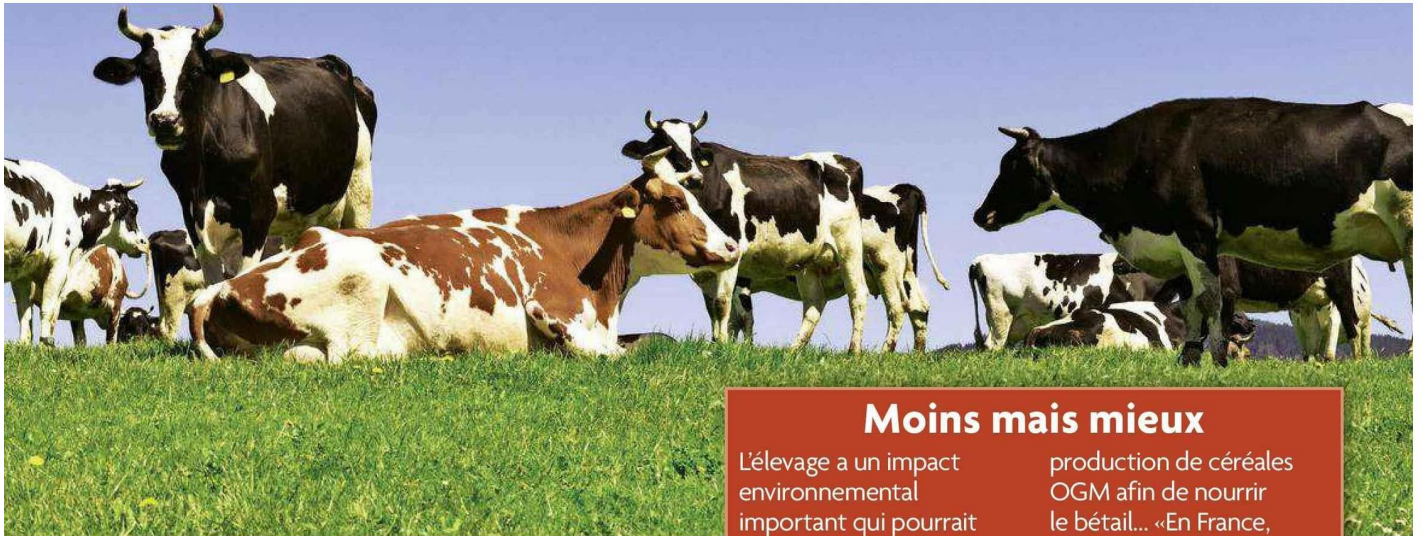
EST-CE GRAVE SI ON N'EN MANGE PAS ?

«Il n'y a aucun problème à ne pas manger de viande, si on mange du poisson, des œufs et des produits laitiers», indique le médecin. Un régime végétarien (sans viande ni poisson), avec des légumes secs, des céréales, des œufs et des produits laitiers, permet également de couvrir ses besoins nutritionnels. Les femmes végétariennes qui ont leurs règles auront toutefois intérêt à contrôler leur taux de fer avec une prise de sang. Le fer d'origine végétale (dans les légumes secs, les céréales,

les graines) est mal assimilé. On peut toutefois améliorer son assimilation en mangeant au cours du même repas des aliments riches en vitamine C (citron, pamplemousse, poivron, persil, brocoli...).

Y A-T-IL DES VIANDES À SUPPRIMER ENCEINTE ?

Toutes les viandes sont autorisées si elles sont cuites à cœur, la cuisson permettant en effet d'éliminer les micro-organismes pathogènes (toxoplasme, listeria, salmonelle...). Mais il faut donc éviter les viandes crues (tartares, carpaccios...) et saignantes. À noter également que les charcuteries sont déconseillées pendant la grossesse, surtout les viandes séchées (jambon cru, saucisson...) et hachées (rillettes, pâté...), plus sensibles à la contamination bactérienne.



ENCEINTE ET VÉGÉTARIENNE?

«Oui, à condition d'avoir une alimentation diversifiée», répond le médecin. En mangeant deux à trois produits laitiers (yaourt, fromage) et un œuf par jour, on s'assure de bons apports en protéines, fer, zinc et vitamine B12. L'association céréales-légumes secs (par exemple, lentilles-riz, semoule de blé- pois chiches, haricots rouges-maïs) permet également d'avoir des protéines complètes. Seul le fer peut faire défaut car les besoins sont augmentés

pendant la grossesse. Beaucoup de femmes enceintes, même omnivores, sont supplémentées en fer.

QUELLE CUISSON PRIVILÉGIÉE?

Toutes les cuissons (en cocotte, à la poêle, au four...) peuvent convenir si elles sont contrôlées. «Quand les viandes sont cuites à haute température (gril, barbecue...), des composés cancérogènes peuvent se former», précise la chercheuse. «La cuisson au barbecue doit rester occasionnelle,

Moins mais mieux

L'élevage a un impact environnemental important qui pourrait poser problème le jour où les pays en voie de développement consommeront autant de viande que les pays occidentaux... Émission de méthane (gaz à effet de serre), pollution liée aux déjections, déforestation pour la

production de céréales OGM afin de nourrir le bétail... «En France, l'élevage de ruminants est majoritairement extensif. Il entretient les prairies qui stockent le carbone et la biodiversité», tempère l'ingénieur. Autrement dit, mieux vaut choisir une viande de qualité (locale, de petit élevage) quitte à en manger moins.

pas plus d'une fois par semaine», confirme le médecin. Pour bien faire: on place la grille à 10 cm du feu, on fait mariner les viandes avec de l'huile d'olive, des herbes et des épices (riches en antioxydants protecteurs) et on

enlève ensuite les parties noircies. ●

Par Émilie Godineau

**Auteur de Manger intelligent, éloge de l'omnivore, éditions Odile Jacob, 2025, 19,90 €.*

***Auteure de La viande n'a pas dit son dernier mot, éditions du Rocher, 2026, 19,90 €.*

