



## NUTRITION CONSO & MOI

### NOS EXPERTS



**MARIE-PIERRE ELLIES-OURY**  
ingénieure agronome,  
auteure de « La Viande  
n'a pas dit son  
dernier mot »,  
éd. du Rocher.



**Dr JEAN-MICHEL LECERF**  
médecin  
nutritionniste,  
auteur de « La  
Joie de manger »,  
éd. du Cerf.



# VIANDE

## Quelle place à table ?

POUR NOTRE SANTÉ ET CELLE DE LA PLANÈTE, ON NOUS RECOMMANDE DE VÉGÉTALISER D'AVANTAGE NOS ASSIETTES. IL NE S'AGIT PAS POUR AUTANT DE SUPPRIMER LA VIANDE QUI, EN QUANTITÉ RAISONNABLE, A TOUTE SA PLACE DANS L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE.

PAR ÉMILIE GODINEAU

**E**ntre les végétariens qui se portent bien et ceux qui disent que l'on ne peut pas manger équilibré sans viande ; entre les écolos qui dénoncent l'impact environnemental de l'élevage et ceux qui démontrent les bienfaits des pâturages ; entre les recommandations à manger moins de viande pour sa santé et la mode des produits protéinés...

le débat fait rage ! La nouvelle pyramide alimentaire publiée aux États-Unis en début d'année, qui place la viande en tête à côté des légumes, vient alimenter la confusion... Alors, la viande, stop ou encore ? Pour le savoir, on décortique ses atouts, ses inconvénients, et on prend en compte le type d'animal et le type d'élevage, car la réponse n'est pas si simple que ça.

### DE PRÉCIEUX ATOUTS NUTRITIONNELS

La viande est avant tout riche en protéines : 20 % en moyenne. « Il s'agit de protéines de haute valeur biologique, avec tous les acides aminés indispensables », précise Marie-Pierre Ellies-Oury, ingénieure agronome. « Les protéines animales sont digestes (90 à 99 % sont assimilés), contrairement aux protéines végétales (40 à 80 %). » Rappelons que les protéines sont essentielles à la croissance et à l'entretien des muscles. La viande est aussi une bonne source de fer (antifatigue) et de zinc (immunité), des minéraux qui peuvent faire défaut dans notre alimentation et qui, là encore, sont mieux assimilés que ceux des végétaux. Enfin, on retrouve dans la viande presque toutes les vitamines du groupe B, et notamment la vitamine B12 (nécessaire à la formation des globules rouges) qui ne se trouve que dans les produits d'origine animale. « La viande a aussi un fort pouvoir rassasiant, ce qui est intéressant pour réguler l'appétit », souligne la spécialiste.

### DES RISQUES POUR LA SANTÉ EN CAS D'EXCÈS

Une forte consommation de viande rouge (bœuf, veau, porc, agneau) – plus de 500 g par semaine – est associée à une augmentation d'environ 15 % du risque de cancer colorectal, de maladies cardio-vasculaires et de diabète. Avec la charcuterie (qui contient des nitrites), il y a un « risque avéré » pour le cancer, avec la viande un « risque probable ». « Le fer peut favoriser la formation de molécules oxydantes et agressives pour la muqueuse intestinale. Par ailleurs, la cuisson à forte température peut entraîner la formation de composés cancérigènes comme les amines hétérocycliques », précise le Dr Jean-Michel Lecerf, médecin nutritionniste. Pour les maladies cardio-vasculaires, plus que les graisses saturées, « c'est la carnitine, un acide aminé présent dans la viande, qui peut, sous l'effet du microbiote, se transformer en TMAO, une molécule athérogène »,

explique le médecin. Enfin, pour le diabète, « une alimentation trop riche en viande et trop pauvre en végétaux favorise le surpoids, l'inflammation et la dysbiose, des facteurs d'insulinorésistance. »

### UN IMPACT ENVIRONNEMENTAL NON NÉGLIGEABLE

Toutes les activités humaines ont un impact sur l'environnement et l'élevage n'est pas en reste. « 54 % des émissions de méthane (un gaz à effet de serre) en Europe sont liées à l'élevage de ruminants. Les élevages intensifs, notamment de porcs, peuvent entraîner, en raison des déjections animales, une eutrophisation, c'est-à-dire le développement d'espèces invasives (comme les algues vertes) qui étouffe la biodiversité », explique Pierre Rivière, ingénieur en analyse du cycle de vie (ACV). Autre reproche fait à l'élevage : l'emploi de soja et maïs importés, qui peuvent être génétiquement modifiés et/ou provenir de terres déforestées, pour nourrir les poulets, entre autres. De son côté, Marie-Pierre Ellies-Oury, rappelle que « en France, l'élevage de ruminants est majoritairement extensif. Il entretient les prairies qui stockent le carbone et la biodiversité. Il permet de valoriser des terres non cultivables. Il est source de coproduits : lait, cuir, laine. Et l'utilisation du fumier permet de limiter le recours aux engrais chimiques ».

### MOINS, MAIS MIEUX

Vous l'aurez compris, la viande a de précieux atouts... à condition de ne pas en manger beaucoup. Les autorités de santé recommandent de ne pas dépasser 500 g de viande rouge par semaine. La commission EAT-Lancet, dans son rapport sur « une alimentation saine, durable et équitable » publié en octobre dernier, recommande même de ne pas dépasser 200 g de viande rouge et 400 g de volaille par semaine. Une étude de la chercheuse Nicole Darmon, publiée fin 2024, montre également qu'en réduisant la consommation de viande (viande rouge-volaille-charcuterie) de 124 g par jour actuellement à 62 g par jour, il serait possible de couvrir ses besoins nutritionnels tout en réduisant l'impact carbone de l'alimentation par deux. En pratique, le Dr Jean-Michel Lecerf conseille de faire un repas sur deux avec des protéines animales (viande rouge, volaille, poisson) et un repas sur deux végétariens (œufs, lentilles, tofu...). Manger moins de viande et surtout la choisir de meilleure qualité : française, labellisée (bio, Label rouge) ou quand c'est possible d'un petit producteur voisin. Et aussi éviter les produits transformés qui contiennent bien souvent de la viande importée. ■

## Combien en mange-t-on ?

« Les Français consomment en moyenne 50 g de viande rouge (bœuf, veau, porc, agneau) par jour, soit 350 g par semaine. Mais près d'un quart des Français dépassent les 500 g de viande rouge par semaine. Par ailleurs, si l'on totalise toutes les viandes (viande rouge, volaille, charcuterie), on arrive autour de 120 g par jour »,

indique le Dr Jean-Michel Lecerf. Contrairement à ce que l'on pourrait croire, la consommation de viande ne diminue pas vraiment, mais elle évolue : on mange moins de bœuf et de morceaux entiers à cuisiner, et on mange plus de volaille et de morceaux intégrés dans des préparations (pizzas, burgers, sandwiches, plats préparés...).