



DIET/VRAI-FAUX

La viande, bonne pour la santé ?

La viande n'est pas indispensable à l'équilibre alimentaire. Alors en manger ou pas ? Désormais, c'est plus une question éthique que de santé. PAR FLORENCE DAINE

Après avoir atteint un pic, notre consommation de viande a chuté au début des années 2000, et n'a pas réaugmenté depuis (80 g par jour en moyenne, selon l'étude Comportements et consommations alimentaires en France 2013), impactée par diverses crises sanitaires et la forte tendance du régime vegan. De plus, il y a un an, l'Organisation mondiale de la santé (OMS) annonçait que la viande rouge augmentait le risque de cancer du côlon. Selon des experts, d'ici à 2050, on ne mangera plus que de la viande artificielle à base de végétaux. Faut-il renoncer aux plats de viande, fleurons de la gastronomie française ? ■



La supprimer induit des carences

FAUX. Si on conserve du poisson, des œufs et des produits laitiers, on ne manque pas de bonnes protéines. Mais pour éviter les carences en fer et en zinc, compenser par des fruits de mer, des fruits à coque comme les amandes et les noix, des légumes secs et des aliments céréaliers complets. Pour les femmes, penser à faire doser une fois par an le taux de fer sanguin (ferritine).

La consommer à l'excès altère le microbiote

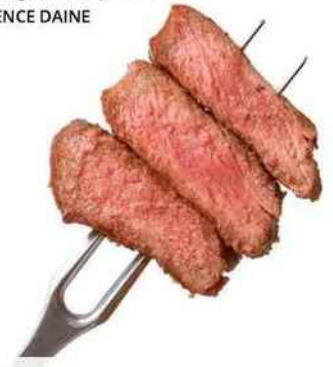
VRAI. Plus on mange de viande, plus l'équilibre de la flore intestinale s'en trouve affecté. C'est ce qu'ont découvert les scientifiques en 2013 qui constatent qu'il y a une grande différence entre le microbiote des végétariens et celui des gros consommateurs de viande. De plus, les bactéries coliques transforment la carnitine des viandes en TMAO (oxyde de triméthylamine), un composé qui pourrait favoriser les maladies cardio-vasculaires en altérant les artères. Cet effet peut être minimisé par une alimentation riche en fibres.

EN MANGER FAVORISE LES MALADIES CARDIO-VASCULAIRES VRAI ET FAUX. Environ la moitié des graisses des viandes (les deux tiers pour l'agneau) sont des acides gras saturés, dont l'excès fait monter le mauvais cholestérol qui se dépose dans les artères. Mais tout dépend de la viande que l'on choisit et de la quantité que l'on mange. En outre, les biscuits, les viennoiseries ou encore les pizzas à base d'huile de palme peuvent contenir ces mauvaises graisses dans des quantités bien plus élevées.



BIO, ELLE APORTE PLUS D'OMÉGA 3 VRAI. C'est lié au mode d'alimentation : les bovins se nourrissent davantage d'herbes, riches en oméga 3, et les porcs de lin ou de colza. C'est valable aussi pour la viande sous labels : Label Rouge, Bleu-Blanc-Cœur... Ces viandes sont plus chères mais meilleures pour la santé et... la planète puisque leur production dégage moins de gaz à effet de serre.

LA CUISSON AFFECTE SA TENEUR EN FER VRAI. Des dosages effectués par le Centre d'information des viandes et l'Inra, montrent que les cuissons prolongées et à forte température modifient la forme chimique du fer. Il devient jusqu'à cinq fois moins assimilable, et il s'échappe dans le jus de cuisson. Si on a tendance à être carencée, préférer les steaks ou rôtis saignants, au bourguignon ou à la blanquette, et récupérer l'eau de cuisson du pot-au-feu pour un potage.



Rouge, elle augmente le risque de cancer

VRAI ET FAUX. Tout dépend de la quantité et de la fréquence de sa consommation. Si on en mange tous les jours, il y a vraiment un impact. Si on se contente de une à deux portions par semaine, il n'y a pas de risque. Il faut savoir que dans les études internationales, le terme « viande rouge » ne désigne pas spécifiquement le bœuf, mais l'ensemble des viandes à l'exception des volailles : bœuf, veau, porc, agneau, cheval. La cuisson à trop forte température, au grill ou au barbecue, joue également. Il y a moyen de limiter le risque en associant la viande à des anti-oxydants, légumes ou épices, en la faisant mariner ou en la cuisant à l'étouffée.



Le bon tempo, 1 ou 2 fois par semaine

VRAI. On alterne avec de la volaille une fois par semaine, du poisson deux fois, des œufs deux fois et des légumineuses (légumes secs ou soja) une fois. Pour une femme, 100 à 120 g suffisent, pour un homme 150 g. Ainsi, on n'abuse pas de protéines animales, et on fait un geste pour l'environnement.

A lire : « La viande : un peu, beaucoup, passionnément ou pas du tout ? », du Dr Jean-Michel Lecerf, éditions Buchet-Chastel.