

IL SERAIT PRÉFÉRABLE POUR LA SANTÉ D'EN LIMITER SA CONSOMMATION, EST-CE VRAI ?

CE QU'IL FAUT SAVOIR SUR LA VIANDE, LE POISSON ET LES ŒUFS

LA VIANDE



Il existe 2 principaux types de viande :

- **la viande hors volailles** : bœuf, agneau, veau, porc, lapin, cheval, etc.
- **les volailles** : dinde, canard, oie, etc.

LA CHARCUTERIE



Ce sont des produits préparés à base de viande cuite ou crue, additionnés de graisses, d'épices, d'aromates et de sel.

Par exemple : les saucisses, saucissons, jambons, etc.

LE POISSON



Les poissons sont classés selon leur teneur en matières grasses : ils peuvent être **maigres** (cabillaud, lotte, lieu, morue...) ou **gras** (maquereau, saumon, sardine...). Dans les produits de la mer, on trouve aussi les mollusques et les crustacés.

LES ŒUFS



Les œufs les plus fréquemment consommés sont les œufs de poule.

LA CONTROVERSE VIANDE / POISSON / ŒUFS : BONS OU MAUVAIS ?

Certaines personnes prônent une alimentation limitant voire supprimant ces aliments pour diverses raisons (environnementales, religieuses, éthiques, de santé, etc.). Par ailleurs, la surconsommation de viande et de poisson aurait des conséquences sur la santé, avec une augmentation du risque de cancers pour la viande ou une exposition accrue à des contaminants pour le poisson.

QUESTION NUTRITION

Pour préserver sa santé, faut-il supprimer la viande, le poisson et les œufs de son alimentation ?

- **La viande, le poisson et les œufs ont un intérêt nutritionnel** en apportant des protéines de bonne qualité, des minéraux (fer, zinc, sélénium) et des vitamines (notamment du groupe B). Les poissons gras, quant à eux, sont les seules sources notables de vitamine D et d'acides gras oméga 3 à longue chaîne.
- Plusieurs études indiquent que des consommations excessives de viande et de charcuteries favorisent le risque de cancer du sein et de la prostate, ainsi que le risque de prise de poids. Une consommation importante de charcuteries est associée quant à elle à l'apparition de cancers colorectaux¹.
- **À noter** : le taux de mortalité prématuré, lui, serait identique chez les végétariens et chez les non végétariens^{2,3}.

➔ Point sur...

- En réponse à différents scandales sanitaires, la DGCCRF* a renforcé ses contrôles (origine des produits, hygiène, sécurité sanitaire) sur tout le territoire, dans les boucheries et dans les grandes surfaces. Ils indiquent que les cas graves de « tromperie du consommateur » sont rares : 3 %.

- Les produits de la pêche peuvent être contaminés par des substances chimiques ou des micro-organismes présents dans leur lieu de vie. Néanmoins, ils possèdent des qualités nutritionnelles qui en font des aliments particulièrement intéressants sur le plan nutritionnel. Les poissons gras sont notamment source d'oméga 3. **Les autorités de santé recommandent donc de consommer cette famille d'aliments⁴.**

LES REPÈRES DE CONSOMMATION^{5,6}



- **Viande et volaille⁵** : privilégiez la volaille et limitez la viande hors volailles dite aussi viande rouge (bœuf, porc, veau, mouton, chèvre, sanglier, biche) avec un apport conseillé inférieur à **500 g par semaine**.
- **Poisson et fruits de mer⁵** : consommez au moins une portion par semaine, en incluant un poisson gras. Il est conseillé de varier les espèces et lieux d'approvisionnement pour un maximum de diversité.
- **Charcuterie⁵** : limitez la consommation à **150 g par semaine maximum**, le jambon blanc étant l'aliment de ce groupe à privilégier.
- **Œufs⁶** : il faut 2 œufs pour avoir une portion adulte.
- **Viandes, poissons et œufs** : doivent être servis systématiquement avec un accompagnement de légumes, légumineuses et féculents.

➔ Point sur...

- Les végétariens peuvent remplacer la viande et le poisson par des œufs ou des produits laitiers.
- Les végétaliens peuvent compléter leurs apports nutritionnels par une céréale associée à une légumineuse.
- Cela nécessite cependant un accompagnement médical particulier, notamment pour prévenir toute carence en fer et vitamine B12.
- Chez le nourrisson, les régimes végétaliens sont totalement contre-indiqués.

CONSEILS PRATIQUES

- 1 Pour une alimentation saine, évitez les surconsommations de manière générale.
- 2 Pour les petits budgets, pensez :
 - aux **boîtes de conserve** comme celles de thon,
 - aux **mélanges de céréales et de légumineuses** en remplacement de la viande de temps en temps.
- 3 Pour la cuisine :
 - adoptez des modes de cuisson adaptés en évitant de faire griller ou brunir les aliments (au barbecue par exemple) et en préférant une cuisson avec peu de matières grasses ajoutées et plutôt douce (à l'étouffé, en papillote, au four etc.).
 - les œufs offrent de nombreuses possibilités de préparation.



➔ Bon à savoir

Pour augmenter l'absorption du fer d'origine végétale, il est conseillé de consommer simultanément de la viande et des végétaux crus, riches en vitamine C (persil, brocolis, choux, poivrons, agrumes, kiwis...)⁷.

VIANDE, POISSON, ŒUFS

Ce qu'il faut retenir !

1

La famille des viandes/poissons/œufs offre une immense diversité. En alternant vos consommations en fonction de vos envies et de votre budget, vous satisferez davantage vos besoins nutritionnels.

2

Privilégiez la consommation de volailles et limitez celle de charcuterie et de viandes hors volailles.

3

La viande, le poisson et les œufs possèdent de nombreuses qualités nutritionnelles : protéines, vitamines, minéraux (fer) et lipides (oméga 3 pour les poissons gras).

*DGCCRF : Direction Générale de la Concurrence, de la Consommation et de la Répression des Fraudes. 1. CIRC, « Le Centre international de Recherche sur le Cancer évalue la consommation de la viande rouge et des produits carnés transformés », octobre 2015, consulté le 20/11/2017 sur <http://www.who.int/mediacentre/news/releases/2015/cancer-red-meat/fr/>. 2. J. Godos, Vegetarianism and breast, colorectal and prostate cancer risk: an overview and meta-analysis of cohort studies. Journal of Human Nutrition and Dietetics, Volume 30, Issue 3, juin 2017. 3. Mirshahi S, Ding D, Gale J, Allman-Farinelli M, Banks E, Bauman AE. Vegetarian diet and all-cause mortality: evidence from a large population-based Australian cohort — the 45 and Up Study. Preventive Medicine. 2017;97:1-7. doi:10.1016/j.ypmed.2016.12.044. 4. ANSES, juillet 2013, Poissons et produits de la pêche : synthèse des recommandations de l'Agence. 5. Haut Conseil de la santé publique. Avis relatif aux objectifs de santé publique quantifiés pour la politique nutritionnelle de santé publique (PNNS) 2018-2022. 9 février 2018. 6. PNNS, Viande, poisson, œuf : 1 à 2 fois par jour, sur : <http://www.mangerbouger.fr/Les-9-reperes/Les-9-reperes-a-la-loupe/Viande-poisson-oeuf>. 7. ANSES, mai 2016, Le Fer, sur : <https://www.anses.fr/fr/content/le-fer>.