



DOSSIER NUTRITION - SANTÉ

VIANDE ROUGE

ET VIANDE TRANSFORMÉE



TABLE DES MATIÈRES

01. VIANDE ROUGE ET VIANDE TRANSFORMÉE, LE SAVIEZ-VOUS ?	3
02. NUTRITION ET SANTÉ - QUELS SONT LES ATOUTS DE LA VIANDE ?	4
LES EFFETS POSITIFS DE LA VIANDE DANS L'ALIMENTATION	4
COMPOSITION NUTRITIONNELLE	4
VALEUR NUTRITIONNELLE	5-6
SOURCES	7
03. QUELLE EST LA CONSOMMATION DE VIANDE EN BELGIQUE ?	8
ENQUÊTE NATIONALE DE CONSOMMATION ALIMENTAIRE	9
CONSOMMATION APPARENTE ET CONSOMMATION RÉELLE	10
DÉFINITIONS UTILES	11
SOURCES	11
04. QUELLES SONT LES RECOMMANDATIONS NUTRITIONNELLES POUR LA VIANDE ROUGE ET LES PRODUITS À BASE DE VIANDE ?	12
RECOMMANDATIONS NUTRITIONNELLES	12
LES BONS REPÈRES POUR UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE	13
LA BONNE PORTION DE VIANDE, C'EST QUOI ?	14
LA PYRAMIDE ALIMENTAIRE	15
L'ÉPI ALIMENTAIRE	16
CONCLUSION	17
SOURCES	18

01

VIANDE ROUGE ET VIANDE TRANSFORMÉE, LE SAVIEZ-VOUS ?

Pour le grand public et dans le langage culinaire, on entend souvent parler de 3 catégories de viandes : blanche, rouge, et noire (gibier).

Selon la définition de l'Organisation Mondiale de la Santé, la **viande rouge** fait référence à tous les types de viande issus des tissus musculaires de mammifères comme **le bœuf, le veau, le porc, l'agneau, le mouton, le cheval et la chèvre** (OMS 2015).

La **viande transformée** fait référence à de la viande séchée ou salée à des fins de conservation ou traitée au moyen de conservateurs (chimiques) tels que les nitrites ou nitrates. La plupart des viandes transformées contiennent du porc ou du bœuf, mais elles peuvent également contenir d'autres viandes rouges, de la volaille, des abats ou des sous-produits carnés comme le sang. **Ces viandes transformées correspondent aux charcuteries** (appelées « **produits à base de viande** » dans la législation européenne) **et aux plats préparés contenant de la viande** (OMS, 2015 ; CSS, 2019).

Par contre, **la viande hachée et les saucisses (saucisses à cuire) ne sont pas considérées comme des viandes transformées**. Elles sont beaucoup plus proches des viandes fraîches que des charcuteries. C'est pourquoi le CSS les considère comme de la viande rouge et non comme de la viande transformée dans ses recommandations nutritionnelles. (CSS, 2019).

En nutrition, ce que l'on appelle **les "produits carnés" regroupent les viandes de boucherie** (le bœuf, le veau, l'agneau, le porc frais et la viande chevaline) **ainsi que les abats, les charcuteries, les volailles et le gibier. Les produits carnés, généralement regroupés sous le vocable "viandes", font tous partie de la famille des "viandes-poissons-œufs"**.



NUTRITION ET SANTÉ

02

QUELS SONT LES ATOUTS DE LA VIANDE ?

La consommation de viande a beaucoup évolué au fil du temps, notamment en fonction du niveau économique des populations. Son image et sa place continuent à évoluer sous l'influence de multiples préoccupations sociétales.

LES EFFETS POSITIFS DE LA VIANDE DANS L'ALIMENTATION

La viande (en dehors des préparations riches en sel et matières grasses) a toute sa place dans une alimentation équilibrée grâce à ses atouts nutritionnels.

La contribution de la viande aux apports en nutriments essentiels est reconnue par de nombreuses études scientifiques.

Cependant, dans un régime alimentaire, **tout est question d'équilibre : il est important de respecter les quantités recommandées afin d'éviter tout déséquilibre**. Il n'est pas indiqué de remplacer la viande sans considérations nutritionnelles mûrement réfléchies. En effet, **bannir la viande et les produits animaux de son alimentation peut mener à des carences alimentaires**. **A l'inverse une consommation excessive de viande rouge et de viande transformée** (voir recommandations nutritionnelles) **est déconseillée pour la santé** en raison de leur association avec une augmentation de l'incidence de maladies cardio-vasculaires, du diabète sucré et du cancer colorectal (CSS 2019).

Enfin, l'association de mauvaises graisses et du mode de cuisson peuvent avoir un effet néfaste pour la santé. Il convient donc de limiter les grillades au barbecue, et la cuisson au beurre brûlé.

COMPOSITION NUTRITIONNELLE

RICHESSSE NUTRITIONNELLE

Par son apport nutritif, la viande a sa place dans le cadre d'une alimentation équilibrée. Elle contribue favorablement aux apports de protéines de haute qualité et de plusieurs autres nutriments importants dans notre alimentation (vitamine B12, fer, zinc, etc.). Ces nutriments contribuent au développement physique et mental des enfants dès leur plus jeune âge, mais aussi à l'entretien de la masse musculaire, du système nerveux, du système immunitaire et du métabolisme des enfants et des adultes.

VALEUR NUTRITIONNELLE DE LA VIANDE ROUGE

DES PROTÉINES DE HAUTE QUALITÉ

La viande est un aliment qui se distingue par la qualité de ses protéines, tant pour leur **profil en acides aminés indispensables** (car ils ne peuvent être synthétisés par notre organisme) que pour leur **digestibilité**. La viande rouge présente une composition en acides aminés essentiels dans des proportions intéressantes pour la nutrition humaine.

- **100 g de viande maigre apportent 20 à 25 g de protéines**
- L'apport journalier recommandé pour un adulte est de 0,83 g de protéine par kg de poids corporel / jour. L'apport journalier recommandé est donc de 62 g de protéines pour un homme de 75 kg et de 50 g pour une femme de 60 kg (CSS, 2016). **100 g de viande rouge maigre permettent donc d'apporter entre un tiers et une moitié des besoins en protéines d'un adulte.**

DU FER FACILEMENT ASSIMILABLE

Le fer est un élément minéral présent en très petite quantité dans l'organisme mais qui intervient dans des fonctions essentielles à la vie :

- Le fer est impliqué dans le transport de l'oxygène au sein de l'hémoglobine.
- Le fer est impliqué également dans la respiration cellulaire et la production d'énergie.
- Le fer est également impliqué dans diverses réactions enzymatiques dans le foie et le cerveau.
- Le fer est particulièrement important à certaines périodes de la vie (règles, don de sang, hémorragie, gestation, croissance, etc.).
- Le fer d'origine animale (viande, foie) est beaucoup mieux absorbé par notre organisme que celui contenu dans les légumes. En effet, **le fer issu de la viande et des poissons se présente sous une forme moléculaire** où le fer est lié à un complexe hème (on parle de « fer hémique ») **qui facilite son absorption lors de la digestion**. A l'inverse du fer présent dans les végétaux et œufs (on parle de « fer non-hémique ») plus difficile à absorber.

La viande, la volaille et les poissons (qui sont eux-mêmes des sources de fer alimentaire) facilitent l'absorption de fer tant hémique que non-hémique (CSS 2016).

- La présence de vitamine C, présente dans les végétaux, améliore la biodisponibilité du fer du bol alimentaire.

DU ZINC

Le zinc est présent en très faible quantité dans le corps humain. Il y joue néanmoins plusieurs rôles importants :

- il intervient dans les mécanismes de défense de l'organisme, dans la cicatrisation ;
- il intervient dans la synthèse de l'insuline indispensable pour la régulation de la glycémie (quantité de glucose dans le sang). Une insuffisance en insuline peut mener à certaines formes de diabète ;
- il est indispensable à la croissance et au développement de la puberté chez l'adolescent.
- La carence en zinc entraîne une perte du goût qui peut favoriser la dénutrition liée à la perte de plaisir de manger.

Le zinc présent dans les viandes rouges a la propriété d'être bien assimilé.

Les légumineuses (légumes secs), les céréales et le pain complet sont également des aliments riches en zinc. Mais le zinc d'origine végétal est souvent présent avec des phytates, molécules qui réduisent l'absorption du zinc et du fer lors de la digestion (National Institutes of Health, 2020).

DU SÉLÉNIUM

Le Sélénium a des propriétés antioxydantes. C'est un micronutriment intéressant contre les affections liées au stress oxydatif (cancers, maladies cardiovasculaires).

Dans la viande, il est présent sous forme organique lié à des protéines animales, sa biodisponibilité y est donc supérieure à celle des sels de sélénium (Boucquiau, 2014).

DES VITAMINES DU GROUPE B

Non synthétisées par l'organisme, les vitamines B3, B6 et B12, que l'on trouve principalement dans les produits animaux (et même exclusivement pour la B12), **doivent être fournies par l'alimentation et leur rôle est vital** (Boucquiau, 2014).

La vitamine B3 ou Niacine

Elle intervient dans les mécanismes d'oxydoréduction, très importante pour le métabolisme. Elle constitue une prévention contre les lésions de la peau et du tube digestif. **Elle est présente en quantité suffisante dans la viande** (comme dans le poisson, la levure et les champignons) **pour couvrir les besoins nutritionnels via une alimentation équilibrée**. Un régime végétalien strict peut exposer à des risques de carence de niacine (CSS, 2016).

La vitamine B12

Primordiale dans la formation des globules rouges, le fonctionnement du système nerveux et du système immunitaire. **La consommation de produits d'origine animale fournit 100% des apports**. Toute personne suivant un régime excluant la viande doit prendre de la vitamine B12 sous forme de compléments alimentaires.

DU PHOSPHORE

Le phosphore favorise une bonne santé des os et des dents, ainsi qu'une bonne régénérescence des tissus.

DES LIPIDES

- **La viande de bœuf et de porc belge est particulièrement maigre**, c'est-à-dire qu'elle renferme peu de graisse en dehors du gras de couverture. **C'est également le cas pour la volaille**. Certains morceaux comme le contre-filet ou l'entrecôte, débarrassés de leur couverture grasse (la graisse que l'on voit), en contiennent seulement 1%.
- Plus la viande est maigre, plus sa proportion d'acides gras insaturés est élevée et celle des acides gras indispensables aussi. Ce sont l'acide linoléique et l'acide alpha-linolénique impliqués dans diverses voies métaboliques de l'organisme et indispensables à la croissance, au développement cérébral chez l'enfant.
- Pour la viande de porc et de volaille, la fraction d'acides gras mono insaturés est la plus importante tandis que pour la viande de bœuf c'est la fraction d'acide gras saturés qui est la plus importante (NUBEL 2017).
- **La teneur en cholestérol de la viande est**

relativement faible (de l'ordre de 60 mg/100 g soit 5 fois moins que la teneur du foie ou d'un œuf).

- Les acides gras saturés se retrouvent surtout dans le gras visible qui entoure la viande. Une fois débarrassée de ce gras, la viande n'a alors certainement pas à rougir de sa composition lipidique (Boucquiau, 2014).

Tableau 1. Apports Journaliers Recommandés fournis par 100 g de viande rouge (en % des AJR¹) pour différents nutriments essentiels.

	UNE PORTION DE 100 G DE BEEFSTEAK DE BŒUF MAIGRE ²	UNE PORTION DE 100 G DE PORC MAIGRE ²	UNE PORTION DE 100 G DE GIGOT D'AGNEAU ³
Énergie	5%	5%	6%
Lipides	1%	3%	7%
Protéines	46%	41%	40%
Fer ⁴	17% ⁴	7% ⁴	11% ⁴
Zinc	50%	23%	30%
Sélénium	44%	25%	14%
Vitamine B12	50% ³	40%	88%
Vitamine B3	33%	41% ⁵	41%
Vitamine B6	39%	36% ⁵	21%

Il est à noter que la composition nutritionnelle de la viande dépend de l'espèce mais également du morceau. Les AJR vont donc varier en fonction du morceau. Les valeurs présentées donnent néanmoins une idée de l'ordre de grandeur des AJR apportés par 100 g de viande rouge.

¹ Sur base des AJR mentionnés dans le règlement UE 1169/2011

² Calculs effectués par Antoine Clinquart sur base des tables belges de composition des aliments (NUBEL, 2017).

³ Calculs effectués sur base des Analyses des compositions nutritionnelles des viandes, CIV-INRA, 2006 - 2009. (www.lessentiellesviandes-pro.org)

⁴ Pour le fer, les AJR tiennent compte d'un coefficient d'absorption intestinal moyen faible. Or, pour la viande rouge, le fer étant sous forme hémique, il sera mieux absorbé lors de la digestion et permettra d'atteindre les AJR plus facilement.

⁵ Calculs effectués sur base des analyses de l'étude : INAPORC : Etude nutritionnelle de la viande de porc fraîche, ITP 2005 - CIV www.lessentiellesviandes-pro.org. Composition nutritionnelle du filet mignon.

Autrement dit, **une portion de 100 g de viande rouge maigre présente un faible apport en énergie et en lipides, tout en permettant de couvrir une part importante des AJR en divers nutriments essentiels** (Clinquart, 2016).

EN CONCLUSION

Du point de vue nutritionnel, la viande doit son importance à la qualité élevée de ses protéines, qui contiennent tous les acides aminés essentiels, ainsi qu'à ses sels minéraux et vitamines fortement bio disponibles.

Elle est riche en vitamine B12 et en fer facilement assimilable par l'organisme.



SOURCE

- [Boucquiau A., 2014. Viande et santé, une question d'équilibre ? 19ème Carrefour des Productions animales. 19 décembre 2014.](#)
- [Cliquart A., 2016. La viande dans notre alimentation: entre nutrition et santé. 16ème journée d'étude des Productions Porcines et Avicoles. Gembloux, 30 novembre 2016.](#)
- [Conseil Supérieur de la Santé, 2016. Recommandations alimentaires pour la Belgique. CSS 2016. Avis n°9285](#)
- [Conseil Supérieur de la Santé 2019 - Recommandations alimentaires pour la population-Belge adulte - 2019. Bruxelles: CSS; 2019. Avis n° 9284. <https://www.health.belgium.be/fr/avis-9284-fbdg-2019>](#)
- [EFSA, 2017. Dietary Reference Values for Nutrients. Summary report. EFSA Supporting Publications 14 \(12\):92 p.](#)
- [FEBEV, FENAVIAN, AGROFront, 2019. Position Papers pour le secteur de la viande : 1ère partie : Santé. Traduit par la Fédération Nationale Royales des Bouchers Charcutiers et Traiteurs et publié dans la Boucherie Belge le 02 juin 2019.](#)
- [INRAE, 2019. Quels sont les bénéfices et les limites d'une diminution de la consommation de viande ? 11 janvier 2019.](#)
- [Interbev, 2007. Le point sur la qualité des carcasses et des viandes de gros bovins. Décembre 2007.](#)
- [National Institutes of Health 2020. Zinc. Fact Sheet for Health Professionals. 06 mars 2020. Consulté le. 27 mars 2020.](#)
- [NUBEL, 2017. Table belge de composition des aliments \(6ème édition\).](#)
- [OMS 2015. Cancérogénicité de la consommation de viande rouge et de viande transformée. Octobre 2015.](#)
- [Règlement \(UE\) N° 1169/2011 du Parlement Européen et du Conseil du 25 octobre 2011 concernant l'information des consommateurs sur les denrées alimentaires.](#)

QUELLE EST LA CONSOMMATION DE VIANDE EN BELGIQUE ?

03

La consommation de viande est influencée par les changements de la société. Les évolutions du mode de vie entraînent de nouvelles attentes de la part des consommateurs ; les préoccupations environnementales, éthiques et de santé sont de plus en plus présentes dans les esprits. Enfin, les différentes crises sanitaires ont bousculé la confiance de certains ménages. Les attentes des consommateurs sont en profond changement et on observe une demande pour une offre locale, de produits savoureux, sains, sûrs et durables.

Ces dernières années, de nouvelles tendances de consommation ont émergées. Tout d'abord de nouvelles manières de consommer sont apparues et/ou ont été mises en avant sur la scène médiatique avec l'apparition de nouveaux régimes alimentaires : végétarisme, végétalisme (voire véganisme), flexitarisme, etc. Les motivations avancées par les consommateurs diminuant leur consommation de viande étant le bien-être animal, l'environnement et la santé.

Par ailleurs, la consommation de viande hachée a augmenté ces dernières années (notamment portée par le succès des burgers), contrairement à la consommation de pièces (steak, carbonnades, etc.). Enfin, le lieu de consommation joue un rôle sur la quantité et le type de viande consommé (plat cuisiné à domicile ou restauration hors domicile, repas sur le pouce, etc.).

Ces changements de comportements de consommation se sont traduits par une baisse de consommation domestique de viandes. La consommation de viande bovine a été la plus impactée d'une part à cause de son prix et d'autre part à cause des discours ciblés contre la viande rouge. Cette réduction de la consommation s'est faite au bénéfice de la volaille et des produits transformés à base de porc.

En 2016, 37 % des Belges déclaraient manger moins de viande que l'année précédente. 28 % disaient envisager d'encore réduire leur consommation à l'avenir. Cependant, on n'observe pas d'augmentation significative du nombre de végétariens en Belgique. La baisse de consommation serait plutôt liée à une diminution de la fréquence de consommation d'une partie de la population qui alterne plus souvent viande et autres sources de protéines (FEBEV, FENAVIAN, AGROFront, 2019).

Les Belges mangent de la viande sur une base régulière, la moitié d'entre eux déclarant manger de la viande plus de 3 fois par semaine (l'autre moitié en mangeant au maximum 3 fois par semaine) (FEBEV, FENAVIAN, AGROFront, 2019).

Si en Belgique et dans les autres pays d'Europe occidentale la [consommation de viande](#) diminue, la consommation de viande dans l'UE continue à augmenter légèrement d'année en année.



ENQUÊTE NATIONALE DE CONSOMMATION ALIMENTAIRE

La dernière enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015 rapporte que **la consommation de viande et de produits à base de viande a légèrement diminué (- 6 %) entre 2004 et 2014 :**



EN 2014,
ELLE S'ÉLEVAIT À

114 G/JOUR (15-64 ANS)

SOIT
40,51 KG PAR AN.



EN 2004,
ELLE S'ÉLEVAIT À

121 G/JOUR (15-64 ANS)

SOIT
44,16 KG PAR AN.

LA CONSOMMATION DE VIANDE ÉTAIT PLUS ÉLEVÉE CHEZ LES HOMMES (132 G/JOUR) QUE CHEZ LES FEMMES (88 G/JOUR).

La consommation belge de viande augmente selon le nombre de membres dans la famille : les célibataires mangent nettement moins de viande que les familles de deux personnes ou plus.

Selon les analyses effectuées sur les ventes, les mélanges de viande demeurent la catégorie la plus prisée par les consommateurs (36 % du volume des achats de viande fraîche).

LE SAVIEZ-VOUS ?

Les données officielles de consommation sont basées sur des enquêtes effectives de relevés de consommation auprès de 3.200 personnes. Elles permettent de comparer la consommation réelle aux recommandations nutritionnelles. Cette enquête est réalisée tous les 10 ans.

CONSOMMATION APPARENTE ET CONSOMMATION RÉELLE

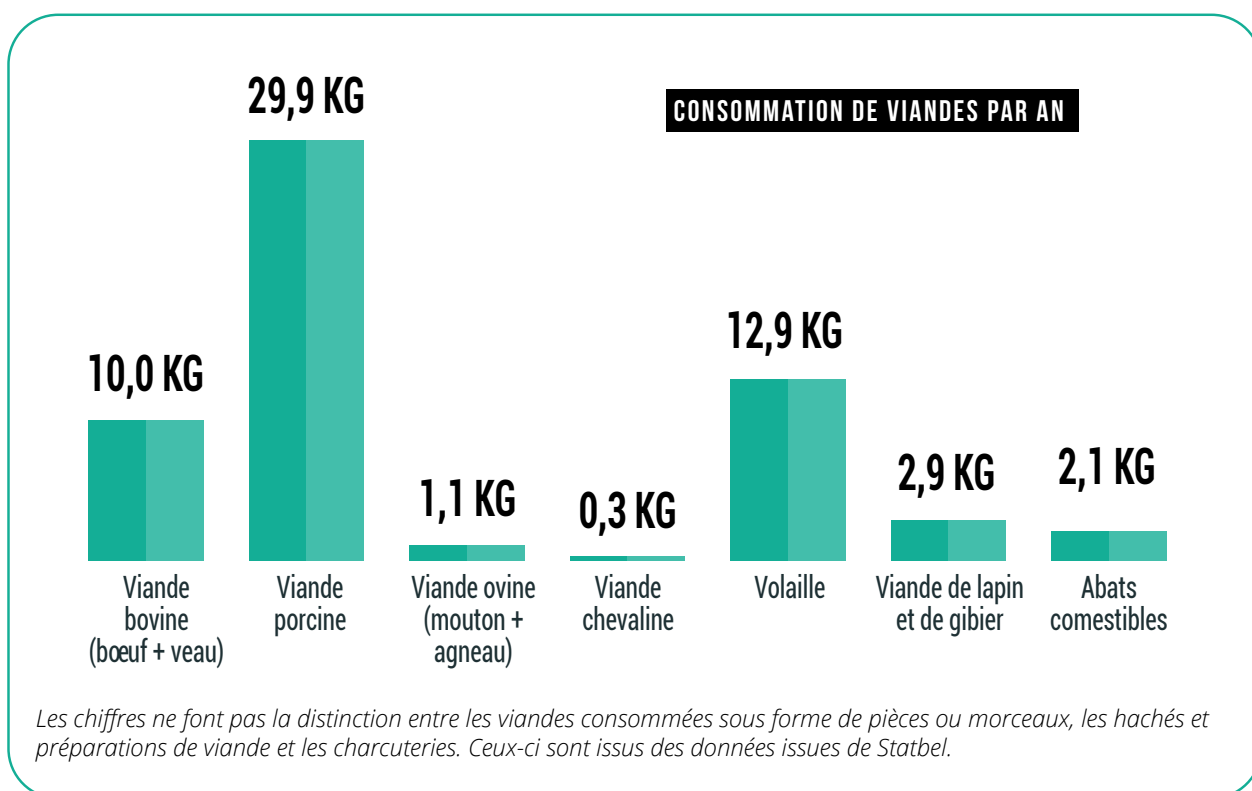
Faute de données de consommation réelle (mesurée tous les 10 ans lors de l'enquête nationale de consommation alimentaire), pour évaluer les quantités de viande consommée de manière annuelle, on tient compte des bilans d'approvisionnement du marché national.

La consommation de la population belge est estimée annuellement à partir des bilans d'approvisionnement en additionnant la production et les importations de viande et en soustrayant les exportations de viande. **On appelle cela la consommation apparente. La consommation apparente correspond donc à la quantité de viande mise sur le marché national. Elle est exprimée en poids de carcasse.** Sur cette base, en 2019 la Belgique a consommé 75,2 kg de viande (poids équivalent carcasse) par habitant, soit 10 % de moins qu'en 2010 (Statbel 2020).

Cependant, cette quantité reprend la totalité de la carcasse, c'est un poids mesuré à l'abattoir incluant les os, les tendons, la peau, les tissus fibreux, la graisse, etc. qui sont écartés lors de la découpe. **Ce n'est donc pas la quantité de viande réellement consommée par les consommateurs.**

La quantité réellement consommée (parties comestibles) varie entre 60 et 88 % des chiffres en équivalent carcasse suivant l'espèce concernée ([méthodologie expliquée sur Statbel](#)).

LE BELGE CONSOMME DONC EN MOYENNE 59,1 KG DE VIANDE/HABITANT/AN TOUTES VIANDES CONFONDUES.



La viande de porc occupe le 1er rang de la viande consommée en Belgique devant la volaille et la viande de bœuf, en effet les charcuteries étant très souvent à base de porc.

La baisse de consommation générale cache des tendances différentes pour les différentes espèces. La viande ovine, la viande bovine et les abats comestibles montrent une diminution importante, la viande de porc, une diminution plus faible tandis que la consommation de viande de volailles et de viande de lapins et de gibier augmente.



DÉFINITIONS UTILES

OMNIVORE: Qui se nourrit d'aliments d'origine animale ou végétale (L'internaute).

VÉGÉTARIEN: adepte d'un système d'alimentation (végétarisme) supprimant toute viande (Larousse).

VÉGÉTALIEN: adepte d'un système d'alimentation (végétalisme) supprimant tout produit d'origine animale (œufs, lait, beurre, etc.) (Larousse).

VÉGANISME: mode de vie alliant une alimentation exclusive par les végétaux (végétalisme) et le refus de consommer tout produit (vêtements, chaussures, cosmétiques, etc.) issu des animaux ou de leur exploitation (Larousse).

FLEXITARIEN : qui limite sa consommation de viande, sans être exclusivement végétarien (Le Robert 2018).

FLEXIVORE : consommateur qui choisit la viande qu'il mange en connaissance de cause, d'une manière responsable. En choisissant un morceau de viande de chez nous, il soutient l'économie locale et limite aussi son empreinte écologique.

SOURCES

- FEBEV, FENAVIAN, AGROFront 2019. *Position Papers pour le secteur de la viande : 2ème partie : Economie. Traduit par la Fédération Nationale Royale des Bouchers Charcutiers et Traiteurs et publié dans la Boucherie Belge le 25 août 2019.*
- [Institut Scientifique de Santé Publique. Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015.](#)
- Larousse 2020. [Larousse.fr](#)
- Le Robert 2018.
- L'internaute 2020. [Linternaute.fr/dictionnaire](#)
- [Statbel 2020. Bilans d'approvisionnement.](#)

QUELLES SONT LES RECOMMANDATIONS NUTRITIONNELLES POUR LA VIANDE ROUGE ET LES PRODUITS À BASE DE VIANDE ?

Les experts en santé publique (Conseil Supérieur de la Santé, 2013 et 2019 et World Cancer Research Fund, 2007) **recommandent de limiter sa consommation de viande rouge cuite à 500 g par semaine par individu et conseillent de limiter la consommation moyenne (échelle de la population) à 300 g de viande rouge cuite.** Il est aussi recommandé d'alterner la viande rouge avec d'autres sources de protéines : des légumineuses, du poisson, de la volaille, des œufs ou d'autres substituts.

Concernant la **viande transformée**, les experts recommandent de limiter sa consommation à 30 g par semaine.

POUR RAPPEL

Par « viande transformée », on entend toute viande séchée ou salée à des fins de conservation ou traitée au moyen de conservateurs (chimiques) tels que les nitrites ou nitrates. La notion de viande transformée recouvre tous les produits dérivés à base de viande, en ce compris le jambon, le lard, le salami et les saucissons. La plupart des produits de cette catégorie sont fabriqués à base de viande rouge (en particulier du porc). Par contre la viande hachée et les saucisses ne sont pas considérées comme des viandes transformées (CSS, 2019).

Parmi les 12 recommandations du Conseil Supérieur de la Santé, les recommandations concernant la consommation de viande rouge et de viande transformée arrivent en 8^{ème} et 9^{ème} position par ordre d'importance des recommandations publiées par le CSS en 2019.

EN PRATIQUE

Concernant la consommation de viande, poisson et autres sources de protéines, il est recommandé par le Conseil Supérieur de la Santé de :

- **limiter sa consommation de viande rouge à 300 g par semaine,**
- **limiter sa consommation de viande transformée à 30 g par semaine,**
- **manger 1 à 2 fois par semaine du poisson, des crustacés ou des fruits de mer** (dont au moins une fois du poisson gras),
- **manger au moins une fois par semaine des légumineuses** (pois chiches, lentilles, haricots blancs, etc.),
- **manger 1 à 3 fois par semaine de la volaille, des œufs ou autres substituts de viande.**

LE SAVIEZ-VOUS ?

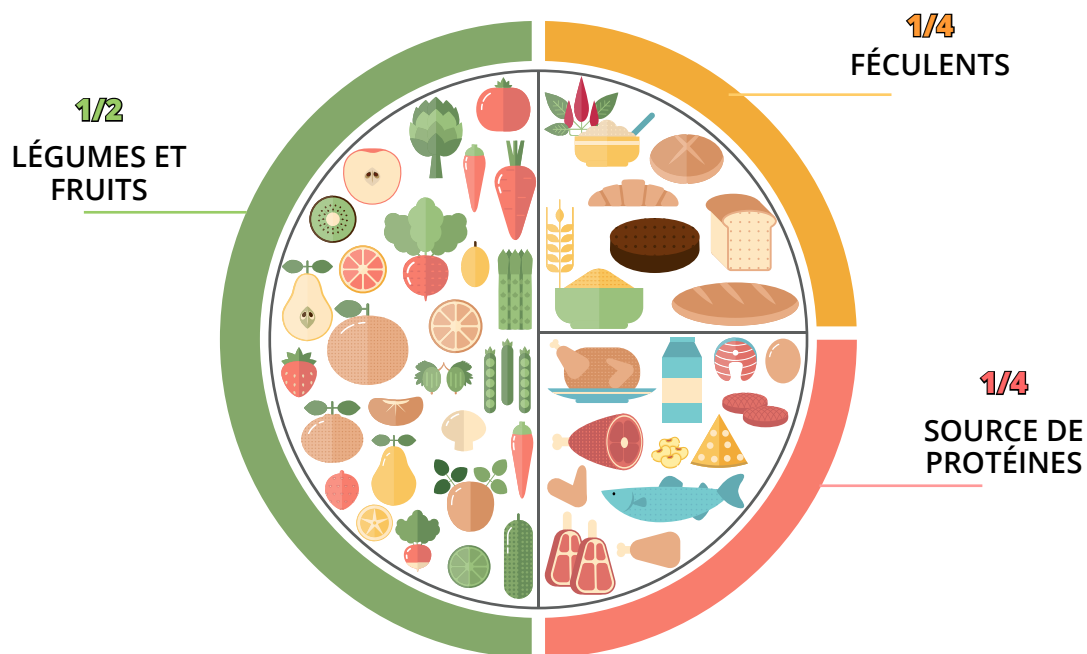
Les recommandations nutritionnelles s'entendent en poids de produits préparés. Donc une portion de 100 gr de viande cuite correspond à environ 130 gr de viande crue.

LES BONS REPÈRES POUR UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE

Les recommandations nutritionnelles sont de **consommer 100 g par jour d'aliments source de protéines, soit 1 à 2 portions de viande blanche, viande rouge, poisson, œufs, légumineuses et alternatives végétales) tout en variant ceux-ci au cours de la semaine.**

1 PORTION DE VIANDE =

Une portion de viande cuite correspond à la taille de la paume de la main et à l'épaisseur du petit doigt !



S'il est vrai que le Belge moyen consomme encore trop peu de légumes, de fruits, de céréales complètes, de légumes secs et de noix, comparativement aux recommandations, la viande trouve cependant bel et bien sa place dans le modèle alimentaire sain et équilibré (voir pyramide alimentaire).

On conseille de remplir son assiette à moitié par des légumes et fruits, au quart par des féculents (pomme de terre, céréales complètes, etc.) et au quart par des sources de protéines (viande, poisson, œufs, produits laitiers, légumineuses ou produits de substitution).

Les produits de substitution végétariens prêts-à-emporter ne sont pas nécessairement moins gras que la viande et la charcuterie. Ces substituts de viande ne remplacent pas toujours la valeur nutritive de la viande et contiennent souvent beaucoup de calories, de sel et d'additifs alimentaires car ils sont fortement transformés (cfr classification NOVA) (Test-Achat, 2018).



LA BONNE PORTION DE VIANDE, C'EST QUOI ?

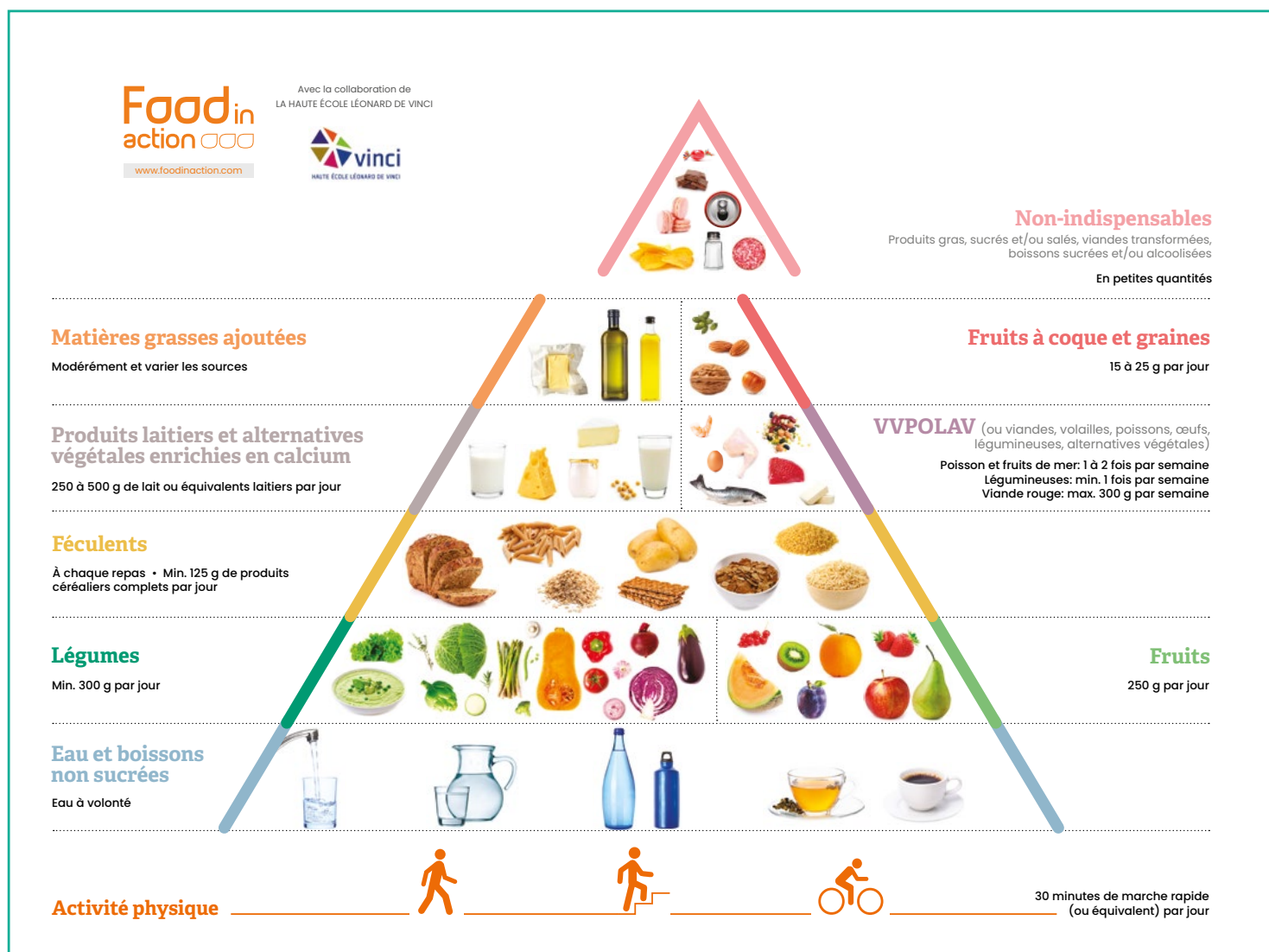
Sur le plan nutritionnel, il faut composer entre excès et carences. La catégorie « viande, volailles, poissons, œufs, légumineuses, alternatives végétales », en quantités modérées, a donc bien sa place dans la pyramide alimentaire pour ses apports en nutriments essentiels (Clinquart, 2016).

Il n'existe pas de taille de portion de viande idéale : la quantité varie en fonction de la fréquence de consommation (deux, trois, quatre fois par semaine ou plus) et des besoins de chacun (enfant, adolescent, femme, homme, senior, sportif, femme enceinte...).

Cependant un bon repère à avoir est qu'une portion de viande cuite correspond à la taille de la paume de la main et à l'épaisseur du petit doigt de la personne qui la consomme.

LA PYRAMIDE ALIMENTAIRE

La [Pyramide Alimentaire](#) est un modèle couramment utilisé dans le domaine de la nutrition. Elle permet de classer de façon relative le poids des différentes familles d'aliments dans l'alimentation. Son intérêt est de donner une vue d'ensemble des denrées qui composent une alimentation équilibrée (Food in action, 2020).



© Food in action

L'ÉPI ALIMENTAIRE

L'[Epi Alimentaire](#) est un nouvel outil mettant en lumière les 5 principales priorités en termes de recommandations nutritionnelles. **L'Epi alimentaire apporte une lecture supplémentaire et complémentaire à la Pyramide Alimentaire dans la mesure où il donne du relief aux messages.** En effet, dans la Pyramide Alimentaire (comme dans le Voedingsdriehoek), il n'existe qu'une hiérarchie dans la place quantitative des différentes denrées. On comprend aisément qu'il faut manger plus de légumes et de céréales complètes que de viande rouge ou de boissons sucrées. Mais dans un tel modèle, tous les messages ont la même valeur. Autrement dit, limiter la viande rouge et la charcuterie est aussi important que manger des légumes, des fruits, des céréales complètes... (Food In action, 2019).

« Or, lorsque ces messages sont croisés avec les données qui tiennent compte de la force de la relation entre les facteurs alimentaires et la santé, il apparaît clairement que tous les messages n'ont pas le même impact potentiel sur la santé ». À titre d'exemple, pour la Belgique en 2019, les risques alimentaires liés à la consommation insuffisante de céréales complètes sont associés à une perte d'années de vie en bonne santé 16 fois supérieure à celle engendrée par la consommation excessive de viande rouge » (Food In action, 2019).



© Food in action

EN CONCLUSION

Adopter des habitudes alimentaires trop strictes ou unilatérales en excluant des groupes entiers d'aliments, comme la viande ou tous les produits animaux, augmente le risque de carences alimentaires. C'est plus particulièrement le cas chez les femmes enceintes et allaitantes et chez les enfants et adolescents (Cofnas, 2018). Les femmes enceintes et allaitantes ont des besoins nutritionnels plus importants en de nombreux nutriments dont certains sont présents dans la viande (iode, sélénium, zinc et vitamines B) (EFSA 2017).

Ecarter tout produit animal de son alimentation (régime végétalien (vegan)) peut mener à une ingestion insuffisante de nutriments essentiels. Sans consommation de produits enrichis ou de compléments alimentaires, les consommateurs qui adoptent ce régime peuvent courir le risque de manquer de calcium, de vitamine B12, d'acides gras omega-3, d'acides aminés essentiels, de sélénium, de zinc et d'autres vitamines (A, D, K2) (Tijhuis et al. 2011).

« Chacun peut accorder à la viande la place qui lui revient dans son alimentation selon qu'il est amateur de viande, végétarien / végétalien, « flexitarien », etc. Chacun de ces comportements est possible à l'échelle de l'individu mais aucun d'entre eux ne peut être envisagé comme la seule solution possible à l'échelle de la population » (Clinquart, 2016).

En conclusion, **la viande rouge a toute sa place dans une alimentation équilibrée et est bonne pour la santé, en veillant toutefois à respecter les recommandations nutritionnelles.** Afin d'intégrer les préoccupations sociétales en lien avec l'environnement et le bien-être animal et le maintien de notre souveraineté alimentaire, une réflexion sur la consommation de produits locaux de qualité et dont la production est très contrôlée de la [fourche à la fourchette](#) apparaît comme une démarche durable de la part du consommateur.



SOURCE

- [Boucquiau A., 2014. Viande et santé, une question d'équilibre ? 19ème Carrefour des Productions animales. 19 décembre 2014.](#)
- [Clinquart A., 2016. La viande dans notre alimentation: entre nutrition et santé. 16ème journée d'étude des Productions Porcines et Avicoles. Gembloux, 30 novembre 2016.](#)
- [Cofnas, N., 2018. Is vegetarianism healthy for children ? Crit Rev Food Sci Nutr. 2018 Feb 23 :1-9. <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/10408398.2018.1437024>](#)
- [Conseil Supérieur de la Santé 2013 - Viande rouge, charcuterie à base de viande rouge et prévention du cancer colorectal. Bruxelles : CSS; 2013. Avis n°8858.](#)
- [Conseil Supérieur de la Santé 2019 - Recommandations alimentaires pour la population Belge adulte - 2019. Bruxelles: CSS; 2019. Avis n° 9284.](#)
- [World Cancer Research Fund 2007. Food, Nutrition, Physical Activity, and the Prevention of Cancer, a Global Perspective. Washington DC, 2007.](#)
- [Food in Action 2019. L'épi alimentaire, 5 priorités pour mieux manger.](#)
- [Food in Action 2020. La Pyramide Alimentaire 2020, plus équilibrée et plus durable.](#)
- [Test Achats, 2018 - Substituts de viande, une qualité loin d'être garantie.](#)
- [Tijhuis et al., 2011 - Replacement of meat and dairy by more sustainable protein sources in the Netherlands : quality of the diet. RIVM Letter Report 350123001/2011.](#)