



Le bon équilibre pour sa consommation de viande : éclairages pratiques et recommandations



Pour mener à bien sa mission d'information auprès des consommateurs, le CIV dispose de nombreux documents sur la viande et ses qualités nutritionnelles, sanitaires et gastronomiques.

Le document présent a pour vocation de répondre plus précisément aux questions qui nous ont été posées sur les niveaux et recommandations de consommation.

La viande rouge, c'est uniquement de la viande de bœuf

FAUX

VRAI



En **France**, la "viande rouge" correspond au **bœuf, à l'agneau et à la viande chevaline**. Cependant, la définition de "viande rouge" varie d'un pays à l'autre. Par exemple, pour les anglo-saxons, les viandes de porc et de veau, qui sont pour nous des viandes blanches, sont intégrées dans les viandes rouges ainsi que certaines charcuteries (comme le bacon par exemple).

En nutrition, ce que l'on appelle les "produits carnés" regroupe les viandes de boucherie (le bœuf, le veau, l'agneau, le porc frais et la viande chevaline) ainsi que les produits tripiers, 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"**¹.



Les bons repères

Pour les viandes, la diversité des morceaux et des modes de préparation offre une vaste palette culinaire pour permettre de varier son alimentation : **la viande, c'est plus de 100 morceaux différents à déguster** et de multiples accompagnements à leur associer. A titre d'exemple, voici quelques recettes à choisir en fonction de ses goûts et des envies : steak grillé ou poêlé (rumsteck, bavette, tende de tranche...), pot-au-feu (macreuse, paleron...), rôti de porc (filet, filet mignon), côtelettes grillées (côtes d'agneau ou de porc), gigot rôti (épaule, carré...), blanquette de veau (flanchet, tendron, collier) et bien d'autres encore !

¹ Programme National Nutrition Santé. www.mangerbouger.fr

On mange trop de viande en France

FAUX

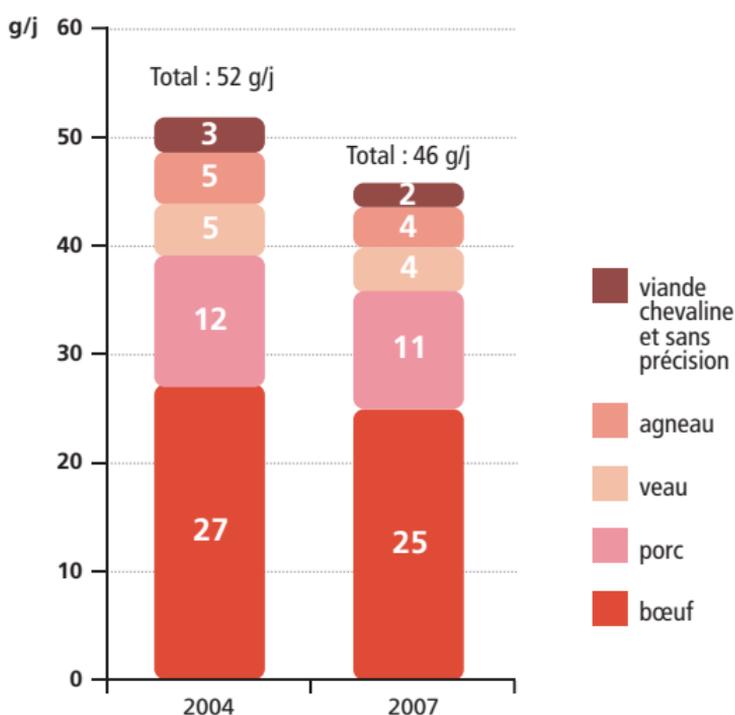
VRAI



La consommation moyenne de viandes de boucherie² en France est bien plus modérée qu'on ne le pense : elle est passée de 52 à 46 g/j/personne entre 2004 et 2007, soit une consommation moyenne de **322 g par semaine**.

A titre d'indication, les adultes français consomment en moyenne 3 à 4 fois par semaine des **portions de 110 g à 130 g** de viande de boucherie **cuite**³.

Evolution de la consommation moyenne de viande de boucherie des adultes (15 ans et plus)



Les bons repères

La viande a toute sa place dans l'équilibre alimentaire, et le PNNS¹ recommande de consommer **un aliment du groupe "viandes-poissons-œufs" une à deux fois par jour en alternance**.

¹ Programme National Nutrition Santé. www.mangerbouger.fr

² Les viandes de boucheries regroupent le bœuf, le veau, l'agneau, le porc frais et la viande chevaline

³ CREDOC, enquêtes CCAF 2004 et 2007

Pour rester en bonne santé, nous devons **FAUX** tous réduire notre **VRAI** consommation de viande rouge



Les experts de santé publique recommandent de limiter sa consommation de viande rouge à moins de 500 g par semaine en prévention du cancer colorectal⁴.

Or, il faut savoir qu'en France la consommation moyenne de viande rouge est inférieure à 500 g par semaine.

→ La quantité moyenne de viandes de boucherie⁵, assimilées à la viande rouge dans les études internationales, consommée par les adultes est de 46 g/jour, soit **322 g/semaine**⁶. Donc sur ce que nous entendons par viande rouge en France, la consommation est encore inférieure.

→ **Bien évidemment, on ne mange pas tous la même quantité de viande.** Seuls de l'ordre de **20 %** des Français⁷, considérés comme des "gros consommateurs", sont susceptibles de dépasser ce seuil de 500 g/semaine.

Est-ce que je fais partie de ces 20 % ?

Pour le savoir, répondez à cette question : "**Toutes viandes confondues** (il s'agit bien ici des viandes de bœuf, de veau et d'agneau, du porc frais et de la viande chevaline), **hors volaille, mangez-vous plus d'un beau morceau de viande un jour sur deux ?**"

→ Vous estimez en manger plus ? Vous faites plutôt partie des gros consommateurs et devez donc veiller à limiter votre consommation.

→ Vous estimez en manger moins ? Vous faites plutôt partie des petits ou moyens consommateurs et devez donc maintenir votre niveau de consommation pour couvrir vos besoins en fer et en vitamines du groupe B.

⁴ PNNS, "Nutrition et prévention des cancers : des connaissances scientifiques aux recommandations"

⁵ Les viandes de boucheries regroupent le bœuf, le veau, l'agneau, le porc frais et la viande chevaline

⁶ CREDOC, enquête CCAF 2007- données pour les 15 ans et plus ne prenant pas en compte la viande des plats préparés.

⁷ CREDOC, enquête CCAF 2007 – pourcentage des Français consommant plus de 70 g/j de viandes de boucherie



Les bons repères

• La bonne portion, c'est quoi ?

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...).

Respecter la limite de moins de 500 g de viande rouge cuite par semaine revient à consommer :

- soit **moins de 70 g chaque jour**, soit 1 côte d'agneau ou 2 à 3 cuillères à soupe de pot-au-feu ou encore une part de hachis Parmentier ou de lasagnes bolognaises.
- **ou moins de 140 g un jour sur deux**, soit 1 bavette à l'échalote ou 1 steak tartare ou 2 côtes d'un carré d'agneau ou 2 petites tranches de gigot ou encore 1 steak de viande chevaline.



Poids cuit ou poids cru ?

500 g de viande cuite correspondent à environ 700 à 750 g de viande crue achetée.

A garder en tête lorsque l'on fait ses courses :

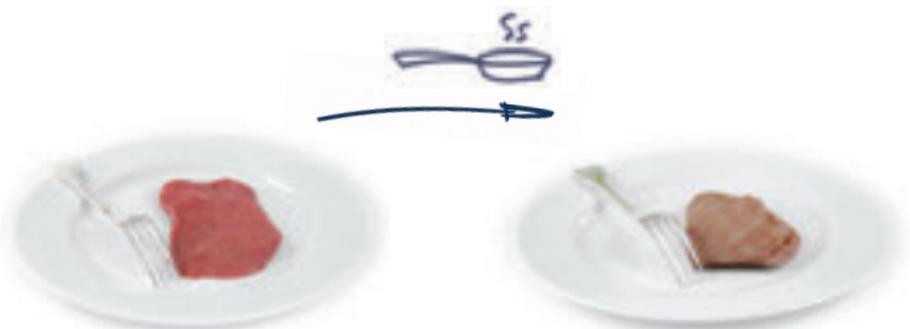
- Une portion de **70 g de viande cuite**, c'est environ **100 g de viande crue** ;
- Une portion de **140 g de viande cuite** c'est environ **200 g de viande crue**.

Rien ne vaut un repère visuel !

Voici en photo ce que représentent réellement dans l'assiette, deux portions de tailles différentes d'un steak de boeuf, cru et cuit.



Selon les morceaux et le mode de cuisson, une portion d'environ 200 g de viande crue correspond en moyenne à 140 g une fois cuite.



Selon les morceaux et le mode de cuisson, une portion d'environ 100 g de viande crue correspond en moyenne à 70 g une fois cuite.





Les bons repères

- **Manger de la viande, à quoi ça sert ?**

La viande de boucherie fait partie intégrante de l'équilibre alimentaire. Elle représente une **source majeure de protéines de bonne qualité, de fer bien assimilé, de zinc, de sélénium et de vitamines du groupe B dans notre alimentation.**

Conserver une place pour la viande dans ses menus permet d'assurer facilement une bonne couverture des besoins, notamment en vitamines du groupe B et en fer.

De plus, la viande aide à une **structuration des repas** favorable à l'équilibre alimentaire, car on ne la mange pas 'toute seule' : en France, on l'accompagne en général de féculents et/ou de légumes, au sein d'un menu complet et servi à table.

Enfin, elle participe à la variété et à la convivialité des repas : variété des espèces, des morceaux, des recettes... qui se savourent autant au quotidien que lors de repas, en famille ou entre amis.



PLUS D'INFOS SUR
www.civ-viande.org



Le Centre d'Information des Viandes est une association loi 1901. Plate-forme d'échanges et d'information, le CIV a pour mission de contribuer à une meilleure connaissance, pour tous les publics, des viandes bovine, ovine, porcine, chevaline, de leurs produits tripiers et de leurs filières. Il réunit les professionnels de la filière viande ainsi qu'un établissement public et associe à son action des scientifiques et des représentants d'associations (consommateurs, protection animale, environnement).