



Santé

n'oubliez
pas
la viande!

laViande

DES MÉTIERS, UNE PASSION

La viande est une valeur sûre de l'équilibre alimentaire et une source de nutriments précieux pour la santé.

Faisons le tour de la question avec les professionnels de santé.



Pourquoi la viande est une valeur sûre de mon équilibre alimentaire ?

La viande, consommée en quantité raisonnable, ne fait pas courir de risque supplémentaire de cancers ni de maladies cardiovasculaires.

La seule recommandation de santé publique qui préconise de limiter la viande (hors volaille) à moins de 500g par semaine concerne la prévention du cancer colorectal*. Aujourd'hui, la consommation moyenne de viande hors volaille par les adultes en France est de 320 g par semaine**. 80 % des adultes ont une consommation inférieure au seuil de 500 g** et donc conforme aux recommandations. Cette quantité de 500g par semaine correspond à la viande consommée (donc cuite). En ce qui concerne les achats, on peut donc considérer que cela équivaut à 700-750g de viande crue.

PARLONS-EN

Cancers, maladies cardiovasculaires... vous vous posez des questions sur votre alimentation ? Parlez-en avec votre médecin ou votre diététicien.

*WCRF, World Cancer Research Fund, 2018 et ANSES, 2016. **CRÉDOC, enquête CCAF 2016.



Je mange trop ou pas assez de viande ?



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



Ma source naturelle de nutriments indispensables

• **Des protéines de bonne qualité :** riches en acides aminés indispensables en proportions équilibrées, les protéines de la viande sont bien assimilées par l'organisme.

• **Du fer bien assimilé :** la viande contient du fer sous sa forme hémique, qui est 2 à 5 fois mieux absorbée que le fer non hémique des végétaux.

• **Une source naturelle de vitamine B12 :**

les produits animaux (viande, poisson, œuf, produits laitiers) sont la seule source de vitamine B12 dans notre alimentation, car celle que l'on peut retrouver dans de rares végétaux n'est pas assimilable par l'organisme.



N'oubliez pas le plaisir !

Facile à cuisiner, la viande est le cœur d'un repas convivial, savoureux et riche en légumes, ce qui contribue à notre bien-être et notre équilibre.

Une viande, des légumes, un féculent : le compte est bon pour se régaler sans se compliquer la vie !

PARLONS-EN

Réduire ou supprimer la viande expose à des risques de déficiences en vitamine B12, en fer voire en zinc. Parlez-en avec votre médecin ou votre diététicien.



*Je suis
une
femme*



Il faut le fer !

À la différence des hommes, les femmes perdent du sang, donc du fer, tous les mois. Il est donc indispensable de compenser cette perte par des apports en fer suffisants via l'alimentation.

La viande rouge est riche en fer héminique, la forme la mieux absorbée par l'organisme



L'astuce de la diététicienne

*Peu de temps pour déjeuner ? Optez pour un sandwich au pain complet avec une tranche de rosbif froid : 15 % de vos apports en fer sont déjà couverts**. Un carpaccio de bœuf et des haricots verts, c'est 13 % de vos apports en fer** : une combinaison gagnante. Avec un fromage frais au miel parsemé de fruits secs et de noix croquantes, vous équilibrez votre repas, avec gourmandise !*

Patricia Poignet, 61 (Orne)

Les femmes ont des besoins en fer plus importants que les hommes.

Pourtant, une étude* montre qu'elles en consomment moins qu'eux ! Certaines ne couvrent pas bien leurs besoins et devraient plutôt augmenter leurs apports en fer. Intéressant quand on sait que les produits carnés apportent 1/5^{ème} du fer chez les adultes*...

(4 à 5 fois mieux que les formes non héminiques, contenues par exemple dans les légumes).

La viande active l'absorption du fer des végétaux, d'où l'intérêt d'allier viande et légumes.



*Je suis
un
homme*



Contrairement aux idées reçues, la viande n'est pas un aliment si gras !

Un geste simple à adopter dans son assiette : retirer le gras bien visible sur les morceaux comme l'entrecôte permet de diviser la teneur en lipides par 2 ou par 3 !



L'astuce de la diététicienne

Amateurs de saveurs brutes et de plats simples ? Ne limitez pas votre horizon au classique steak-frites ! Sur une base équilibrée (viande + féculents + légumes), d'autres combinaisons gagnantes vous attendent : par exemple un chili con carne (bœuf + haricots rouges + tomate) ou encore un couscous (boulettes d'agneau + semoule + légumes).

Patricia Poignet, 61 (Orne)

Les amateurs de viande ont souvent l'impression de manger trop gras.

Pourtant, ce n'est pas la viande qui apporte le plus de matières grasses dans l'alimentation des hommes, mais plutôt les sauces qu'on y ajoute* ! Selon les morceaux et les espèces, les teneurs en matières grasses varient de 3 à 20 %**. Mieux : plus des 2/3 des morceaux de viande contiennent moins de 8 % de matières grasses** !





Je suis parent de jeunes enfants

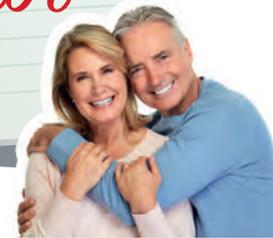


La portion de viande doit être adaptée aux besoins de chacun.

Elle dépend principalement de l'âge, du sexe et de l'activité physique. Il est donc important de proposer à chaque enfant la portion qui lui correspond afin de lui donner tous les éléments pour bien grandir.



Je suis senior



Après 60 ans, les protéines sont moins bien assimilées par l'organisme et les muscles ont tendance à « fondre ».

Pour satisfaire les besoins qui évoluent avec l'âge, il est important de bien veiller à ses apports en protéines, et de ne pas diminuer sa consommation de viande.

L'appétit vient en grandissant !

Pour les tout-petits, il est plus facile de compter en petites cuillères !

- De 6 à 8 mois : 10 g sous forme mixée *
- De 8 à 12 mois : 20 g sous forme hachée *
- De 1 à 3 ans : 30 g en menus morceaux *



DÈS LA MATERNELLE, UN MORCEAU DE VIANDE CUITE DE LA TAILLE DE LA PAUME DE LA MAIN ET DE L'ÉPAISSEUR DU PETIT DOIGT PERMET DE S'ADAPTER À CHACUN.



L'astuce de la diététicienne

Nouvelles textures, nouveaux goûts : l'enfance est une phase d'apprentissage. Pour que votre enfant se familiarise avec un maximum de saveurs, variez les morceaux et les recettes. Du foie de veau à la côtelette d'agneau en passant par le steak haché de bœuf, la viande, c'est toute une palette de produits finalement peu transformés qui sauront éveiller ses papilles, tout naturellement !

Patricia Poignet, 61 (Orne)

Nourrir ses muscles... et son activité !



À savoir : les protéines animales sont mieux assimilées que les protéines végétales et permettent donc de lutter plus efficacement contre la fonte musculaire.

Il est également recommandé de pratiquer une activité physique régulière : a minima 30 minutes de marche rapide tous les jours.



L'astuce de la diététicienne

Vous aimez les morceaux fondants et vous avez enfin du temps pour cuisiner ? Laissez-vous tenter par une blanquette de veau au déjeuner, accompagnée de son riz et ses carottes, c'est 12 % de vos apports en protéines*. Vous préférez la viande au dîner avec vos amis ? Une portion de navarin d'agneau bien mijoté couvre 15 % de vos apports en protéines*.

Patricia Poignet, 61 (Orne)



INTERBEV est l'Association Nationale Interprofessionnelle du Bétail et des Viandes, fondée en 1979 à l'initiative des organisations représentatives de la filière bétail et viandes. Elle reflète la volonté des professionnels des secteurs bovin, veau, ovin, équin et caprin de proposer aux consommateurs des produits sains, de qualité et identifiés tout au long de la filière. Elle fédère et valorise les intérêts communs de l'élevage, des activités artisanales, industrielles et commerciales de ce secteur qui constitue l'une des premières activités économiques de notre territoire.

Plus d'infos sur
la-Viande.fr