



Santé  
n'oubliez  
pas  
la viande!

**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 500 g par semaine concerne la prévention du cancer colorectal\*. Avec une consommation moyenne de 370 g par semaine en France\*\*, ce seuil recommandé n'est donc pas dépassé. Cette quantité de 500 g par semaine correspond à la viande consommée (donc cuite). En ce qui concerne les achats, on peut donc considérer que cela équivaut à 700-750 g de viande crue.

## **PARLONS-EN**

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

?

*Je mange trop  
ou pas assez  
de viande ?*

Repère  
de  
portion

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

**POUR TOUS  
LES ÂGES**

+

*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 sont la seule source de vitamine B12 dans notre alimentation, car la forme végétale n'est pas absorbée par l'organisme.

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 !**

+

*N'oubliez pas  
le plaisir !*

## **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



### *La 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<sup>ème</sup> 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*



## 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\*\* !

*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)






*Je suis  
parent  
de jeunes  
enfants*



*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



*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)

**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.



**POUR TOUS  
LES ÂGES**

*DÈS LA MATERNELLE,  
UN MORCEAU\*\* DE LA TAILLE  
DE LA PAUME DE MAIN  
PERMET DE S'ADAPTER  
À CHACUN.*



*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.

*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)

*Viande. Poisson.  
Oeuf :  
1 à 2 fois par jour !\**



*UNE PORTION TYPE\*\* CORRESPOND  
À LA TAILLE DE LA PAUME DE MAIN  
ET À L'ÉPAISSEUR DU PETIT DOIGT !*

\*Programme National Nutrition Santé. \*\* De viande cuite.

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**

**laViande**  
DES MÉTIERS, UNE PASSION

**interbev**  
INTERPROFESSION  
BÉTAIL & VIANDE