



Questions et réponses

| nutrition

Viande

Alimentation avec ou sans viande ?

La question de la viande dans l'alimentation suscite toujours la polémique. L'Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires OSAV fait le point sur le sujet sous forme de questions-réponses.

Quels nutriments proviennent de la viande ?

La viande est riche en protéines de haute qualité. Elle fournit aussi un apport important en vitamines A, B₁, B₁₂, en niacine ainsi qu'en sels minéraux (zinc, fer).

Dans quelles autres denrées alimentaires trouve-t-on aussi des protéines ?

Les protéines existent également dans le lait et les produits laitiers (p. ex. yogourt, séré, cottage cheese, fromage, etc.), le poisson, les œufs, le tofu, le seitan et les légumineuses (p. ex. lentilles, pois chiches).

Quels groupes de population devraient veiller en particulier à un apport suffisant en protéines ?

Les personnes surtout âgées ont besoin d'un apport suffisant en protéines. La viande est une importante source de protéines parmi d'autres (produits laitiers, œufs, poisson, légumineuses, tofu, seitan, quorn) et permet de varier l'alimentation quotidienne.

L'OSAV recommande-t-il l'alimentation végétarienne ?

L'OSAV recommande une alimentation à la fois variée et équilibrée, conforme à la pyramide alimentaire suisse. La viande a aussi sa place dans ce schéma, pour autant qu'on en fasse une consommation raisonnable (en termes de quantité et de fréquence).

L'alimentation végétarienne exclut la viande et le poisson, mais admet les produits laitiers et les œufs, ce qui permet aux adultes en bonne santé de maintenir une alimentation équilibrée.

Les végétariens vivent-ils plus sainement ?

D'après les observations, l'alimentation végétarienne est tout à fait en mesure de fournir un apport suffisant en nutriments et l'état de santé des végétariens s'avère en général meilleur que la moyenne. En revanche, rien n'indique si ce meilleur état de santé résulte d'une alimentation non

carnée ou s'il découle par ailleurs d'un mode de vie plus en général plus sain. Ainsi, les végétariens ont tendance à éviter la fumée ou l'alcool et privilégient davantage l'alimentation saine.

Que pense l'OSAV de l'alimentation végétalienne?

Le point de vue est tout différent en ce qui concerne l'alimentation végétalienne. Le fait de renoncer à tous les produits d'origine animale (p. ex. œufs, yogourt, miel) peut induire des carences, par exemple de fer, de zinc ou de vitamine B₁₂. La vitamine B₁₂ se trouve quasi exclusivement dans les denrées alimentaires d'origine animale et un régime de supplémentation est nécessaire en cas d'alimentation végétalienne. Tous les autres nutriments (fer, vitamine D, calcium, etc.) peuvent être compensés par des produits végétaux. Ce mode d'alimentation requiert toutefois **UNE EXCELLENTE MAÎTRISE DE LA NUTRITION!**

Qui devrait renoncer à l'alimentation végétalienne?

L'OSAV déconseille l'alimentation végétalienne aux enfants, aux femmes enceintes et aux personnes âgées. Ces groupes de population ont des besoins nutritionnels particuliers, de sorte que le risque de carences en nutriments est particulièrement élevé en cas d'alimentation végétalienne.