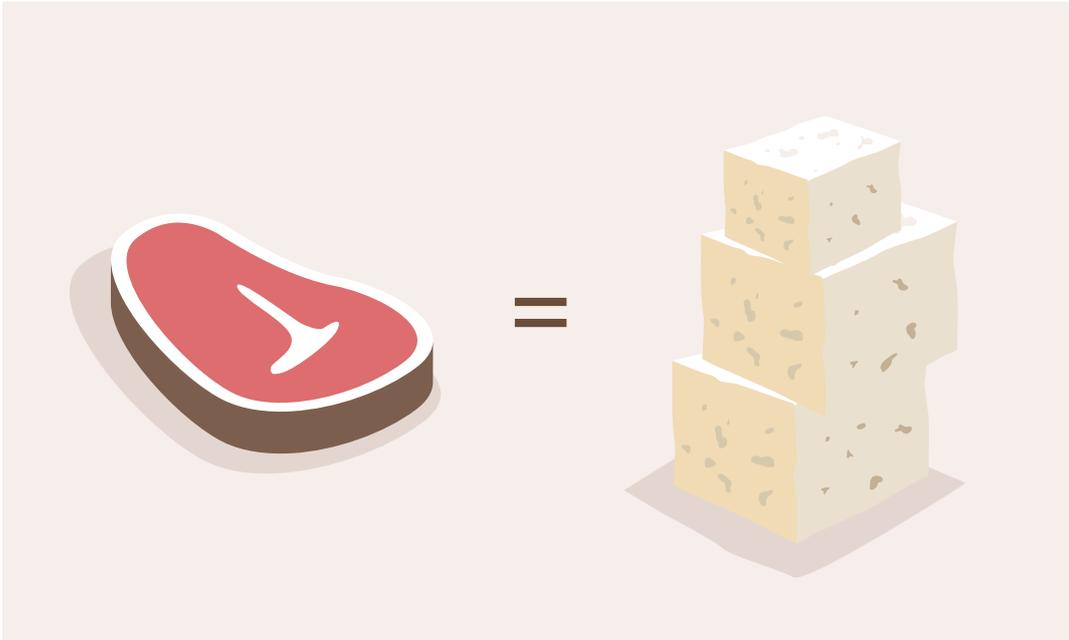


Faits autour de la viande

Alimentation



Forte teneur en protéines dans la viande

La viande de bœuf contient près de trois fois plus de protéines que le tofu.

Substances nutritives

La composition des protéines issues de sources végétales n'est pas différente de celles issues de sources animales.

Les protéines sont composées de nombreux éléments, les acides aminés, dont notre organisme a besoin pour la croissance et la préservation des cellules et des tissus. Les acides aminés sont classés comme essentiels ou non essentiels. La valorisation des protéines issues de l'alimentation par l'organisme humain dépend fortement de la part d'acides aminés essentiels et non essentiels. Le corps ne pouvant fabriquer lui-même d'acides aminés essentiels, il convient de les absorber par la nourriture.^a

Les denrées alimentaires d'origine animale comme végétale peuvent être de riches sources de protéines, mais leur composition en acides aminés est différente. Pour couvrir nos besoins, les protéines que nous consommons doivent provenir de sources diverses. D'une manière générale, les protéines animales sont de meilleure qualité car leur part d'acides aminés essentiels est plus importante que celle des protéines végétales. La plupart des protéines végétales n'offre qu'une partie des acides aminés essentiels, et ce seulement en quantité limitée. En l'absence de combinaison d'alternatives végétales diversifiées, une alimentation exempte de viande comporte donc le risque d'une carence en acides aminés essentiels.^b

Les protéines animales ne sont pas nécessaires pour notre organisme car ses besoins peuvent tout aussi bien être couverts par des protéines végétales.

Neuf acides aminés sont indispensables pour l'adulte en bonne santé. Les protéines d'origine animale sont riches en acides aminés essentiels. C'est pourquoi on les appelle «protéines de grande qualité». De plus, leur composition est très similaire à celle des protéines du corps humain.

Les protéines animales et végétales se distinguent par leur biodisponibilité et leur digestibilité.^{c,d} Elles sont constituées de nombreux éléments appelés acides aminés. Notre organisme a besoin d'acides aminés pour la croissance et la préservation des cellules et des tissus. Les acides aminés sont classés comme essentiels ou non essentiels selon qu'ils doivent être absorbés avec la nourriture (essentiels) ou que l'organisme peut les fabriquer lui-même (non essentiels).^e

Le DIAAS (indice de digestibilité des acides aminés essentiels) exprime la digestibilité et le caractère valorisable des protéines alimentaires. Les valeurs supérieures à 100 signifient qu'une protéine est de grande qualité, très digeste, et qu'elle peut être valorisée au mieux par notre organisme. En l'occurrence, les produits d'origine animale affichent souvent une valeur supérieure aux produits d'origine végétale. Par exemple, avec respectivement 113 et 108, les œufs et le blanc de poulet affichent une valeur supérieure au tofu (52) ou aux pois chiches (83).^f

Les produits d'origine animale ne sont pas nécessaires pour une alimentation équilibrée et peuvent être remplacés sans problème par des alternatives végétales.

Les denrées alimentaires d'origine animale ne peuvent pas simplement être remplacées par des denrées alimentaires d'origine végétale car leur composition nutritive est très différente. La viande est très riche en substances nutritives importantes comme le fer, le zinc et le sélénium, ainsi qu'en vitamines A et B. Globalement, les substances nutritives des produits d'origine animale sont très bien assimilées et valorisées. Pour éviter les carences et les maladies en remplaçant les denrées alimentaires animales par des denrées alimentaires purement végétales, des connaissances nutritionnelles approfondies sont nécessaires.

Les substances nutritives manquantes vitales pour notre organisme devraient alors être ajoutées à la nourriture sous une forme synthétique, notamment pour les femmes en âge de procréer, les enfants, les personnes jeunes et les personnes âgées.

Les graisses animales ne sont pas bonnes pour la santé.

La consommation de graisse de viande ne présente aucun risque pour la santé.^g Contrairement à de nombreux préjugés, la teneur en graisses de la viande de muscle est en général plutôt faible. Par ailleurs, la part de graisse varie en fonction de la sorte de viande, du morceau et du produit carné. En Suisse, la graisse de viande correspond à seulement 6 % des calories que nous consommons. La graisse nous fournit en l'occurrence deux fois plus d'énergie que les protéines ou les glucides. Elle a un effet rassasiant et coupefaim.

Les graisses sont un composant central de toute alimentation équilibrée. Dans ce contexte, les graisses animales sont tout aussi précieuses que les graisses végétales. La graisse de viande se distingue notamment par sa composition, car elle nous apporte des vitamines, des minéraux et des acides gras essentiels importants dans des proportions équilibrées. Les jugements souvent négatifs portés sur les graisses ne reposent sur aucun fondement scientifique, comme le montrent des recherches menées ces deux dernières décennies.^h

Une certaine couverture et une marbrure striée de gras sont des signes de grande qualité de la viande, car la graisse rend cette dernière particulièrement juteuse, aromatique et savoureuse.

Santé

La consommation de viande rouge nuit gravement à la santé.

La Commission fédérale de la nutrition (CFN) déduit de quelques études que la consommation exagérée de viande rouge et surtout de produits carnés (viande transformée) peut avoir des conséquences négatives sur la santé (p. ex. des maladies cardiovasculaires, certaines formes de cancers ou un diabète de type 2), mais conclut que la viande est une précieuse source de substances nutritives importantes (comme la vitamine A ou le fer) et que renoncer totalement aux produits d'origine animale présente certains risques. Ainsi, les femmes enceintes qui n'absorbent pas suffisamment de vitamine B₁₂ via des suppléments peuvent mettre au monde un enfant qui sera atteint de troubles du développement graves et irréversibles.ⁱ

Le Centre international de recherche sur le cancer (CIRC), une agence de l'Organisation mondiale de la santé (OMS), a cherché à savoir via une étude menée en 2015 si la consommation de viande rouge et transformée était cancérigène, et ses conclusions sont similaires. La grande majorité des nouvelles études scientifiques publiées depuis 2015 sur le sujet confirment les déclarations de la CFN et de l'OMS. Certaines études parviennent même à la conclusion que le lien entre consommation de viande et santé est moins marqué.

Une alimentation végétane ne pose aucun problème et convient à tous.

Une alimentation entièrement végétane peut entraîner des carences en substances nutritives. C'est pourquoi il est nécessaire, lorsque l'on est végétan, de compléter son alimentation par des apports artificiels en vitamine B₁₂, car cette dernière est quasiment inexistante dans les denrées alimentaires d'origine végétale. En revanche, 200 g de viande de bœuf maigre (crue) couvrent déjà 100 % des besoins journaliers en vitamine B₁₂.^j Avec les connaissances nutritionnelles nécessaires, il est possible de remplacer d'autres substances nutritives critiques (comme le fer et le calcium) par des alternatives végétales.^k

En effet, les apports en fer sont également problématiques lorsque l'alimentation est exempte de viande. Le fer alimentaire est présent soit sous forme de fer hémunique, soit sous forme de fer non hémunique. Sa disponibilité dans les denrées alimentaires d'origine animale (fer hémunique) est de 15 à 40 %, et bien inférieure (entre 1 et 15 %) dans les denrées alimentaires d'origine végétale (fer non hémunique). Grâce à sa forte teneur en fer hémunique (80 % de sa teneur totale), la viande rouge est une très bonne source de fer.^l

Selon la Commission fédérale de la nutrition (CFN), une alimentation végétarienne ne pose aucun problème pour les adultes en bonne santé. En complétant son alimentation par du lait et des œufs, on peut absorber sans suppléments suffisamment de substances nutritives importantes comme du sélénium, du zinc, du fer, des acides gras oméga-3 et des vitamines du groupe B. Les produits d'origine animale sont donc plus à même de permettre une alimentation exempte d'additifs artificiels.^m

Impact environnemental

Les produits d'origine végétale sont nettement plus écologiques que la viande, les œufs ou le lait.

Les produits d'origine animale tels que la viande, le lait et les œufs présentent une haute valeur nutritionnelle et permettent de couvrir les besoins en la matière d'une manière simple, variée et savoureuse. Il n'y a aucune raison de renoncer à leurs avantages; les denrées alimentaires indigènes ne subissent que des transports de courte durée, ce qui a une influence positive sur l'écobilan.

Une alimentation purement végétale ne réduit pas l'empreinte environnemental. Car pour atteindre les mêmes qualité et quantité nutritionnelles, il faut augmenter la quantité de produits d'origine végétale. Ceci accroît les besoins en termes de ressources et les émissions de CO₂ car les monocultures intensivement fertilisées avec des engrais nuisent elles aussi au climat.

Si l'on ne cultivait plus que des produits d'origine végétale destinées à l'alimentation humaine sur les terres cultivables suisses, il faudrait importer beaucoup de produits. Le plus judicieux est de consommer des denrées alimentaires moins transformées et issues de la production régionale.ⁿ

Liste des sources

- a Informations sur: OSAV, Banque de données suisse des valeurs nutritives: <https://www.naehrwertdaten.ch/fr/>; SSN: <http://www.sge-ssn.ch/fr/>; SSN, va-leurs de référence DACH: <http://www.sge-ssn.ch/fr/science-et-recherche/denrees-alimentaires-et-nutriments/recommandations-nutritionnelles/valeurs-de-reference-dach/>
- b https://www.eufic.org/fr/composition-des-aliments/article/proteines-qu-est-ce-est-et-quelle-est-leur-fonction-dans-l-organisme?mc_cid=3e91d452cf&mc_eid=1afb390f8c
- c <http://www.fao.org/ag/humannutrition/35978-02317b979a686a57aa4593304ffc17fo6.pdf>
- d https://www.eufic.org/fr/composition-des-aliments/article/proteines-qu-est-ce-est-et-quelle-est-leur-fonction-dans-l-organisme?mc_cid=3e91d452cf&mc_eid=1afb390f8c
- e Hoffmann J.R., Falvo M.J. 2004, Protein – which is best? Journal of Sports, Science and Medicine 3; <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3905294/> und SGE, Proteine: www.sge-ssn.ch/?attachment_id=3186
- f <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fnut.2017.00013/full>
- g Agroscope Science 4/2014, A. Schmid, Fleischfett - Ein Geschmacksträger mit Einfluss auf die menschliche Gesundheit?: <https://www.agroscope.admin.ch/agroscope/fr/home/publications/recherche-publications/code-web.html> > code Web 33541 (uniquement en allemand)
- h <https://mon-bout-de-suisse.ch/plaisir/>
- i <https://www.blv.admin.ch/blv/fr/home/das-blv/organisation/kommissionen/eek/gesundheitsliche-aspekte-des-fleischkonsums.html>
- j Valeurs de référence DACH moyennes pour les femmes et les hommes entre 25 et 51 ans.
- k <https://www.parlament.ch/fr/ratsbetrieb/suche-curia-vista/geschaefte?AffairId=20193984>
- l <https://www.bfr.bund.de/cd/28369>
- m Exemple à l'aide des valeurs nutritives d'un filet de bœuf: <https://www.naehrwertdaten.ch/fr/search/#/food/257162>
- n Voeding Magazin; Decreasing the environmental footprint of our diet



Suisse. Naturellement.

Proviande coopérative
Brunnhofweg 37
Case postale
CH-3001 Berne

T +41 (0)31 309 41 11
F +41 (0)31 309 41 99
info@proviande.ch
www.proviande.ch