

Dois-je continuer à manger de la viande docteur ?



La question de consommer de la viande ou non est sujet d'actualité, car il évolue en fonction des tendances sociologiques de notre population.

L'image de la viande est globalement positive dans la population, car elle a une symbolique de force, de virilité,

mais aussi de violence. Elle est préférée par les hommes pour toutes ces valeurs représentatives.

Elle apparaît également comme nécessaire à un équilibre nutritionnel lorsqu'elle est consommée dans des proportions raisonnables.

Cependant, manger de la viande quotidiennement n'est pas nécessaire à la santé et est économiquement onéreux. Ce n'est d'ailleurs que récemment, depuis les années 60, qu'est apparue l'habitude biquotidienne de manger de la viande dans des familles aisées.

Et puis, « il y a viande et viande » nous disent souvent les consommateurs! La viande correspond à la chair non transformée des animaux.

La viande de volaille n'a pas la même image que celle du bœuf, du porc, de l'agneau, du mouton...

Manger du poulet apparaît, et particulièrement du blanc de poulet, beaucoup plus acceptable pour ceux qui se sont éloignés de la consommation de viande rouge.

Alors doit-on continuer à manger de la viande ?

On peut essayer de répondre à ces questions sur le plan nutritionnel, économique et environnemental.

Je me contenterais d'essayer de répondre à cette question sur le plan nutritionnel au vu de ma qualité de médecin nutritionniste.

La viande est un excellent aliment pour l'être humain. Elle est d'abord caractérisée par sa teneur élevée en protéines entre 20 et 25%.

Ces protéines sont de très bonne qualité par rapport aux besoins humains, puisqu'elles contiennent tous les acides aminés dont nous avons besoin pour construire notre propre chair d'être humain.

Elle contient des graisses dont la teneur est très variable d'un animal à l'autre et d'un morceau à l'autre (de 2 à 25%). La qualité de ces lipides est aussi importante pour nos besoins. Certes, il existe des acides gras saturés, néfastes, lorsqu'ils sont consommés en grande quantité, pour notre système cardiovasculaire. Elle contient également des acides gras mono et poly-insaturés plus favorables à notre santé.

Mais la viande est également une source importante de vitamine B, de fer, de zinc, de potassium. Il n'existe pas beaucoup d'aliments qui ont un apport aussi important en fer et facilement utilisable par notre organisme.

Crue la viande a une moins bonne digestibilité que cuite.

Les inconvénients pour la santé de la consommation de viande proviennent essentiellement de deux facteurs : la nature de la viande et la quantité ingérée. Ici nous parlons bien de viande rouge. Les études épidémiologiques ont montré qu'une consommation au-delà de 750g de viande rouge crue, ou 500g cuite par semaine augmentait le risque de cancer du côlon.

Mais aucune donnée épidémiologique ne montre de relation de cause à effet entre consommation des autres viandes (blanche, volaille) et un risque cardiovasculaire.

Alors oui, nous pouvons manger de la viande et nous en mangerons tant que nous pourrons supporter le poids économique et environnemental de ces élevages.