

# PLACE DE LA VIANDE ROUGE DANS UNE BONNE ALIMENTATION



*La viande rouge fait l'objet d'attaques croissantes venant de toutes parts. Que faut-il en penser ? Est-ce justifié ?*

La viande rouge est essentiellement représentée par le bœuf, le veau et l'agneau. Dans les études internationales, la viande rouge comporte toutes les viandes sauf la volaille (et le lapin).

Le niveau de consommation de la viande rouge en France est d'environ 52 g/jour, soit moins de 370g par semaine.

Pourtant, il existe encore de gros consommateurs puisque 28 % des Français ont une consommation qui dépasse 70 g de viande de boucherie/jour (1), ce qui a été associé à une augmentation du risque de développer certaines pathologies. L'exploration des typologies de consommation suggère que les gros mangeurs de viande sont aussi souvent dans l'excès de calories, d'alcool et de sédentarité.

La consommation excessive de viande rouge est associée à une augmentation du risque de survenue de cancer (principalement le cancer colorectal), selon le WCRF (*World Cancer Research Fund*) avec un niveau de preuve convaincant, de diabète de type 2 et de maladies cardiovasculaires.

On parle d'excès de viande rouge pour une consommation de plus de 500 g de viande rouge (comptée cuite) par semaine (1).

Sur un autre registre, les filières d'élevage (ruminants surtout) contribuent à la production de gaz à effet de serre (2). Diminuer la consommation de viande est donc aussi bon pour le climat. Cela pourrait également permettre des systèmes d'élevage de qualité, mieux insérés dans les systèmes agricoles que les systèmes intensifs nécessaires à une consommation en constante croissance.

Néanmoins, des études montrent qu'il suffit de réduire la consommation de viande pour améliorer la durabilité de notre alimentation (3).

De plus, même si la consommation de viande n'est pas indispensable, la viande est utile pour l'équilibre alimentaire : elle apporte des protéines de qualité, des acides gras, du fer, du zinc et la plupart des vitamines B dont la vitamine B12...

La suppression de viande (régime végétarien) augmente le risque de déficit d'apport en fer et d'anémie. Chez les enfants et les adolescents ne consommant pas assez de viande, le risque de carence en fer est élevé (4). Par ailleurs, la suppression de tout produit animal (végétalisme) induit une carence grave en vitamine B12 à tous les âges (4) et un risque accru d'ostéoporose et de fractures (5).

Ainsi, une consommation modérée de viande rouge est compatible avec une nutrition durable et une bonne santé (3). Ceci revient à consommer de la viande rouge 2 à 3 fois par semaine au plus, en alternance avec poisson (recommandé 2 fois/semaine), volaille, œufs, ainsi qu'avec des aliments sources de protéines végétales (légumineuses...).

On recommande de varier les modes de cuisson de la viande en privilégiant les cuissons mijotées du type pot au feu, et d'y associer systématiquement des légumes variés, au sein d'un repas équilibré. En effet, les fruits et légumes, les céréales complètes et les produits laitiers, diminuent le risque de cancer colorectal, mais cependant ne semblent pas diminuer le risque cardiovasculaire lié à la consommation de viande rouge (6).

**En synthèse, il n'y a pas de raison nutritionnelle de bannir la viande rouge, mais les excès doivent être évités.**

**Ceci nécessite d'avoir recours à d'autres sources de protéines animales et à des aliments sources de protéines végétales, ce qui est souhaitable pour une alimentation variée et durable.**

## Pour aller plus loin

Comme le WCRF, l'IARC (International Agency for Research on Cancer) a considéré que la viande rouge était probablement cancérogène. En conséquence, la viande est un facteur de risque du cancer, c'est à dire que la probabilité de survenue du cancer est augmentée lorsque la consommation de viande rouge est élevée. Ce sont les études épidémiologiques (essentiellement lors du suivi de populations) qui l'indiquent. Pour le cancer colorectal, le risque est accru de 12 à 22% selon les méta-analyses (7, 8) entre les plus forts et les plus faibles consommateurs de viande hors volaille. Ce chiffre s'applique à un risque de base, qui est d'environ 3,5% en France (avant 75 ans) et qui passe donc à 4,1 % (1).

Les études montrent aussi clairement, que même si le rôle du fer hémique et des processus d'oxydation ne sont pas négligeables, le mode de cuisson grillé ou poêlé (avec la formation d'amines hétérocycliques) ou au barbecue (avec l'apparition d'hydrocarbures aromatiques polycycliques) joue aussi un rôle important et peut sans doute contribuer à l'augmentation du risque d'autres types de cancers que les cancers digestifs (9).

## Les recommandations de la SFN

Modérer sa consommation de viande rouge est bénéfique pour la santé et pour la planète, en laissant une plus grande place aux autres aliments sources de protéines animales et végétales.

## Références

- 1) Rapport de l'Anses relatifs à l'Actualisation des repères du PNNS : révision des repères de consommations alimentaires
- 2) Herreroa M, Gerber P, Vellinga T et al. Livestock and greenhouse gas emissions: The importance of getting the numbers right. *Anim Feed Sci Technol*. 2011;166-167, p:779-782
- 3) Vieux F, Privet L, Soler LG, Irz X, Ferrari M, Sette S, Raulio S, Tapanainen H, Hoffmann R, Surry Y, Pulkkinen H, Darmon N. More sustainable European diets based on self-selection do not require exclusion of entire categories of food. *J Clean Prod*, in press. <https://doi.org/10.1016/j.jclepro.2019.119298>
- 4) Rudloff S, Bühner C, Jochum F et al. Vegetarian diets in childhood and adolescence : Position paper of the nutrition committee, German Society for Paediatric and Adolescent Medicine (DGKJ). *Mol Cell Pediatr*. 2019;6:4.
- 5) Iguacel I, Miguel-Berges ML, Gómez-Bruton A, Moreno LA, Julián C. Veganism, vegetarianism, bone mineral density, and fracture risk: a systematic review and meta-analysis. *Nutr Rev*. 2019;77:1-18.
- 6) Bellavia A, Stilling F, Wolk A. High red meat intake and all-cause cardiovascular and cancer mortality: is the risk modified by fruit and vegetable intake? *Am J Clin Nutr*. 2016;104:1137-1143
- 7) Chan DS, Lau R, Aune D et al. Red and processed meat and colorectal cancer incidence: meta-analysis of prospective studies. *PLoS One*. 2011;6:e20456.
- 8) Alexander D, Meta-analysis of prospective studies of red meat consumption and colorectal cancer, *Eur. J. Cancer Prev. Off. J. Eur. Cancer Prev Organ, ECP* 2011, 20, 293-307
- 9) Sinha R, Cross AJ, Graubard BI et al. Meat intake and mortality: a prospective study of over half a million people. *Arch Intern Med*. 2009;169:562-71.

## Fiches didactiques de la SFN