

## COMMUNIQUE DE PRESSE

Paris, le 25 mars 2010

### **L'essentiel** sur les viandes à portée de main

***Le Centre d'Information des Viandes met à disposition du grand public et des professionnels de santé une série d'outils adaptés à leurs besoins, à l'occasion de la sortie des résultats d'une nouvelle étude menée avec l'INRA sur la composition nutritionnelle des viandes***

La demande d'informations nutritionnelles sur les aliments est croissante de la part des pouvoirs publics, des consommateurs, des diététiciens, des nutritionnistes, des médecins, des industriels ou encore des scientifiques. Pour la viande, comme pour d'autres produits alimentaires, de nombreuses sources de données existent mais, très hétérogènes, elles peuvent parfois générer des confusions, notamment quant à l'appréciation de la composition nutritionnelle des viandes. C'est pour y remédier que le Centre d'Information des Viandes (CIV) a lancé fin 2006 un important programme d'analyse des valeurs nutritionnelles des viandes de boucherie de quatre espèces animales (bœuf, veau, agneau et cheval) et de certains produits tripiers, dont les tous derniers résultats viennent de sortir.

#### **Un vaste chantier**

30 morceaux de viandes et de produits tripiers issus de 4 espèces animales et 200 paramètres d'étude par morceau ont permis de fournir plus de 40 000 données de composition nutritionnelle des viandes.

Mené en collaboration avec l'INRA<sup>1</sup>, l'AFSSA<sup>2</sup> et des professionnels de la filière viande, l'objectif principal de ce programme était d'établir des données de référence récentes, fiables et significatives sur la composition en macro- et micronutriments des viandes et des produits tripiers provenant d'animaux élevés en France et représentatifs de la diversité des viandes consommées par les Français.

Les analyses ont été réalisées entre 2006 et 2009 sur trente morceaux de viande crue, afin d'évaluer la variabilité de leur composition en s'affranchissant de celle induite par la grande diversité des pratiques culinaires.

Elles se sont focalisées sur les nutriments pour lesquels la viande contribue de façon significative à la couverture des besoins nutritionnels : composition en acides gras et en acides aminés, teneurs en protéines, lipides, fer total et fer héminique, zinc, sélénium, vitamines B3, B6, B12 et, pour le foie uniquement, vitamine A.

#### **Des qualités nutritionnelles des viandes confirmées**

Ces analyses ont permis de confirmer un certain nombre de qualités nutritionnelles des viandes reconnues et de mettre en avant d'autres caractéristiques oubliées :

- la **teneur élevée en protéines de la viande** (de l'ordre de 17 à 23 g/100 g) ;
- la « **haute valeur biologique** » de ces protéines, riches en acides aminés indispensables, avec un équilibre en acides aminés indispensables proche du besoin de l'Homme ;
- la **teneur modérée en lipides de la majorité des viandes** : deux tiers des morceaux analysés sont à moins de 8 % de matières grasses ;
- la possibilité, pour les morceaux les plus gras (13 à 23 %) de **diviser par deux ou trois leur teneur en lipides** en retirant simplement le « gras » bien visible ;

<sup>1</sup> Institut National de la Recherche Agronomique.

<sup>2</sup> Agence Française de Sécurité Sanitaire des Aliments.

- la richesse en fer des viandes de bœuf et chevaline et de certains produits tripiers, avec une **forte proportion de fer héminique** - la forme de fer la mieux absorbée par l'organisme ;
- la **richesse en vitamine B12 de toutes les viandes et de tous les morceaux**, la grande majorité d'entre eux représentant également des **sources intéressantes de nutriments indispensables**, tels le zinc, le sélénium, les vitamines B3 et B6.

### Des outils sur mesure

Le CIV a développé un dispositif complet permettant à chacun d'appréhender l'**essentiel** des valeurs nutritionnelles des viandes en fonction de ses besoins et de ses connaissances :

- Pour les **professionnels de santé** qui peuvent être amenés à utiliser les données de composition nutritionnelle comme outil de travail :
  - un **site Internet** complet ([www.lessentieldesviandes-pro.org](http://www.lessentieldesviandes-pro.org)) propose un module de recherche par morceau et un module de recherche par nutriment. Ces modules permettent d'accéder à la composition nutritionnelle détaillée de différents morceaux et de visualiser facilement ce que représente l'apport d'un morceau de viande par rapport aux recommandations nutritionnelles pour une personne en fonction de son profil : une fonctionnalité bien utile aux professionnels de santé vis-à-vis de leurs patients. On y trouve aussi cinq rubriques dédiées aux nutriments et trois autres rubriques consacrées au protocole de l'étude, à ses résultats et aux allégations nutritionnelles de la viande (à venir ultérieurement). Au-delà des aspects purement nutritionnels, ce site apporte également des informations concrètes sur chaque morceau, les modes de cuisson adaptés et propose des idées recettes correspondant à trois situations spécifiques : « rapide », « en famille » ou « festive » ;
  - pour les adeptes du papier, un **document en forme de chevalet** reprend les principales données.
- Pour le **grand public**, constitué de consommateurs de plus en plus sensibles aux problématiques nutrition, mais qui ont besoin d'un accès direct à l'information :
  - une **version simplifiée du site Internet** leur est proposée ([www.lessentieldesviandes.org](http://www.lessentieldesviandes.org)). Tout comme sur le site dédié aux professionnels de santé, le module de recherche par morceau présent sur ce site permet à l'internaute-consommateur de trouver des informations sur le morceau en lien avec son profil et ses attentes culinaires. Un autre module permet de sélectionner les morceaux selon un des critères nutritionnels suivants : morceaux les moins gras, morceaux riches en protéines ou en fer ;
  - une **brochure** offrant un rubriquage ludique par nutriment leur permet de retrouver en format papier l'essentiel des informations du site Internet.

Tous ces outils sont mis à disposition **gratuitement** par le CIV.