



La viande,

& vous ?

FER

PROTÉINES

NUTRITION

GROSSESSE

SANTÉ

ALIMENTATION

SENIORS

MUSCLES

MINÉRAUX



VIANDE CHEVALINE + AGNEAU + VEAU +

PORC + BŒUF = VIANDE DE BOUCHERIE

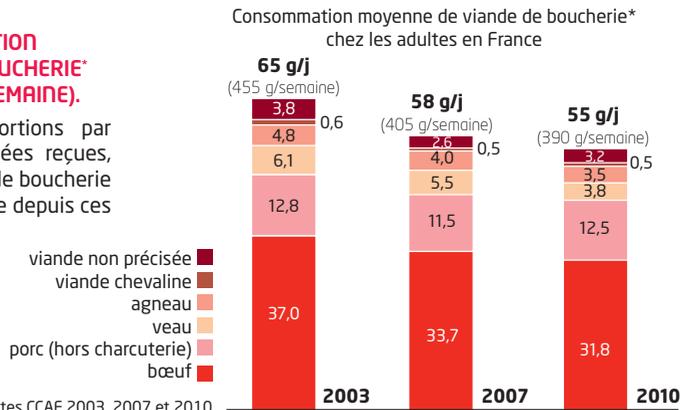


« 3 fois par semaine, c'est la consommation moyenne de viande de boucherie* en France »

ET VOUS ?

EN FRANCE, LA CONSOMMATION MOYENNE DE VIANDE DE BOUCHERIE* EST DE 55 g/j (SOIT 390 g/SEMAINE).

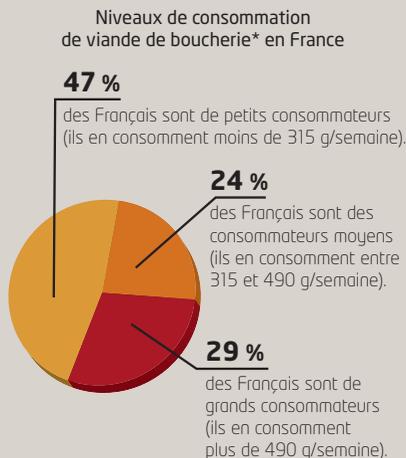
C'est l'équivalent de trois portions par semaine. Contrairement aux idées reçues, cette consommation de viande de boucherie diminue régulièrement en France depuis ces dix dernières années.



CETTE MOYENNE RÉVÈLE DE NOMBREUSES DISPARITÉS...

Les femmes mangent moins de viande que les hommes et les seniors en consomment moins que les adultes plus jeunes. Cela va à l'encontre des recommandations nutritionnelles. Aujourd'hui, près de 50 % des Français sont des petits consommateurs de viande de boucherie* et seulement 29 % en sont de grands consommateurs.

Les recommandations alimentaires doivent tenir compte des niveaux de consommation : pour les grands consommateurs, une modération peut éventuellement être la bienvenue dans le cadre d'une alimentation équilibrée et en fonction de leurs besoins (âge, activité physique, santé, etc.). En revanche, les trop petits consommateurs peuvent s'exposer à des apports insuffisants en certains nutriments caractéristiques des viandes. Dans ce cas mieux vaut ne pas réduire sa consommation de viande.



* viande de boucherie = bœuf + porc (hors charcuterie) + veau + agneau + viande chevaline



LA VIANDE FAIT PARTIE INTÉGRANTE DE L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE

LE PROGRAMME NATIONAL NUTRITION SANTÉ (PNNS), recommande de consommer de la viande, du poisson ou des œufs 1 à 2 fois par jour en alternance.

La viande participe à la structuration des repas car on ne la mange pas « toute seule » mais accompagnée de légumes et/ou de féculents au sein d'un menu complet servi à table.

LA VIANDE, C'EST AVANT TOUT DES NUTRIMENTS D'INTÉRÊT¹

Avec 20 g de protéines pour 100 g de viande quel que soit le morceau, toutes les viandes sont riches en protéines. Ces protéines sont de bonne qualité : elles contiennent tous les acides aminés indispensables (qui ne peuvent pas être fabriqués par l'organisme) et elles sont facilement digérées donc utilisées plus efficacement.

PLUS DE 2/3 DES VIANDES CONTIENNENT MOINS DE 8 % DE MATIÈRES GRASSES (LIPIDES)¹

Certains morceaux sont très maigres (rumsteck, rôti de bœuf, macreuse, escalope de veau, etc.), d'autres sont plus gras. Pour ces derniers (entrecôte, côtes d'agneau, de veau, de porc, etc.), il suffit de retirer le gras bien visible, pour diviser par deux ou par trois l'apport en lipides.

FER, ZINC, SÉLÉNIUM, VITAMINE B12 : LA VIANDE EST AUSSI UNE SOURCE MAJEURE DE VITAMINES ET DE MINÉRAUX¹. La majorité du fer contenu dans la viande n'est pas le même que celui contenu dans les aliments d'origine végétale (céréales, légumes, légumes secs). Il est très intéressant car beaucoup mieux assimilé par l'organisme.



(1) Valeurs nutritionnelles des viandes INRA-CIV 2009



« Les femmes sont souvent de petites consommatrices de viande »

ET VOS BESOINS EN FER ?

► LES CARENCES EN FER SONT L'UNE DES PRINCIPALES CAUSES DE L'ANÉMIE.

L'anémie est une diminution de la quantité d'hémoglobine dans le sang, l'hémoglobine permettant de transporter l'oxygène dans tout le corps.

Les symptômes de l'anémie sont assez nombreux, les premiers signes reconnaissables sont notamment une fatigue anormale, une pâleur excessive du visage, etc.

► EN FRANCE, PRÈS D'1 FEMME SUR 5 DE PLUS DE 30 ANS EN ÂGE DE PROCRÉER A DES RÉSERVES FAIBLES EN FER¹.



INTERVIEW DR THIERRY HARVEY (GYNÉCOLOGUE)

Q : COMMENT LUTTER CONTRE LE RISQUE D'ANÉMIE ?

TH : Pour lutter contre l'anémie par carence en fer, il est indispensable d'avoir des réserves et des apports en fer suffisants. La viande, notamment la viande rouge, est l'une des principales sources de fer de l'alimentation. Les enquêtes alimentaires montrent d'ailleurs que les petites consommatrices de viande sont nombreuses à ne pas couvrir les apports conseillés en fer².

Q : VOUS PARLEZ DE LA VIANDE, MAIS CE N'EST PAS LA SEULE SOURCE DE FER DE L'ALIMENTATION ?

TH : La viande n'est effectivement pas la seule source de fer. Mais il est très important de distinguer les deux types de fer. La viande et le poisson sont les seuls aliments à apporter du fer sous une forme spécifique (le fer héminique) ; ce type de fer est le mieux assimilé par l'organisme et sa digestion n'est pas modifiée par le reste de l'alimentation.



Les végétaux (légumes, légumes secs, céréales) contiennent aussi du fer, mais ce n'est pas le même. Ce fer (non héminique) est 2 à 5 fois moins bien assimilé. Et sa digestion est influencée par les autres aliments consommés au même repas : elle est réduite par les fibres ou le thé mais peut être améliorée par la vitamine C, la viande ou le poisson.

La grossesse est aussi un moment dans la vie d'une femme où elle va avoir besoin d'augmenter ses apports en fer, l'embryon puisant dans les réserves de la mère. Il est très important pour une femme d'avoir des réserves en fer suffisantes dès le début de sa grossesse pour ne pas risquer d'être carencée puis anémiée au moment de l'accouchement.



100 g de bavette
= 3 mg de fer (dont 2 mg
de fer héminique)

► 0,6 mg de fer absorbé



100 g de lentilles cuites
= 3 mg de fer
(non héminique)

► 0,2 mg de fer absorbé

Q : QUE RECOMMANDERIEZ-VOUS AUX PETITES CONSOMMATRICES DE VIANDE ?

TH : D'en consommer un peu plus si elles le peuvent, mais qu'elles se rassurent, cela ne signifie pas manger de la viande tous les jours, midi et soir ! Il suffit de privilégier les morceaux les plus riches en fer (viandes rouges de bœuf, viande chevaline, produits tripiers, etc.) et d'en consommer plus régulièrement, en alternance avec du poisson.

Les recommandations établies par le PNNS* servent de référence : de la viande, du poisson ou des œufs : 1 à 2 fois par jour, en alternance.

Q : POURQUOI LES FEMMES ONT-ELLES DES BESOINS EN FER PLUS IMPORTANTS QUE LES HOMMES ?

TH : Les femmes ont des besoins en fer deux fois plus importants que ceux des hommes. A la différence des hommes, elles perdent du sang, donc du fer, tous les mois au cours de leurs règles. Il est donc indispensable de compenser cette perte par des apports en fer suffisants.



(1) Étude nationale nutrition santé ENNS, 2006 – Institut de veille sanitaire.
(2) Enquête CCAF 2010, Crédoc.

* Programme National Nutrition Santé

« Les seniors pensent qu'il n'est pas nécessaire de consommer autant de viande qu'avant »



ET VOS MUSCLES ?

- **L'ESPÉRANCE DE VIE AUGMENTE. EN 2020, ON ESTIME QUE LES SENIORS CONSTITUERONT 40 % DE LA POPULATION FRANÇAISE !**
- **CONTRAIREMENT AUX IDÉES REÇUES, LES BESOINS EN PROTÉINES DES SENIORS SONT LÉGÈREMENT PLUS ÉLEVÉS QUE CEUX DES ADULTES PLUS JEUNES***



INTERVIEW DR BERNARD DURAND GASSELIN (GÉRIATRE)

Q : ON PARLE AUJOURD'HUI DE 15 MILLIONS DE SENIORS, MAIS À QUEL ÂGE DEVIENT-ON SENIOR ?

B.DG. : Les seniors, anciennement dits 3^e âge, sont les jeunes retraités de plus de 60 ans. Aujourd'hui les seniors sont actifs : ils ont peu ou pas de maladie, sont suivis par leur médecin traitant, voyagent, s'occupent de leurs petits-enfants et de leurs parents, etc. Une nouvelle classe d'âge est apparue du fait de l'augmentation de l'espérance de vie : le 4^e âge. A cette période de la vie, des difficultés commencent à apparaître : problèmes de santé, difficultés pour se déplacer (voyager, faire ses courses...), pourtant l'espérance de vie est encore d'une dizaine d'années.

Q : QUELS SONT VOS CONSEILS POUR « BIEN VIEILLIR » ?

B.DG. : Maintenir une activité physique régulière (marche à pied, vélo, natation, danse, gymnastique, etc.) accompagnée d'une alimentation équilibrée est indispensable pour conserver une bonne santé cardiovasculaire et musculaire. Et, il faut être vigilant car dès 40 ans, la masse musculaire diminue régulièrement. L'activité physique associée à une alimentation équilibrée permet de ralentir ce phénomène.

Q : QU'ENTEND-ON PAR ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE ?

B.DG. : Les recommandations du PNNS servent de référence : de la viande, du poisson ou



Les protéines et l'activité physique sont indispensables au maintien de la masse musculaire. Les protéines d'origine animale comme celles de la viande ont un équilibre en acides aminés très proche des besoins de l'Homme et sont plus facilement et rapidement assimilables. C'est pour cela qu'elles sont à privilégier dans l'alimentation des seniors.

La viande a l'avantage de contenir d'autres nutriments dont il faut encore plus particulièrement veiller à bien couvrir les besoins quand on prend de l'âge, comme la vitamine B12, le zinc ou le sélénium.

des œufs 1 à 2 fois par jour ; des fruits et légumes au moins 5 fois par jour ; du pain, des légumes secs ou des féculents à chaque repas selon l'appétit ; 3 ou 4 produits laitiers par jour ; de l'eau à volonté.

Q : Y A-T-IL DES MORCEAUX DE VIANDE À PRIVILÉGIER ?

B.DG. : A partir de 60 ans, il est très important de conserver une consommation suffisante de viande et de poisson. Concernant le choix des viandes, les conseils restent globalement les mêmes que pour les adultes plus jeunes : mieux vaut privilégier les morceaux peu ou moyennement gras. C'est le cas de 2/3 des morceaux de viandes : on a le choix !

Q : ET APRÈS 75 ANS, QUELS CONSEILS ?

B.DG. : Les problématiques sont différentes, il s'agit de lutter contre le risque de dénutrition qui arrive bien plus fréquemment et rapidement qu'on ne le pense. Une petite baisse de moral, une

perte d'appétit liée à une maladie même passagère ou le fait de se retrouver seul suite au décès du conjoint, par exemple, tout cela peut faire perdre l'envie de cuisiner et de manger.

Il est primordial de conserver, un bon apport en protéines. Pour cela, il peut-être nécessaire d'enrichir les plats en protéines (ajouter par exemple des petits morceaux de viande, de fromage ou de la poudre de lait dans les salades, les pâtes, les soupes, les purées, etc.).

Mais le plus important c'est de se faire plaisir ! Et pour cela tous les morceaux de viande peuvent être conseillés : les viandes offrent une variété de saveurs, de morceaux, de mode de cuisson et de recettes.

PROBLÈMES DE MASTICATION : plusieurs plats à base de viandes sont parfaitement adaptés :

- Hachis Parmentier,
- Viandes braisées bien cuites : bœuf carotte, bœuf aux oignons, ragoûts, etc.
- Viandes bouillies : blanquette ou pot-au-feu, etc.
- Plats à base de viande hachée : lasagnes, moussaka ou chili con carne,
- Steak haché,
- Roti de bœuf : coupé en tranches fines façon carpaccio,
- Etc.



* à partir de 60 ans l'apport nutritionnel conseillé en protéines doit être équivalent à 1 g de protéines par kg de poids et par jour alors qu'il est de 0,8 g/kg/jour chez l'adulte plus jeune². A noter que 100 g de viande apportent environ 20 g de protéines.

(1) Insee première, octobre 2010.

(2) AFSSA. Apport en protéines : consommation, qualité, besoins et recommandations. Synthèse du rapport de l'AFSSA - 2007.

LA VIANDE : TESTEZ VOS CONNAISSANCES



- 1 **QUELLE EST LA CONSOMMATION MOYENNE DE VIANDE DE BOUCHERIE* EN FRANCE ?**
 1 fois/semaine 3 fois/semaine 5 fois/semaine
- 2 **QUEL NUTRIMENT PRÉSENT DANS LA VIANDE EST PARTICULIÈREMENT IMPORTANT POUR LES SENIORS ?**
 Protéines Glucides Calcium
- 3 **LE FER DIT « HÉMINIQUE » (MIEUX ASSIMILÉ QUE LE FER « NON HÉMINIQUE ») EST PARTICULIÈREMENT INTÉRESSANT POUR LES FEMMES, LES ADOLESCENTES, LES FEMMES ENCEINTEES. DANS QUEL ALIMENT NOTAMMENT, TROUVE-T-ON CE FER ?**
 Viande Légumes secs (lentilles, etc.) Légumes verts (épinards, etc.)
- 4 **QUELLE VITAMINE RETROUVE-T-ON UNIQUEMENT DANS LA VIANDE ET LES AUTRES ALIMENTS D'ORIGINE ANIMALE ?**
 Vitamine C Vitamine B9 Vitamine B12
- 5 **SELON VOUS, QUELLE EST LA PORTION MOYENNE DE VIANDE CONSOMMÉE AU COURS D'UN REPAS EN FRANCE ?**
 127 grammes 155 grammes 209 grammes

RÉPONSES :

- 1 - La consommation moyenne de viande de boucherie en France est de 3 fois par semaine. Elle a diminué au cours de ces 10 dernières années (Crédoc : enquêtes CCAF 2003, 4007 et 2010).
- 2 - La viande est très riche en protéines de bonne qualité, indispensables au maintien de la masse musculaire.
- 3 - La viande (et le poisson) sont les seules sources de fer héminique de l'alimentation. Les aliments végétaux ne contiennent que du fer non héminique.
- 4 - La vitamine B12 est uniquement présente dans la viande et les autres aliments d'origine animale.
- 5 - La taille d'une portion moyenne de viande consommée en France est de 127 grammes (Crédoc : enquête CCAF 2010).

* viande de boucherie = bœuf + porc (hors charcuterie) + veau + agneau + viande chevaline

Le Centre d'Information des Viandes (CIV) est une association loi 1901. Il a pour mission de contribuer, auprès des publics professionnels et des relais d'information, à une meilleure connaissance des viandes et des filières bovine, ovine, chevaline et porcine, sur différents thèmes tels que la nutrition, la sécurité sanitaire, l'environnement, la santé et le bien-être des animaux.

Lieu de concertation et pôle d'expertise, créé en 1987 par les professionnels de la filière viande et un établissement public, l'OFIVAL, désormais intégré à FranceAgriMer, le CIV associe à son action des scientifiques et des représentants d'associations.



FranceAgriMer

