

Questions – réponses

Savoir répondre aux interrogations et idées reçues les plus courantes



Alimentation & Nutrition

► Nous consommons trop de viande

Non, car aujourd'hui, les Français ne consomment en moyenne que **2 à 3 portions de viande hors volaille par semaine** (c'est-à-dire de la viande de bœuf, de veau, d'agneau, de la viande chevaline et de porc hors charcuterie), soit l'équivalent de **320 grammes de viande cuite par semaine et par personne**. De plus, 80 % des Français adultes ont une consommation parfaitement conforme aux préconisations de santé publique : ils mangent moins de viande hors volaille que le seuil de **500 g de viande rouge cuite par semaine** (soit 700 à 750 g de viande crue) recommandé en matière de prévention.

INTERBEV a défini un repère de portion simple et pratique réalisé en collaboration avec des diététiciens.



UNE PORTION TYPE DE VIANDE CUITE
CORRESPOND À LA TAILLE
DE LA PAUME DE LA MAIN
ET À L'ÉPAISSEUR DU PETIT DOIGT !

► La consommation de viande rouge favorise-t-elle le risque de cancers ?

A ce jour, aucune étude scientifique n'a permis d'affirmer qu'un **aliment pouvait être à lui seul la cause d'un cancer qui est une maladie complexe et multifactorielle**, liée par exemple à des facteurs génétiques, environnementaux et comportementaux (tabac, alcool, surpoids, manque d'activité physique, alimentation dans sa globalité, etc.). **Au contraire, la consommation raisonnable de viande est bénéfique et s'inscrit parfaitement dans une alimentation équilibrée.**

► Les végétaux peuvent-ils remplacer la viande ?

Non car chaque aliment apporte des nutriments spécifiques et non assimilés par l'organisme de la même manière. Les uns ne peuvent pas réellement se substituer aux autres. **La viande procure du fer, des protéines ainsi que des vitamines et des minéraux** dont les caractéristiques nutritionnelles sont particulièrement intéressantes. Le fer de la viande est ainsi mieux assimilé par l'organisme, comparé à certains aliments comme les légumes secs, les légumes verts ou les céréales par exemple. **Une alimentation sans viande rend plus difficile la couverture des besoins en fer de notre corps.**

De plus, la viande est riche en protéines de bonne qualité. Ces protéines d'origine animale sont en effet très facilement assimilables par l'organisme et contiennent l'ensemble des acides aminés indispensables que l'organisme ne sait pas fabriquer et que seule l'alimentation peut apporter. Enfin, la viande contribue significativement aux apports en vitamines du groupe B et représente même **la première source de vitamines B12** dans l'alimentation.

