



# LA VIANDE BOVINE : REMÈDE OU POISON ?

**A**u cours de ces dernières années, la viande rouge et plus particulièrement la viande bovine a fait l'objet d'une grande désapprobation. Bon nombre de pathologies chroniques lui ont été abusivement associées. La viande bovine maigre présente cependant des propriétés nutritionnelles qui en font un aliment important dans une alimentation équilibrée. En quantités mesurées (120g/jour) cet aliment a un fort pouvoir de valorisation des autres aliments et prévient d'éventuelles carence en vitamines B12, fer, zinc et sélénium.

*Et si la vérité se trouvait dans la modération ?*



## MYTHE : La viande bovine ne présente aucune propriété nutritionnelle intéressante pour l'homme!

**RÉALITÉ :** Outre sa richesse en protéines de haute qualité, en fer (*prévention des anémies*), en zinc et sélénium (*éléments stimulant le système immunitaire*) et en vitamines B (*indispensables au maintien de l'intégrité du système nerveux*), la viande bovine contient d'autres composés nutritionnels intéressants :

- CLA\* (*utiles dans la prévention de maladies cardio-vasculaires et de certains cancers*),
- carnosine (*pouvoir anti-oxydant*),
- vitamine K2 (*prévention des maladies cardio-vasculaires*).

\* acides linoléiques conjugués

**La viande bovine présente des composés qui, au delà de leur rôle de nutriments, sont susceptibles d'agir bénéfiquement sur la physiologie.**

## MYTHE : La viande bovine est grasse et est la cause de problèmes d'obésité !

*RÉALITÉ* : Toutes les viandes ne peuvent pas être mises dans le même panier. Ainsi le contre-filet de BBB culard a une teneur en gras intramusculaire et un profil lipidique tout à fait en adéquation avec ce qui est préconisé dans l'équilibre alimentaire.

**Dans les régimes hypocaloriques, la viande de bœuf maigre est aussi efficace que la viande de poulet pour perdre du poids en réduisant la graisse corporelle et pour normaliser les paramètres du profil lipidique sanguin.**



## MYTHE : La viande bovine est riche en cholestérol

*RÉALITÉ* : Une entrecôte de viande de bœuf maigre, telle que la viande de BBB, est moins riche en cholestérol que la poitrine de poulet sans peau et a une teneur identique à celle du thon.

**Des recherches réalisées en France et aux USA, ont montré que la viande de bœuf est aussi adaptée aux patients hypercholestérolémiques que les viandes blanches maigres (poulet sans peau ou poisson).**

## MYTHE : La consommation de viande bovine va de pair avec les maladies cardiovasculaires et les cancers !

*RÉALITÉ* : L'analyse de plusieurs études réalisées, notamment par le Imperial Cancer Research Fund, n'a pu mettre en évidence de différence significative entre les végétariens et non-végétariens d'un point de vue mortalité liée aux accidents vasculaires cérébraux ou aux cancers colorectaux, de l'estomac, du sein, de la prostate, ou des poumons.

**Il apparaît que la viande maigre a sa place dans la plupart des régimes équilibrés, même dans ceux qui visent à réduire les risques cardio-vasculaires.**

## MYTHE: Les protéines végétales ont la même valeur biologique que les protéines animales !

**RÉALITÉ** : Dans le cadre de l'alimentation végétarienne, trois acides aminés essentiels\* doivent être «surveillés de près» car les aliments d'origine végétale ne les contiennent pas tous en quantité suffisante. Les protéines animales sont, elles, particulièrement riches en acides aminés essentiels, avec une répartition proche de celle des besoins de l'Homme, de l'enfant à l'adulte.

*\* indispensables à l'organisme, qui ne peut les synthétiser*

**Les végétariens sont beaucoup plus souvent sujets à l'hypoprotéïnémie (taux de protéines dans le sang insuffisant).**

## MYTHE : Les régimes végétariens sont plus sains que les régimes omnivores !

**RÉALITÉ** : En quantité modérée, la viande contribue efficacement à améliorer la qualité des protéines du régime, à assurer la fourniture de vitamines B12 et B6, impliquées dans la prévention des maladies cardio-vasculaires et à assurer la couverture des besoins en fer et en zinc, sans accroître la charge lipidique et induire de stress oxydant.

**La viande a tout à fait sa place dans une alimentation équilibrée.**

### Sources :

- BEAUCHESNE-RONDEAU E. et al, Plasma lipids and lipoproteins in hypercholesterolemic men fed a lipid-lowering diet containing lean beef, lean fish or poultry – American Journal of Clinical Nutrition (2003) ; 77 :587-593.
- BLOM J, Vitamine K uit dierlijke producten beschermt tegen coronaire hartziekte : nieuwe studies Julius Centrum UMC Utrecht – Nederlands Zuivelbureau (2009).
- CLINQUART A. et al, Les facteurs de production qui influencent la qualité de la viande des bovins BBB, (1994).
- DAVIDSON M. et al, Comparison of the effects of lean red meat vs lean white meat on serum lipid levels among free-living persons with hypercholesterolemia (a long-term randomized clinical trial – Archive of Internal Medicine (1999);159:1331-1338.
- HODGSON J. et al, Partial substitution of carbohydrate intake with protein intake from lean red meat lowers blood pressure in hypertensive persons – American Journal of Clinical Nutrition (2006) ;83 :780-787.
- KEY T. J. et al, Mortality in vegetarians and non-vegetarians : detailed findings from a collaborative analysis of 5 prospective studies – American journal of Clinical Nutrition (1999),70 : 516S-24S.
- KRAJCOVICOVA-KUDLACKOVA et al, Health Benefits and risks of plant proteins – Institute of Preventive and Clinical Medicine, Slovakia (2005).
- MELANSON K., Weight loss and total lipid profile changes in overweight women consuming beef or chicken as the primary protein source - Rippe Lifestyle Institute, Shrewsbury, Massachusetts, ETATS-UNIS - (2003).
- PATUREAU MIRAND P., D. Rémont, La viande, un aliment vanté ou décrié : un point sur ses propriétés nutritionnelles et sa place dans une alimentation humaine équilibrée- Inra et Centre de Recherche sur la Nutrition Humaine, France.
- TRUSWELL AS, Meat consumption and cancer of the large bowel - European Journal of Clinical Nutrition (2002), 56, suppl 1.
- USDA nutrient database for standard reference, US Department of Agriculture, agricultural Research service, (2002).

