

Université de Liège 

 gembloux  
agro bio tech

## Quelle place pour la viande rouge dans nos assiettes ?

Yves Beckers  
Unité Zootechnie  
Gembloux Agro-Bio Tech  
Université de Liège  
[yves.beckers@ulg.ac.be](mailto:yves.beckers@ulg.ac.be)  
Thorambais-Les-Béguines 19 février 2013

## La place de la viande au quotidien

- La consommation de la viande est remise en question pour des raisons :
  - Environnementales
    - **Gaz à effet de serre**
    - **Nitrates**
    - **Eau ...**
  - Bien-être animal
    - **Productions intensives**
    - **Productions hors-sol ...**
  - Santé humaine
    - **Maladies chroniques ou maladies non transmissibles**
  - Fraudes
    - **Scandale de la viande chevaline**
- Le débat est complexe mais aussi passionnel et conflictuel ...

YB - GxABT - ULg 2

## La place de la viande au quotidien



<http://a123f.com/03hem-89440/aklatakt9902lllat990200194391024-a-beaucoup-de-viande-pour-une-assiette-fidel-vaisselles-jattes-de-pois-cotes-de-pois-avec-du-piment-et.jpg>



<http://licind.blogspot.be/2010/02/if-you-dont-eat-your-grass-fed-meat-you.html>



<http://petit-pou.blogspot.be/2012/04/assiette-repas-du-soir-avec-ou-sans.html>



<http://uakman.com/vmesio/>

## La place de la viande au quotidien

### ● Quelle source d'informations ?

- Le consommateur
- Le Web
- La diététique humaine
- La science

- ...



## La diététique humaine

**Viande rouge : vecteur de nutriments**



## *Aliment est différent de Nutriment*

- Un aliment est un élément d'origine végétale, animale, fongique, bactérienne ou minérale qui est ingéré par l'homme à des fins nutritionnelles
  - Légumes, fruits, féculents, viandes, produits laitiers, poissons, ...
- Un nutriment est un constituant de l'aliment qui peut être absorbé par le tube digestif pour le rendre disponible pour le métabolisme
  - Protéines, matières grasses, hydrates de carbone, minéraux, vitamines ...

## Besoins nutritionnels

- Le besoin en un nutriment correspond à la quantité nécessaire pour
  - Maintenir des fonctions physiologiques normales
  - Maintenir un état de santé normal
  - Faire face à certaines périodes de la vie telles que
    - La croissance
    - La grossesse
    - L'allaitement
    - ...

YB - GxABT - ULg

7

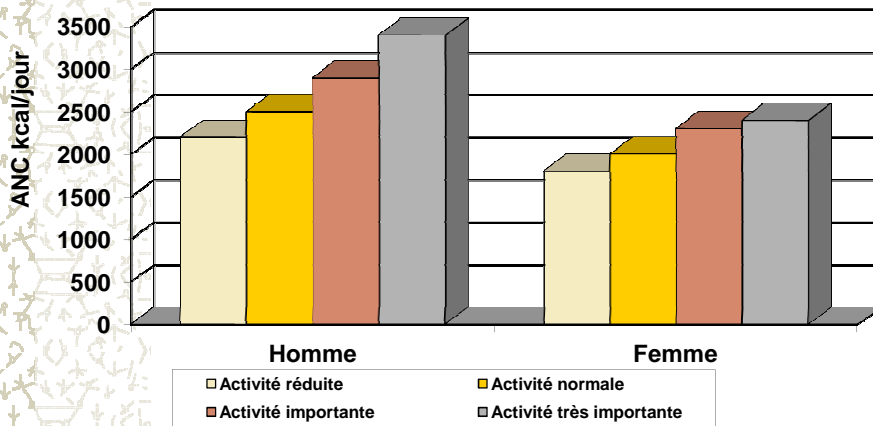
## Apport nutritionnel conseillé

- ANC = 130 % du besoin nutritionnel moyen
- Fonction de l'individu
  - Âge, sexe, activité physique
- Référence et non une norme stricte !
  - Impossible de couvrir les ANC de chaque nutriment chaque jour !
  - Notion de réserve qui peut être constituée et mobilisée
- A satisfaire sur une durée d'une semaine (plus commode) voire plus ...

YB - GxABT - ULg

8

## ANC énergétiques



YB - GxABT - ULg

9

## Aliments et Nutriments

- Les besoins nutritionnels sont exprimés sous la forme de nutriments
- Les apports nutritionnels sont réalisés sous la forme d'aliments
- Les aliments se distinguent selon leurs nutriments
- Alimentation saine
  - *Trouver la bonne combinaison des aliments*

YB - GxABT - ULg

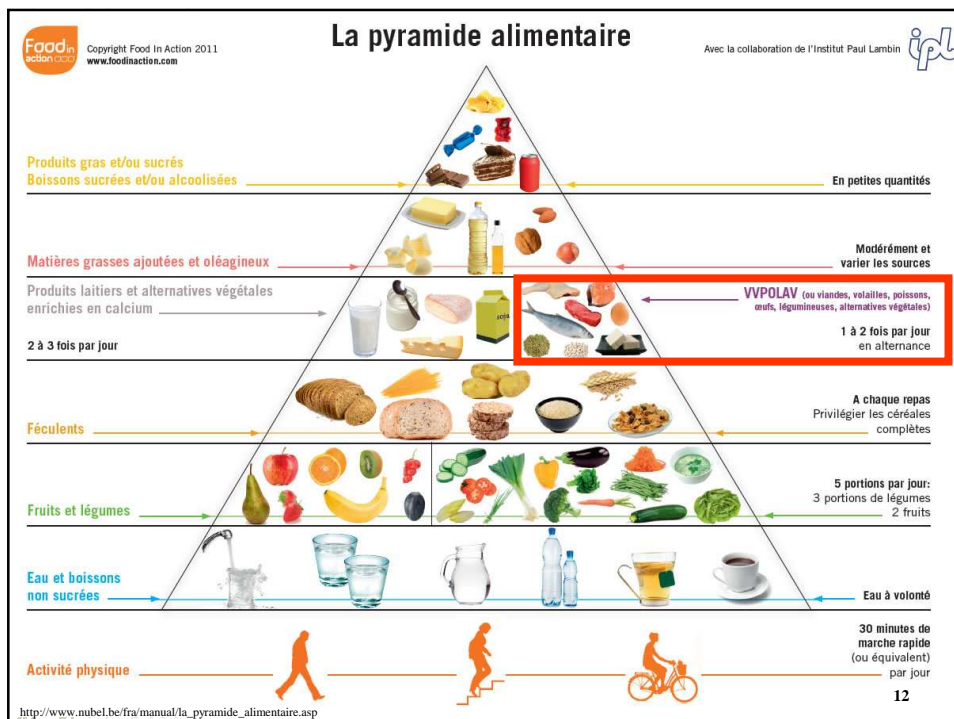
10

# Quels aliments pour l'homme ?

- L'homme est un omnivore
  - Phase lactée stricte pour le nourrisson
  - Il peut (doit ?) varier l'apport des aliments le reste de sa vie
    - Aspects quantitatifs
    - Aspects qualitatifs
- L'homme perçoit du plaisir en mangeant !
  - Plaisir olfactif, gustatif, ...
    - Diversité des repas
  - Convivialité du repas
    - Repas gargantuesque vs frugal

YB - GxABT - ULg

11



## Place des viandes dans nos assiettes

### • Sources de

- Protéines de très haute valeur biologique
- Fer très assimilable
- Vitamine B12
- Oligo-éléments

### • Recommandations sur une base hebdomadaire

- 1 à 2 fois par jour en alternance (viande rouge et blanche, poisson, œufs, légumineuses et alternatives végétales)
- De 300 à 500 g de viande rouge cuite/semaine (soit 43 à 72 g/jour)

### • Consommation du Belge moyen

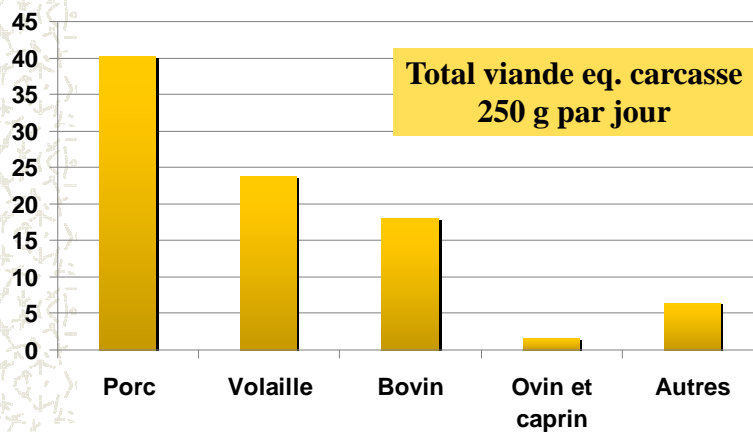
- Attention aux modes d'expressions !
- g de viande équivalent carcasse  $\neq$  g de viande fraîche  $\neq$  g de viande cuite

YB - GxABT - ULg

13

## Place des viandes dans nos assiettes

Kg équivalent carcasse/an/habitant



YB - GxABT - ULg

14

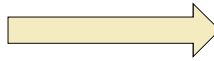
## Place des viandes dans nos assiettes

- 90 kg/ an x habitant !
  - Soit 250 g par jour
  - Ou encore 1,75 kg par semaine
- Consommation en gramme équivalent carcasse



250 g par jour

Rendement viande



? g par jour  
Viande fraîche

YB - GxABT - ULg

15

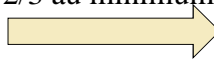
## Place des viandes dans nos assiettes

- 90 kg/ an x habitant !
  - Soit 250 g par jour
  - Ou encore 1,75 kg par semaine
- Consommation en gramme équivalent carcasse



250 g par jour

Rendement viande  
2/3 au minimum

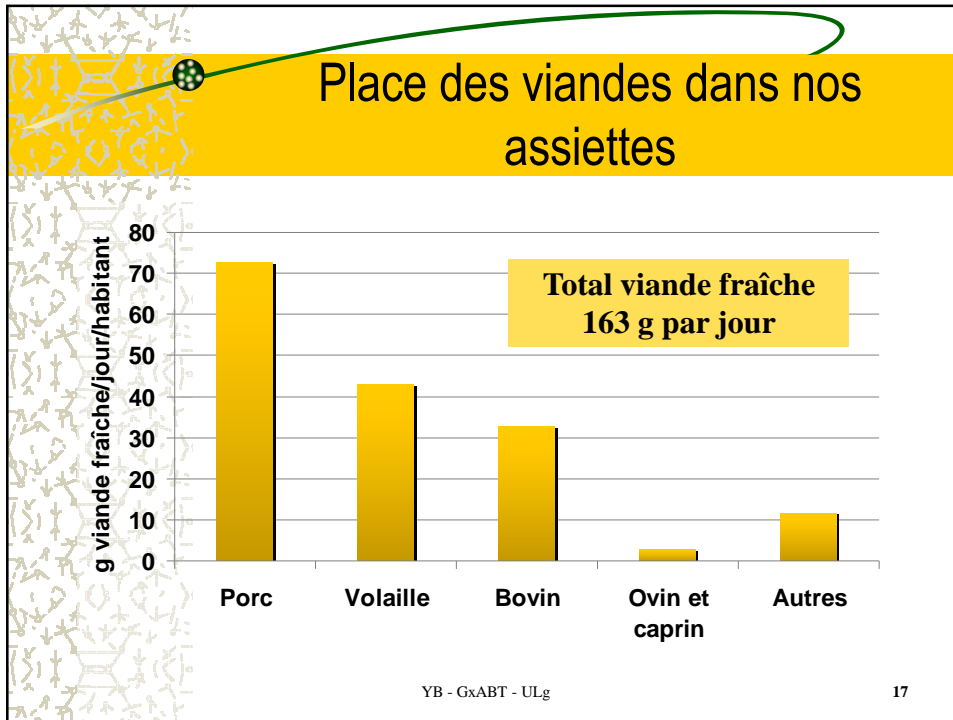


163 g par jour  
Viande fraîche

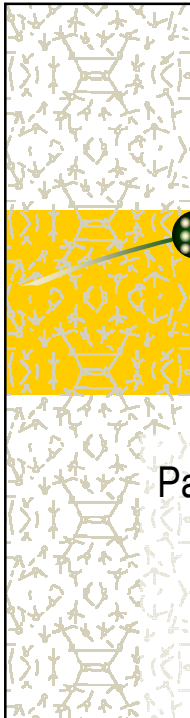
YB - GxABT - ULg

16





- ## Place des viandes dans nos assiettes
- 163 g/ jour x habitant !
    - Viande rouge : 108 g/jour x habitant
  - Quantité réellement consommée ?
    - Pertes à la préparation
    - Pertes à la cuisson
    - Pertes à la poubelle
    - Autres usages (animaux domestiques, ...)
- YB - GxABT - ULg 18



# Viande rouge : source de débats

Parole au monde scientifique

19



# Le monde scientifique le pour et le contre

Meat Science 85 (2011) 310–316

Contents lists available at ScienceDirect



**Meat Science**

journal homepage: [www.elsevier.com/locate/meatsci](http://www.elsevier.com/locate/meatsci)



**Review**  
**Red meat and colon cancer: Should we become vegetarians, or can we make meat safer?**  
 Denis E. Corpet <sup>a,\*</sup>  
<sup>a</sup> Université de Toulouse, INVT, INRA, UMRI 1331 Toulouse, BP-87614, 23 Quèrles, F-31076 Toulouse, France

---

Meat Science 84 (2010) 1–11

Contents lists available at ScienceDirect



**Meat Science**

journal homepage: [www.elsevier.com/locate/meatsci](http://www.elsevier.com/locate/meatsci)



**Review**  
**Red meat consumption: An overview of the risks and benefits**  
 Alison J. McAfee <sup>a,\*</sup>, Emeir M. McSorley <sup>b</sup>, Geraldine J. Cuskelly <sup>b</sup>, Bruce W. Moss <sup>c</sup>, Julie M.W. Wallace <sup>a</sup>,  
 Maxine P. Bonham <sup>a</sup>, Anna M. Fearon <sup>c</sup>  
<sup>a</sup> Northern Ireland Centre for Food and Health (NICFH), School of Biomedical Sciences, University of Ulster, Coleraine, Northern Ireland BT52 1SA, United Kingdom  
<sup>b</sup> Queens University, Institute of Agri-Food and Food Life, School of Biological Sciences, David Keir Building, Stranmillis Road, Enniscorthy, Northern Ireland BT9 5AG, United Kingdom  
<sup>c</sup> Agri-Food and Biosciences Institute for Northern Ireland (AFBI), Department of Food Chemistry, Newforge Lane, Belfast, Northern Ireland BT9 5QU, United Kingdom

## Le monde scientifique Le pour et le contre

### ● Pour une majorité :

- La consommation de viande fait partie de notre culture alimentaire
- La viande a des rôles nutritionnels reconnus et importants

## Le monde scientifique Le pour et le contre

### ● Sujet de débats : nature et quantité de viande

- Nombreuses études épidémiologiques
  - Objectif : mettre en relation des comportements alimentaires avec des maladies de civilisation
    - **Viande rouge souvent pointée du doigt !**
  - Incapables de démontrer la relation de cause à effet
- Peu d'études d'interventions (difficulté)
  - Capables de démontrer la relation de cause à effet

## Le monde scientifique Le pour et le contre

- **Sujet de débat : nature et quantité de viande**
  - Viande est un aliment qui véhicule des nutriments
- **Existe-t-il un ou plusieurs nutriments ou composés présents dans la viande à l'origine des maladies chroniques ?**

## Manger ou non de la viande bovine : quelles différences ?

Meat Science 90 (2012) 152–158

Contents lists available at ScienceDirect



Meat Science

journal homepage: [www.elsevier.com/locate/meatsci](http://www.elsevier.com/locate/meatsci)



Contribution of beef consumption to nutrient intake, diet quality, and food patterns in the diets of the US population

Theresa A. Nicklas <sup>a,\*</sup>, Carol E. O'Neil <sup>b</sup>, Michael Zhanovec <sup>c</sup>, Debra R. Keast <sup>d</sup>, Victor L. Fulgoni III <sup>e</sup>

<sup>a</sup> USDA/ARS Children's Nutrition Research Center, Department of Pediatrics, Baylor College of Medicine, 1100 Bates Street, Houston, TX 77030, USA

<sup>b</sup> School of Human Ecology, Louisiana State University Agricultural Center, 261 Knapp Hall, Baton Rouge, LA 70803, USA

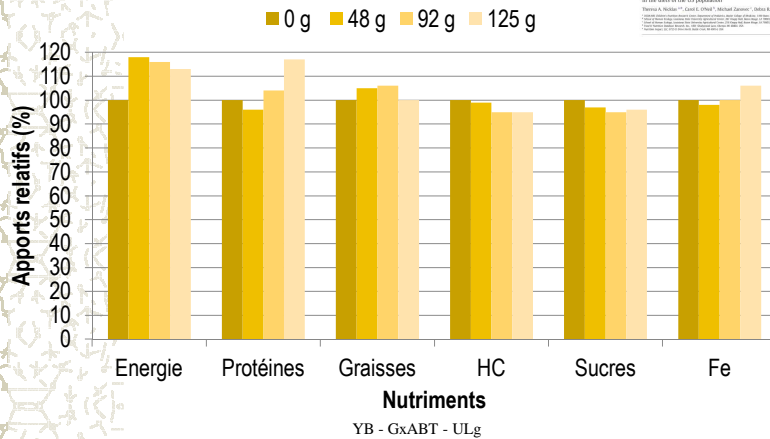
<sup>c</sup> School of Human Ecology, Louisiana State University Agricultural Center, 256 Knapp Hall, Baton Rouge, LA 70803, USA

<sup>d</sup> Food & Nutrition Database Research, Inc., 1801 Shadywood Lane, Okemos MI 48864, USA

<sup>e</sup> Nutrition Impact, LLC, 9725 D Drive North, Battle Creek, MI 49014, USA

## Manger ou non de la viande bovine : quelles différences ?

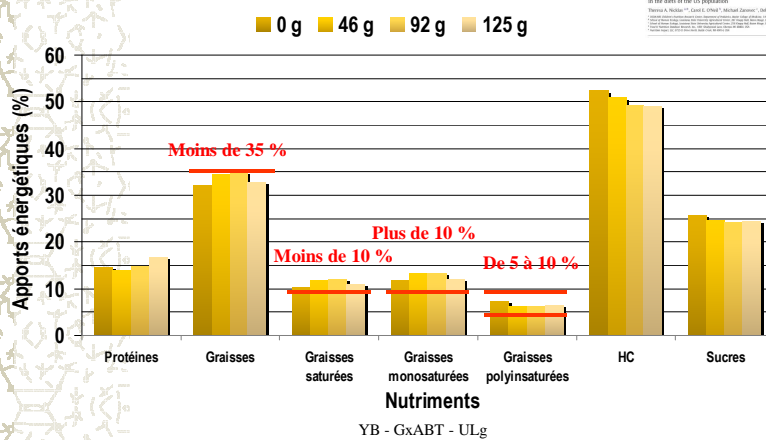
Consommation de viande bovine par jour



25

## Manger ou non de la viande bovine : quelles différences ?

Consommation de viande bovine par jour



26

## Le monde scientifique Le pour et le contre

- Les effets délétères de la viande rouge revisités
- Wyness et al., 2011 Nutrition Bulletin 36:34-77
  - Synthèse de nombreuses études sur la viande
  - Les études d'interventions suggèrent que la viande rouge maigre peut être favorisée dans les régimes équilibrés pour la prévention primaire et secondaire des maladies cardiovasculaires
  - Les relations entre la consommation de viande et les cancer sont inconsistantes
  - Ne pas dépasser 150 g de viande rouge par jour (fraîche et travaillée)

27

## Petit bémol !

- Maladies chroniques, quels rôles joués par
  - La conservation des viandes par un autre procédé que la réfrigération ?
  - La cuisson des viandes – cancer ?
    - Amines hétérocycliques produites lors de la cuisson à haute température et durant de longue période
    - Du pour et du contre suivant la littérature scientifique ...
- A préciser, mais du ressort du transformateur et/ou consommateur et non du producteur de viande ...

YB - GxABT - ULg

28

## A emporter ....

- La viande rouge a toujours une place dans notre assiette
- Discours à venir sans doute plus positif sur la consommation de viande rouge vis-à-vis de la santé de l'homme mais ...
  - Trop de viande peut aussi signifier
    - **Moins de légumes**
    - **Moins de fruits**
    - **Moins de fibres ...**
  - Rôles des modes de conservation, de préparation et de cuisson de la viande fraîche ?
- Respecter la diversité des aliments et l'équilibre du régime
- Augmenter ses dépenses physiques ou réduire son ingéré énergétique

YB - GxABT - ULg

29

## Conclusion

- « Toutes les choses sont poisons, et rien n'est sans poison ; seule la dose fait qu'une chose n'est pas un poison »
  - Théophraste von Hohenheim (1493-1541), un médecin suisse plus connu sous le nom de Paracelse



<http://fr.wikipedia.org/wiki/Paracelse>

YB - GxABT - ULg

30