

Idée préconçue n° 11 : La viande est mauvaise pour la santé

Les agricultrices du nord bassin-parisien répondent aux idées préconçues sur l'agriculture.



Pour être en forme et en bonne santé, il est recommandé d'avoir une alimentation saine et variée.

Manger équilibré signifie qu'il ne faut pas mettre de côté, voire proscrire certains aliments ; notre organisme a besoin d'eau et de nutriments qu'il puisera dans les divers aliments comme les viandes, les produits laitiers, les fruits et légumes, les féculents, etc. Il n'existe pas d'aliment parfait : aucun ne peut à lui seul apporter tous les nutriments essentiels à notre corps.

Quelques chiffres

La consommation moyenne française est de 117g/jour toutes viandes confondues (bœuf, veau, agneau, porc, volaille, charcuterie, gibier, produits tripiers, produits préparés). Selon le Credoc*, la moyenne de consommation de viande rouge est en diminution régulière depuis une dizaine d'année.



Or, d'après le PNNS **, il est nécessaire de manger une à deux fois par jour ces aliments en alternance pour éviter des carences en protéines et en fer. Elle apporte également d'autres nutriments indispensables à la santé comme le zinc, le sélénium, les vitamines B3, B6 et B 12

Une ration de 100 g de viande de bœuf cuite apporte environ 25 g de protéines ; celles-ci d'origine animale, sont reconnues comme ayant la meilleure digestibilité et la meilleure valeur biologique.

De plus, deux tiers des morceaux contiennent moins de 8 % de matières grasses (lipides). Pour les plus gras (entrecôtes, côtes d'agneau ou de veau), il suffit de retirer ce « gras » bien visible dans l'assiette pour diviser par deux ou par trois leur taux de matières grasses.

Enfin, n'oubliez pas que le secteur des viandes est l'un des secteurs fortement contrôlés en terme de sécurité sanitaire.

**PNNS : Programme national nutrition santé.

*Credoc : Centre de recherche pour l'étude et l'observation des conditions de vie.