

30.11.2016

ESPACE SENGHOR - GEMBOUX

INVITATION

16^{ème} JOURNÉE D'ETUDE DES PRODUCTIONS PORCINES ET AVICOLES

Etre éleveur aujourd'hui : c'est grave ?



La viande dans notre alimentation : entre nutrition et santé

Antoine CLINQUART (ULg, FMV, DDA & FARAH)



TENDANCES

Les Français, et notamment les 18-25 ans, sont de plus en plus attentifs au fait de s'alimenter de façon équilibrée.

Alimentation

Montée des préoccupations santé

Quel message relatif à l'alimentation avez-vous retenu au cours des douze derniers mois ?

À cette question du quatrième baromètre de l'alimentation, les Français répondent : « manger cinq fruits et légumes par jour » à 40,5 %, « manger équilibré » à 18,5 % et « ne pas manger trop sucré ni trop gras » à 16,3 %.

Des messages d'autant mieux entendus que, selon une enquête CCAF, la représentation du « bien manger » s'oriente, chez nos concitoyens, vers une alimentation fonctionnelle.

En 2007, on parle « d'équilibré » (notamment chez les 18-25 ans), « d'eau », « d'éviter les sucres », de « varié », etc. (cf. graphique).

Bien manger, c'est désormais faire attention à sa santé

Si je vous dis "bien manger", à quoi pensez-vous ?

Produit cuisine, Mijoter, Café, Frites, Servir, Plaf de résistance, Restaurant, 1988, Polet, Raffinées, Cuisiner, Appétissant, Préparation, Copieux, 1995, Ensemble, Gourmand, Présentation, Agréable, Saveur, Partage, goût, Déguster, Compagnie, Vivre, Régime, Restrictif, 2007, Faim, Rassasié, Peu grossir, Nourrir, Sain, Varié, Légume, Fruit, Faire attention, Eau, Equilibré, Eviter sucre.

La perception de la saveur d'un aliment implique un mécanisme complexe.

Les sels de fer, de zinc, de cuivre et de magnésium présents dans notre alimentation sont souvent responsables d'un goût métallique. Mais, contrairement au sucre par exemple, ces sels offrent un profil sensoriel composé de plusieurs saveurs (amer, umami, salé, aigre, sucré, astringent). Ceci laisse supposer l'implication de plusieurs voies dans l'élaboration des sensations qu'ils procurent.

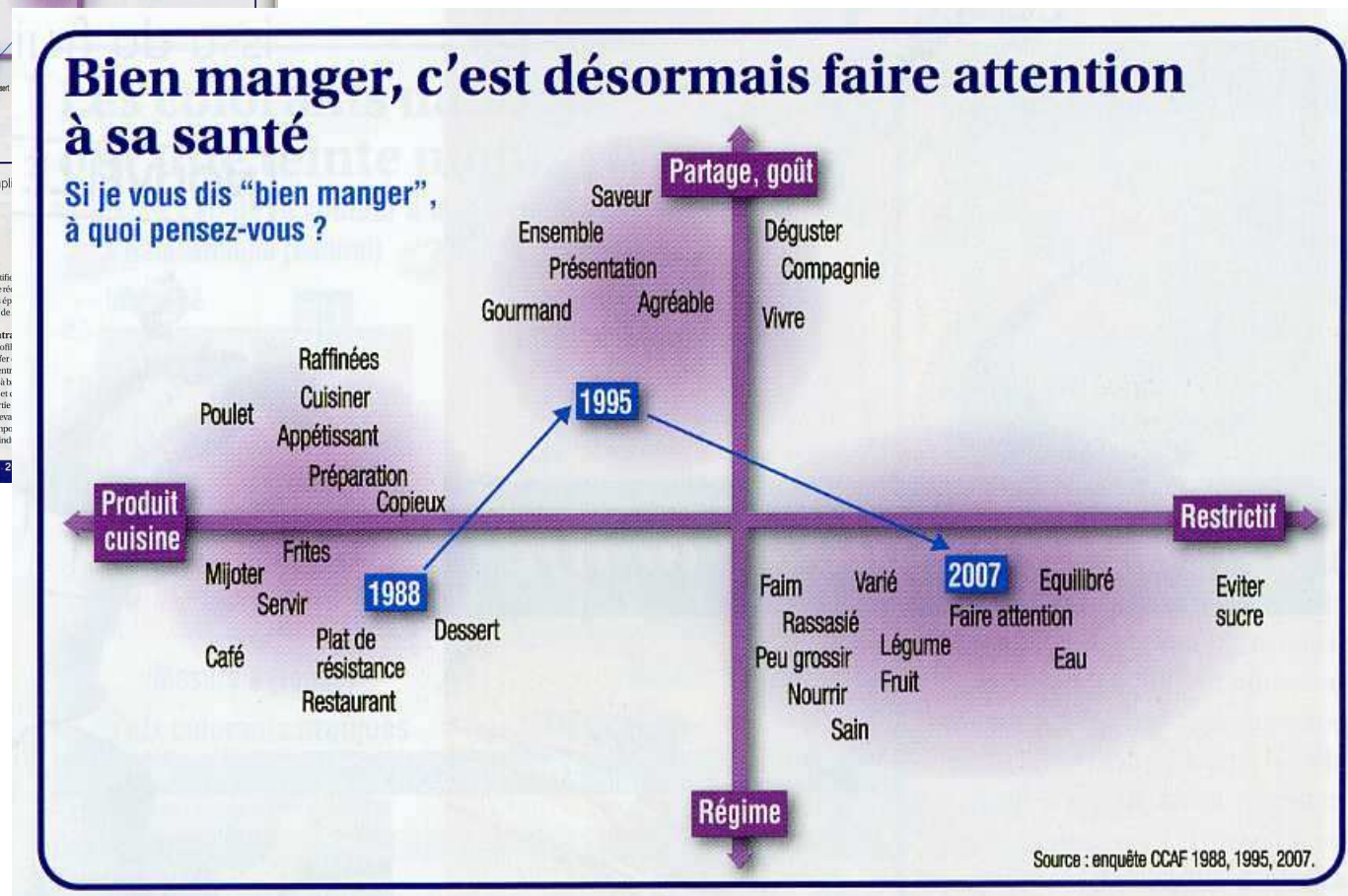
Une étude récente, menée par le centre de recherche de Nestlé à Lausanne, permet d'en savoir un peu plus. Les scientifiques ont étudié le récepteur sensoriel TRPV1 (impliqué dans la détection des saveurs sucrées et umami), le canal TRPM5 (qui identifie sucres et umami) et les récepteurs des sensations épiglossales gustatives de la papille.

Goût

Un mécanisme complexe

Rôle de la concentration : Il en ressort que le profil de ces composés (de fer) fonction de leur concentration, en partie de TRPV1. En revanche, magnésium, deux composés, ne jouent pas un rôle.

HORS SÈRE - RA N°109 - 2



Consommation de viande ?

POUR ?

Homme = omnivore

Apports en nutriments

Plaisir / culture

Socio-économique

Qualité sanitaire

CONTRE ?

Impact environnemental

Pathologies

Légitimité de tuer les anim.

Compétition alimentaire

Bien-être animal

Santé ?

Viande ?



Viande : évolution de la définition

- A l'origine, « **viande** » = toute nourriture susceptible de faire vivre, d'entretenir la vie
 - Latin populaire **vianda**, du bas latin *vivanda* (= ce qui sert à la vie)
- Ancien français : **chair** (\Rightarrow charcutier)
- Chair $\rightarrow\rightarrow$ viande ; tuerie $\rightarrow\rightarrow$ abat(t)oir

Viande ?

Règlement (UE) N° 1169/2011 du Parlement européen et du Conseil du 25 octobre 2011 concernant l'**information** des consommateurs sur les denrées alimentaires

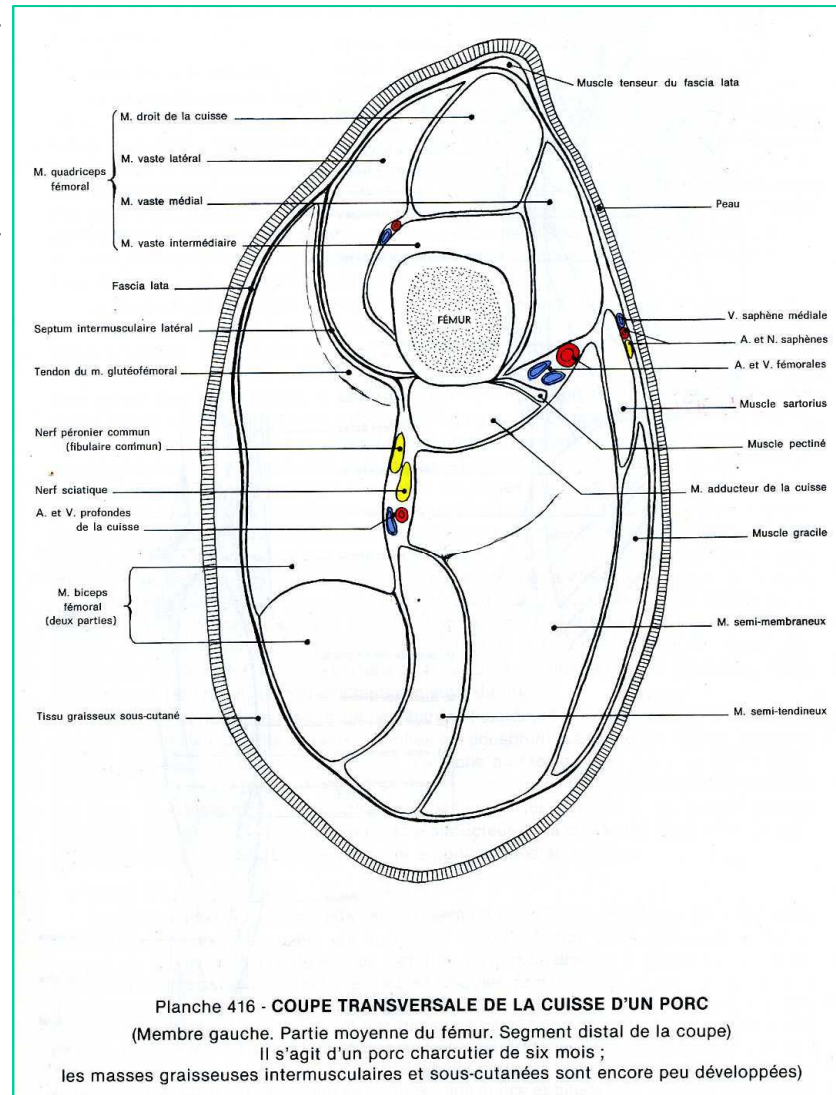
- *restreint la définition de la viande aux **muscles rattachés au squelette***
- *⇒ autres parties mentionnées en tant que telles*
- *indication systématique des espèces animales*
- *admet qu'une partie de la matière grasse, quand elle est adhérente aux muscles, peut être assimilée à de la viande, dans le respect des limites maximales prévues*
- *+ indication du pays d'origine*

Viande ?



- > Muscle
- > Tissu conj.- adipeux
- > ...

(Barone, 1980)



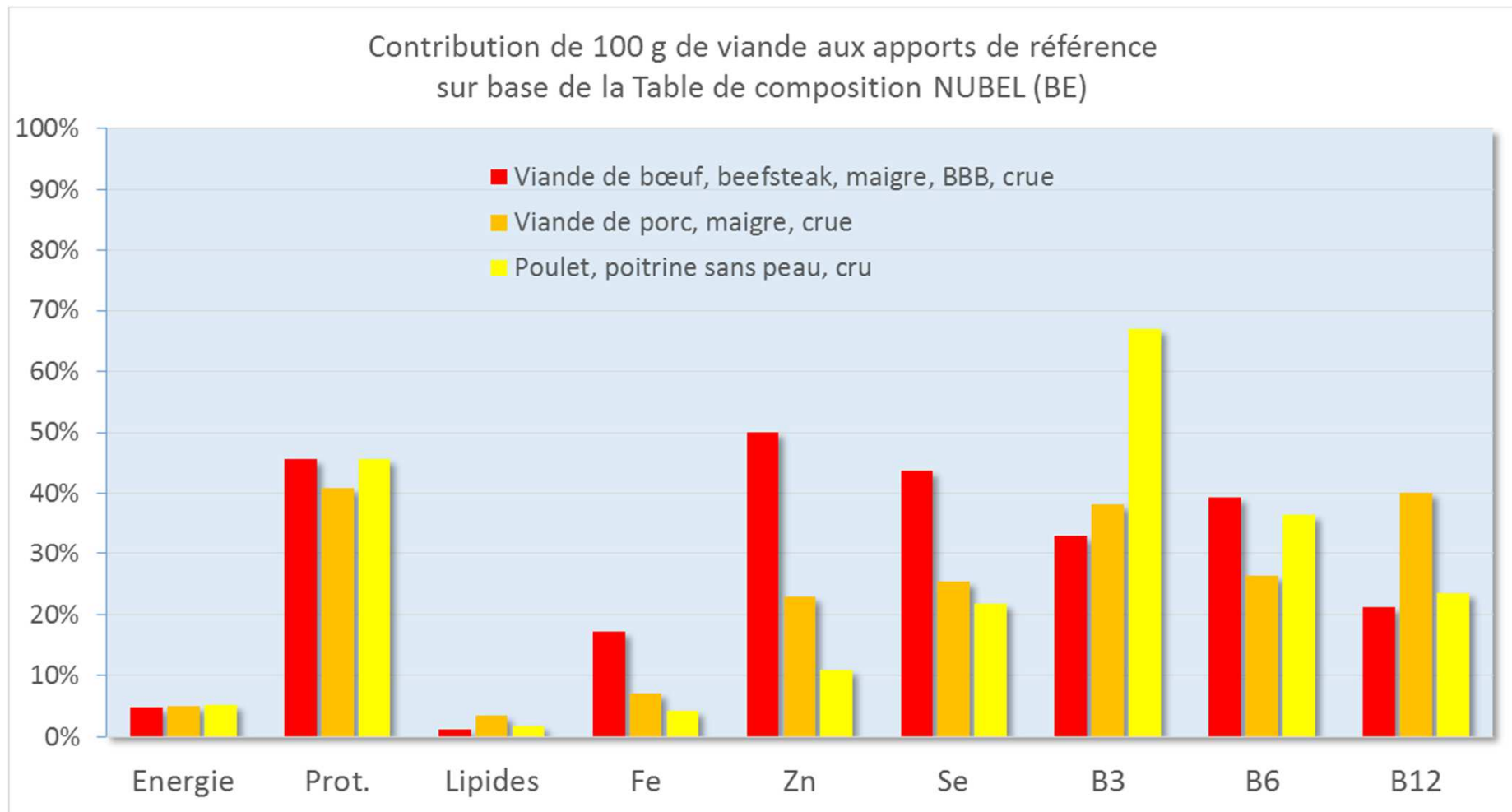
Viande ?

- *A la différence de nombreux autres produits alimentaires, les viandes ne sont pas des produits bien définis ; le terme « viandes » recouvre un ensemble très disparate de produits très diversifiés dans leur composition anatomique (Dumont, 1990)*

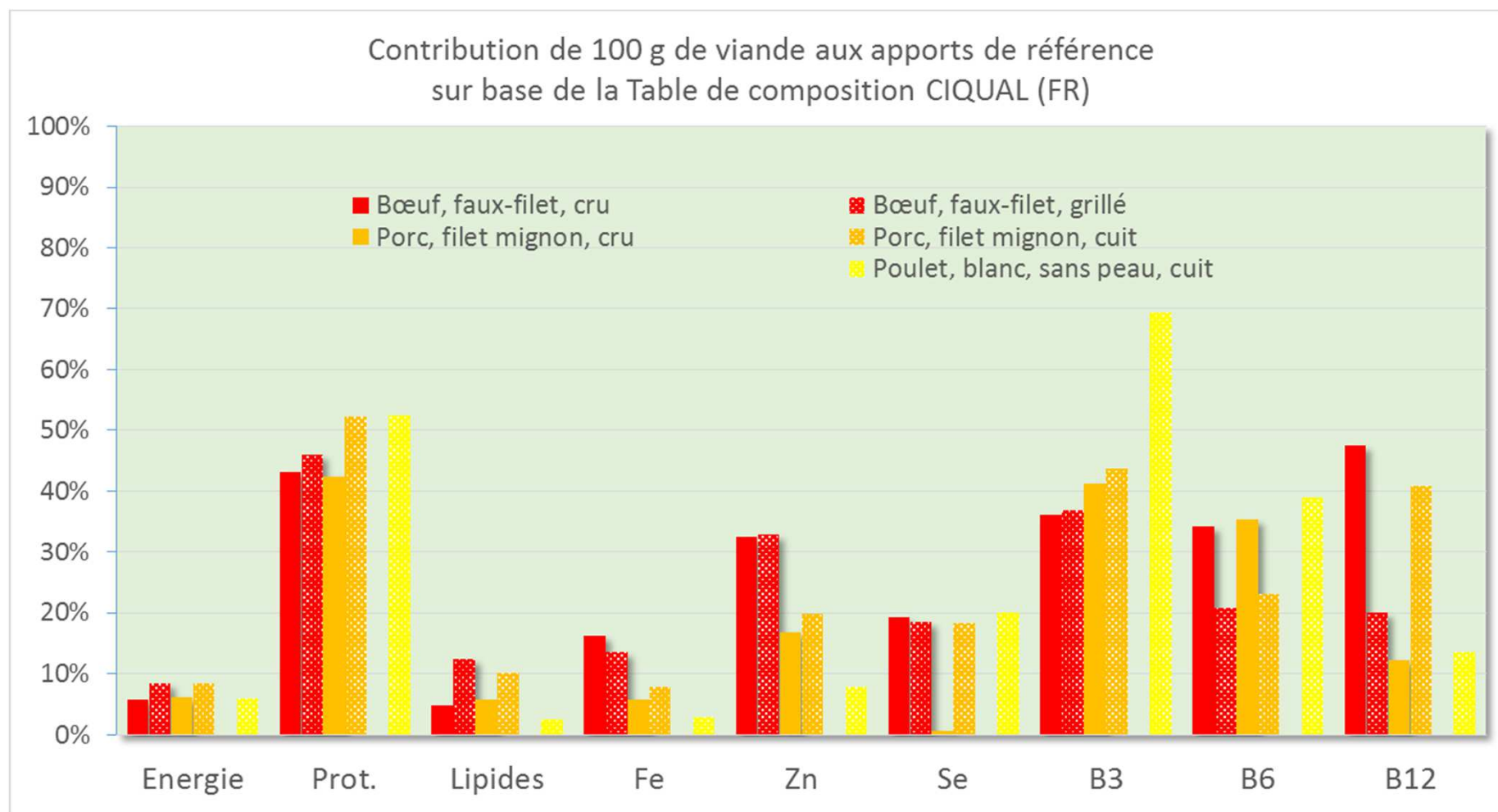
- Viandes et produits de viande
 - Lipides 1 à 65% !!!
- Composition chair musculaire
 - Eau 75%
 - Protéines 20-25%
 - Lipides 1-5%
 - H. de c. <1%
 - Minéraux <1%

Quantité
Qualité

Valeur nutritionnelle de la viande



Valeur nutritionnelle de la viande



Valeur nutritionnelle de la viande

Protéines

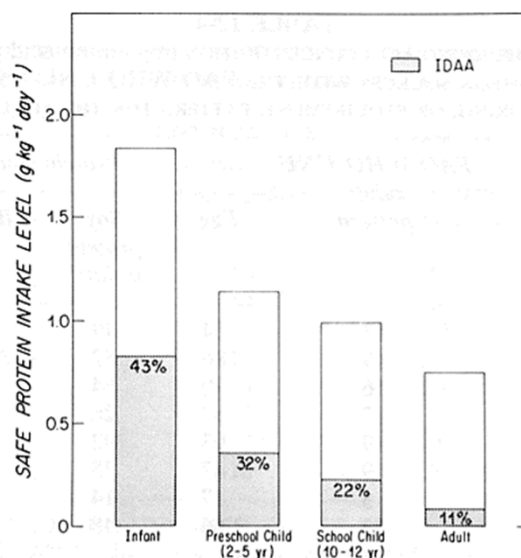


FIG. 12-1. Relationship between the requirement for the total of the indispensable amino acids (IDAA) and safe protein intakes for various age groups. Drawn from data and recommendations of FAO/WHO/UNU (1985).

TABLE 12-4

COMPARISON OF THE AMINO ACID CONCENTRATION (mg amino acid per g protein) IN VARIOUS FOOD PROTEIN SOURCES WITH THE FAO/WHO/UNU (1985) AMINO ACID SCORING, OR REQUIREMENT, PATTERN FOR THE ADULT

Amino acid	FAO/WHO/UNU adult pattern	Protein source			
		Egg ^a	Soy protein isolate ^b	Beef ^a	Wheat ^c
Isoleucine	13	54	49	48	34
Leucine	19	86	82	81	61
Lysine	16	70	64	89	27
Met + Cys (SAA)	17	57	26	40	36
Phe + Tyr	19	93	92	80	81
Threonine	9	47	38	46	27
Tryptophan	5	17	14	12	11
Valine	13	66	48	50	51
Total	111	490	413	446	328

^a Composition taken from FAO/WHO/UNU (1985).

^b Composition taken from Young *et al.* (1984a).

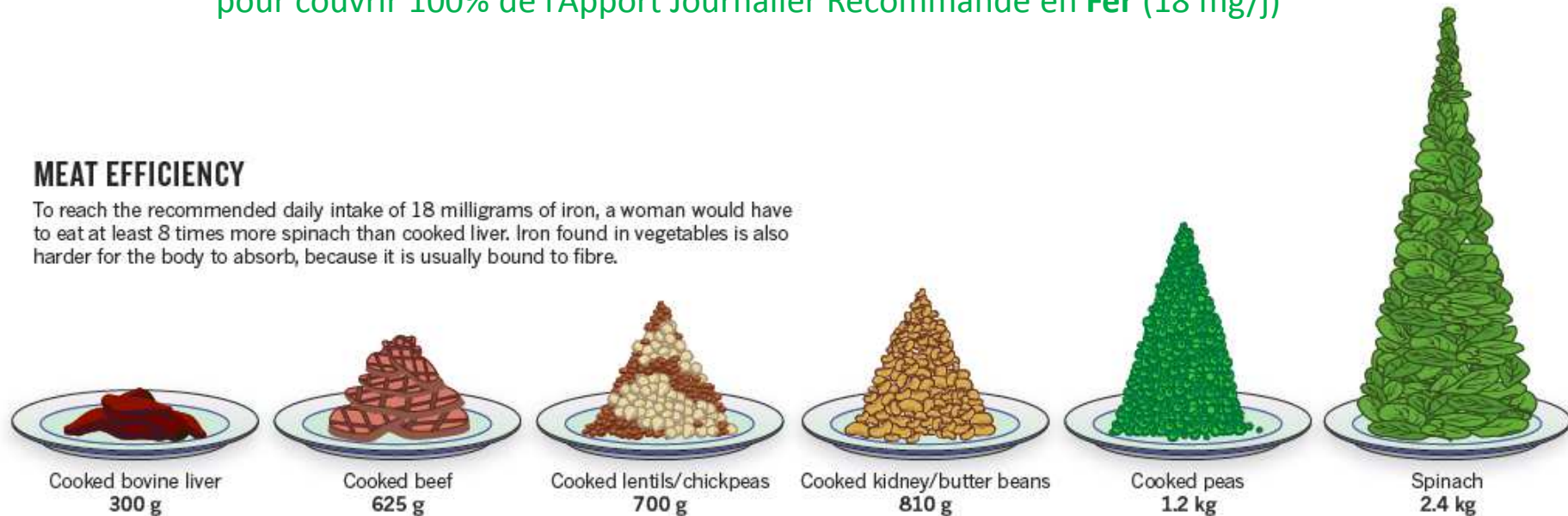
^c Composition taken from Table 10 in Young and Pellett (1985).

Valeur nutritionnelle de la viande

Quantité d'aliments nécessaire
pour couvrir 100% de l'Apport Journalier Recommandé en **Fer** (18 mg/j)

MEAT EFFICIENCY

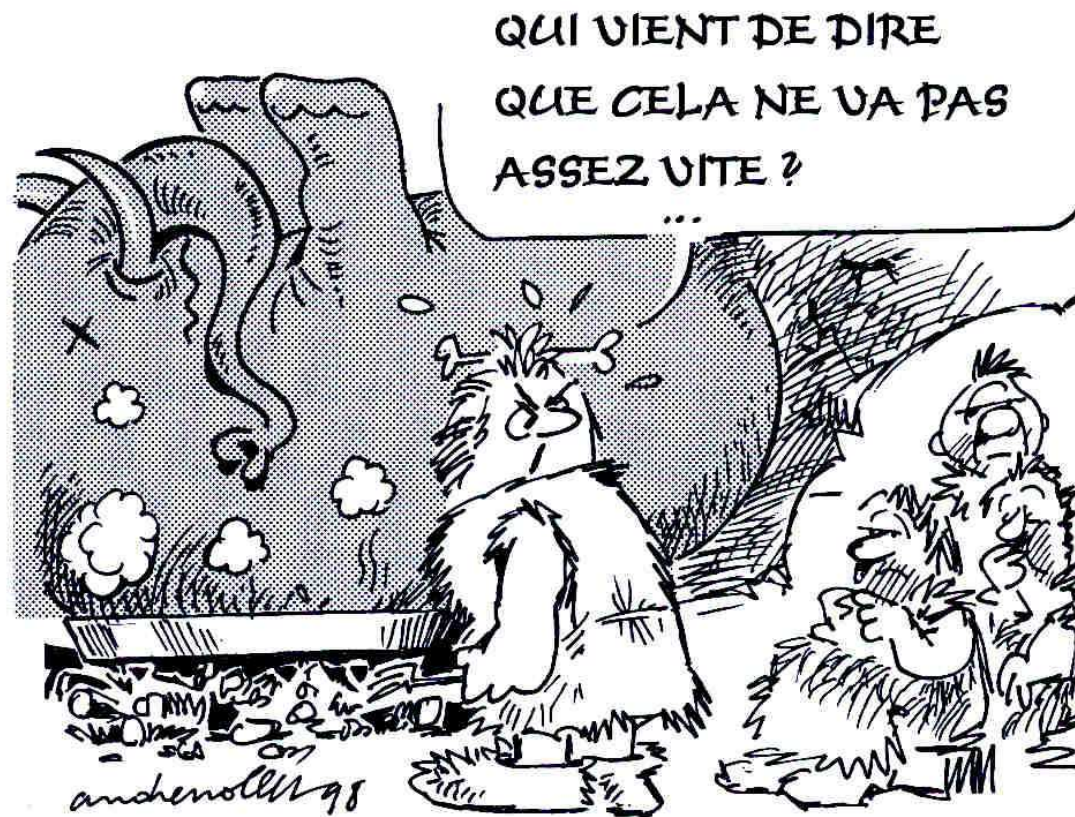
To reach the recommended daily intake of 18 milligrams of iron, a woman would have to eat at least 8 times more spinach than cooked liver. Iron found in vegetables is also harder for the body to absorb, because it is usually bound to fibre.



These data are approximate and will vary depending on factors such as preparation technique, soil or feeding conditions, and time between harvesting and intake. Analysis by F. Mori Sarti based on data from <http://ndb.nal.usda.gov> and <http://www.unicamp.br/>

[Gupta, 2016]

Quelle quantité de viande avons - « nous » consommé ?



Eating meat led to smaller stomachs, bigger brains | Harvard Gazette - Mozilla Firefox

Fichier Édition Affichage Historique Marque-pages Outils ?

La viande in vitro, un... La viande in vitro, un... La viande in vitro, un... EXPEDITION-POLE S... EUROPA - Food Safe... Doit-on manger moin... Eating meat led t...

news.harvard.edu/gazette/story/2008/04/eating-meat-led-to-smaller-stomachs-bigger-brains/

Les plus visités Débuter avec Firefox Importé depuis Intern... Bienvenue sur Windo... SYSTRANet - Traduct... Larousse.fr : encyclo... Passerelle VPN de l'ULg

MENU HOME Search harvard.edu Photographic Services Resources for Journalists HPAC

HARVARDgazette

SCIENCE & HEALTH > LIFE SCIENCES


Eating meat led to smaller stomachs, bigger brains

Scholar revisits her theory explaining evolution of early primates into humans

April 3, 2008
By Corydon Ireland, Harvard News Office

Behind glass cases, Harvard's Peabody Museum of Archaeology displays ancient tools, weapons, clothing, and art — enough to jar you back into the past.

But the venerable museum offered a jarring moment of another sort in its Geological Lecture Hall last month (March 20). Paleoanthropologist Leslie Aiello delivered a late-afternoon talk on diet, energy, and evolution. It was jolting to see her, slight and matronly, stand before a story-high screen filled with images of rugged early hominids on a



Staff photo Matt Craig/Harvard News Office

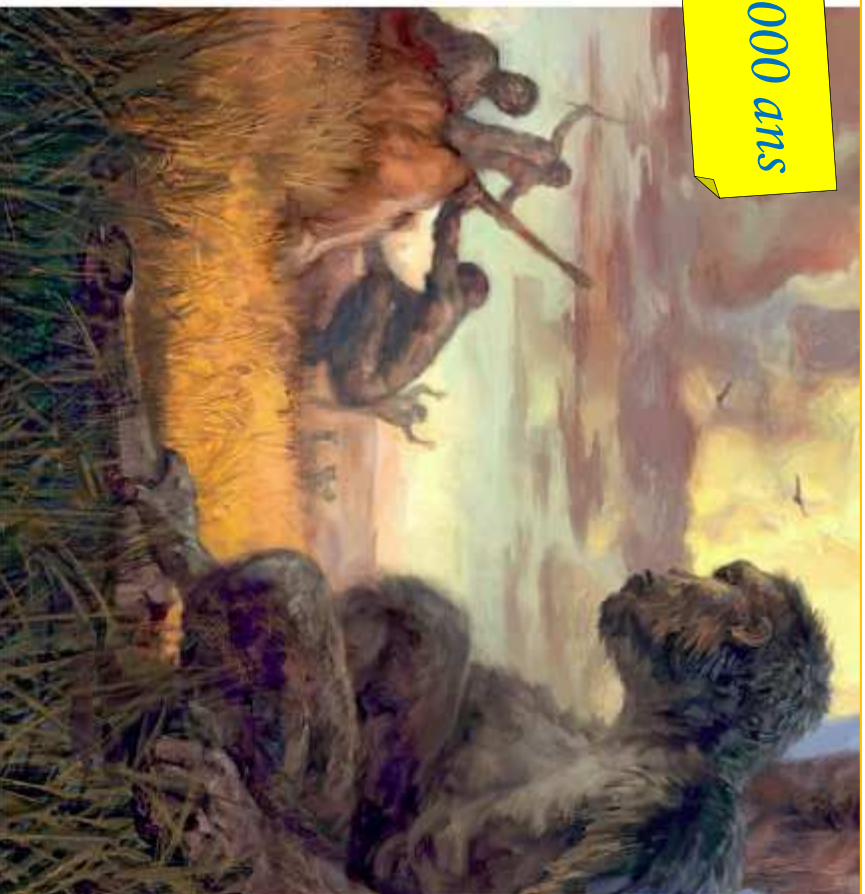
Leslie Aiello discusses her seminal theory that in evolutionary terms, big human brains — with enormous energy requirements — are inversely proportional to gut size.

f t in g+ ✉

Rechercher : Suivant Précédent Tout surligner Respecter la casse

- 1.500.000 ans

[Gupta S. Nature, Vol. 531, 3rd March, 2016, S12-S13]



Early humans who hunted animals for meat developed bigger brains than plant eaters.

BRAIN FOOD

Clever eating

Consumption of animals helped hominins to grow bigger brains. But in a world rich with food, how necessary is meat?

BY SUJATA GUPTA

To build and maintain a more complex brain,

low IQ, autism, depression and dementia. Iron is crucial for the growth and branching of neurons while in the womb; zinc is found in high concentrations in the hippocampus, a crucial region for learning and memory; vitamin B12 maintains the sheaths that protect nerves; and omega-3 fatty acids such as docosahexaenoic acid (DHA) help to keep neurons alive and to regulate inflammation.

MEAT FOR THE POOR

In the 1980s, researchers began to suspect that a lack of meat in some poor rural villages was contributing to a spectrum of childhood problems, including short stature, weakened immunity, social difficulties and poor school performance. When researchers from five universities studied the effects of chronic malnourishment in Mexico, Kenya and Egypt, they found that children who consumed the greatest amount of meat and dairy products scored highest on physical, cognitive and behavioural tests, particularly in Kenya. But was the absence of meat really to blame? What the researchers needed was a controlled study.

So Neumann began a trial in Kenya. Her team selected 12 schools with children aged 6 to 14, and gave some of the children mid-morning snacks. Schools were divided into four groups: the control group was not given a snack, whereas the other three received variations on githeri, a traditional porridge that consists of maize (corn), beans and greens. One group received a basic version, the second received the basic githeri with a glass of milk, and the third had meat added; all githeri were balanced to contain the same amount of calories. The study continued for more than 2 years and spanned 2 cohorts, the first with 525 students and the second with 375. The students' physical health

JON FOSTER/NATIONAL GEOGRAPHIC CREATIVE/BRIDGEMAN IMAGES

Quelle quantité de viande avons - « nous » consommé ?

Human, Lipids and Evolution

S. Boyd Eaton

Emory University, Atlanta, Georgia, USA

- 12.000 ans

Estimated Average Daily Lipid Intake for Late Paleolithic Humans Consuming a 3000-kcal Diet

	1985	1991
Meat, g/d	788	732
Plant foods, g/d	1464	1360
Animal fat, g/d	29.7	30.7
Vegetable fat, g/d	41.6	51.7
Total fat, g/d	71.3	82.4
Fat, % total energy	21	24.7

Lipids, 1992, 27 : 814-820

Quelle quantité de viande avons - « nous » consommé ?

An Evolutionary Perspective Enhances Understanding of Human Nutritional Requirements

S. Boyd Eaton *et al.*

Emory University, Atlanta, Georgia, USA

J. Nutr., 1996, 126 : 1732-1740

- 12.000 ans

Estimated daily Paleolithic intake of selected nutrients compared with current and recommended levels

	Paleolithic intake ¹	R.D.A. ²	Current intake ²
Vitamins, mg/d			
Riboflavin	5.01	1.3–1.7	1.34–2.08
Folate	0.340	0.18–0.2	0.149–0.205
Thiamin	3.07	1.1–1.5	1.08–1.75
Ascorbate	439	60	77–109
Vitamin A ³	2,240	800–1,000	1,170–1,414
Vitamin E ⁴	28.0	8–10	7–10
Minerals, mg/d			
Iron	62.4	10–15	10–11
Zinc	33.4	12–15	10–15
Calcium	1,520	800–1,200	750
Sodium	604	500–2,400	4,000
Potassium	6,970	3,500	2,500
Fiber, g/d	86.0	20–30	10–20
Energy, kJ/d	10,465	9,209–12,139	7,326–10,465
(kcal/d)	(2,500)	(2,200–2,900)	(1,750–2,500)

¹ Based on 673 g meat and 1250 g vegetable food/d yielding 10,465 kJ (2500 kcal). For method see Eaton and Konner 1985.

² Food and Nutrition Board 1989.

³ Retinol equivalents.

⁴ α -Tocopherol equivalents.

Quelle quantité de viande avons - « nous » consommé ?

Human, Lipids and Evolution

S. Boyd Eaton

Emory University, Atlanta, Georgia, USA

Paleolithic, Current and Currently Recommended Dietary Lipid Intake

	Paleolithic	Current	Recommended
Fat, % total energy	20-25	36-40	<30
Saturated fatty acids, % total energy	~6	15	<10
P/S ratio	~1.4	<0.5	~1.0
Cholesterol, mg/d	480	480	<300

- 12.000 ans

Lipids, 1992, 27 : 814-820

Quelle quantité de viande avons - « nous » consommé ?

An Evolutionary Perspective Enhances Understanding of Human Nutritional Requirements

S. Boyd Eaton *et al.*

Emory University, Atlanta, Georgia, USA

J. Nutr., 1996, 126 : 1732-1740

- 12.000 ans

Dietary micronutrients relative to energy intake Paleolithic and current experience

	Paleolithic ¹	Current ²	Ratio Paleolithic: Current
<i>mg/4189 kJ (1000 kcal)</i>			
Vitamins			
Riboflavin	2.00	0.6	3.33
Folate	0.136	0.08	1.70
Thiamin	1.23	0.51	2.41
Ascorbate	176	24	7.33
Vitamin A ³	897	353	2.54
Vitamin E ⁴	11.2	3.5	3.20
Minerals			
Iron	26.5	4.9	5.41
Calcium	610	392	1.56
Zinc	13.4	5.3	2.53
Sodium	242	1882	0.129
Potassium	2790	1177	2.37

¹ See Table 2.

² Food and Nutrition Board 1989.

³ Retinol equivalents.

⁴ α -Tocopherol equivalents.

Quelle quantité de viande avons - « nous » consommé ?

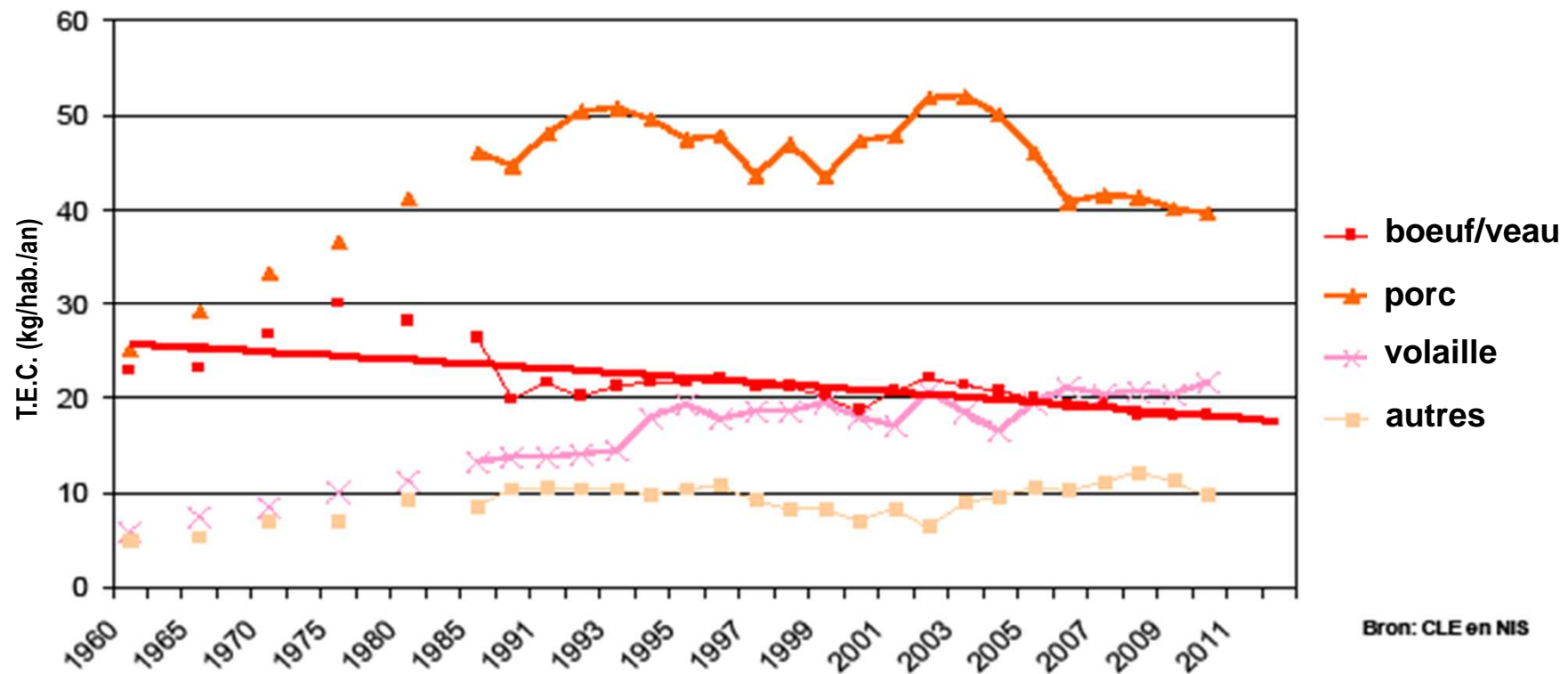




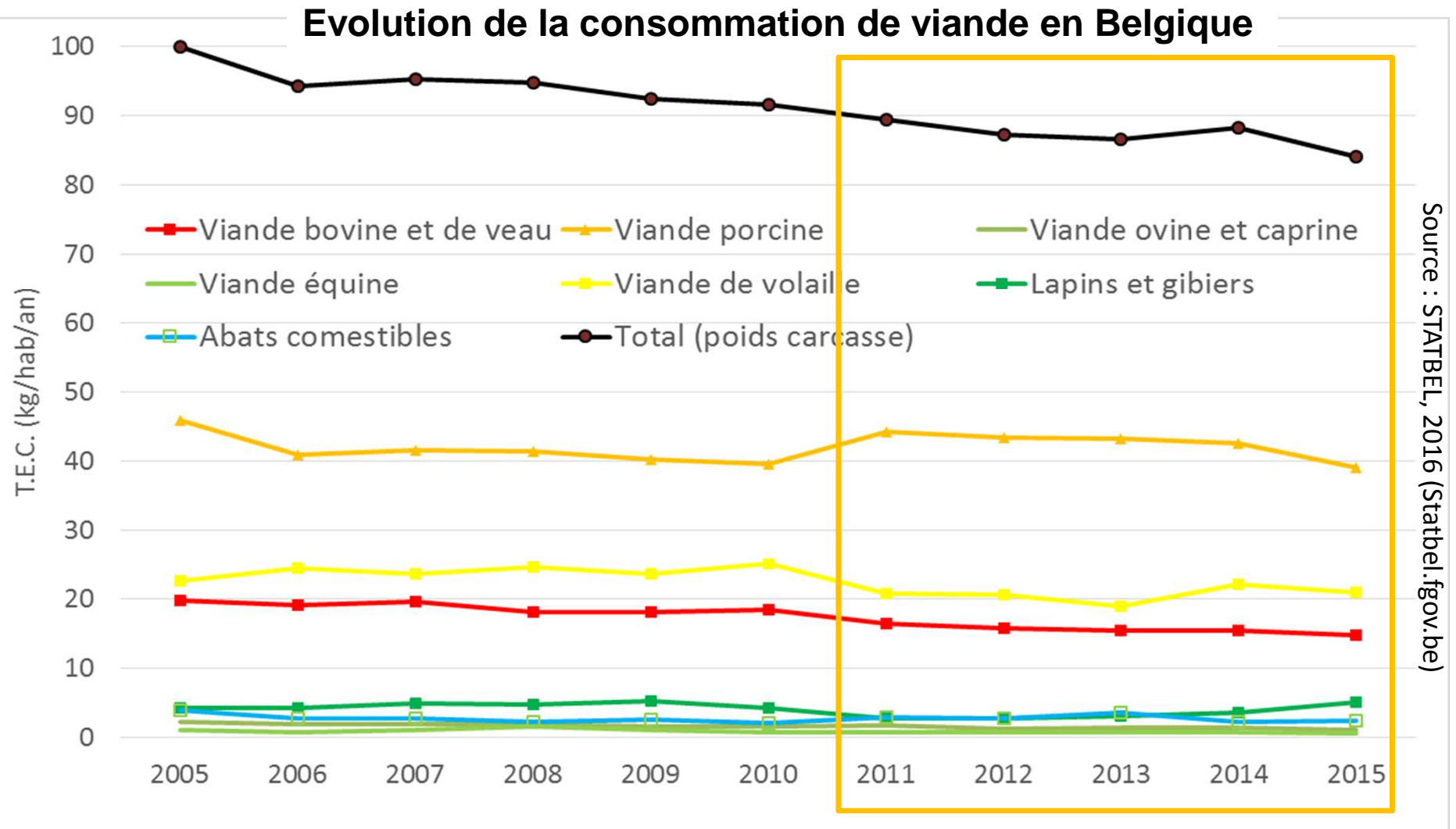
- 500 ans

Quelle quantité de viande consommons-nous ?

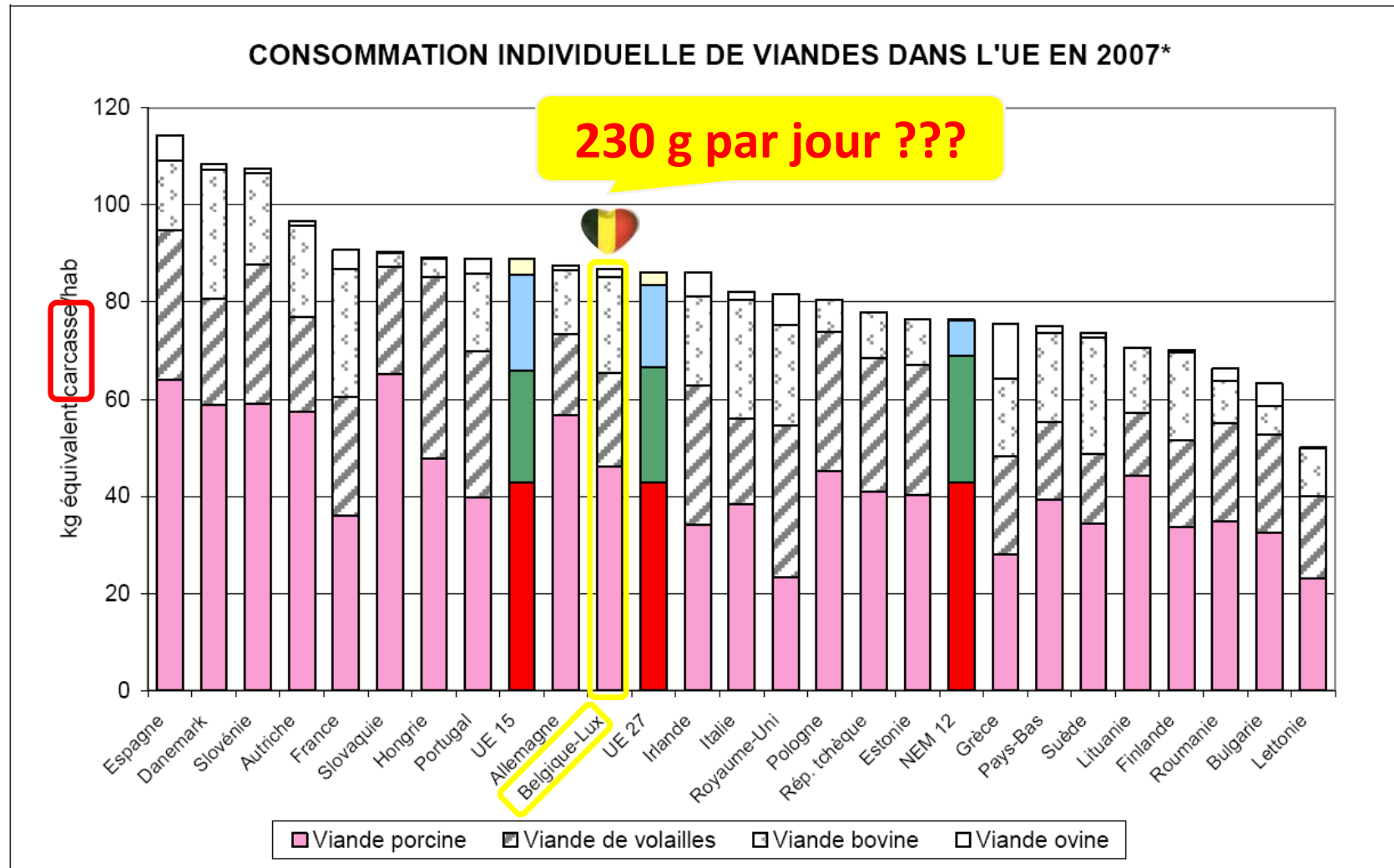
Evolution de la consommation de viande en Belgique



Quelle quantité de viande consommons-nous ?

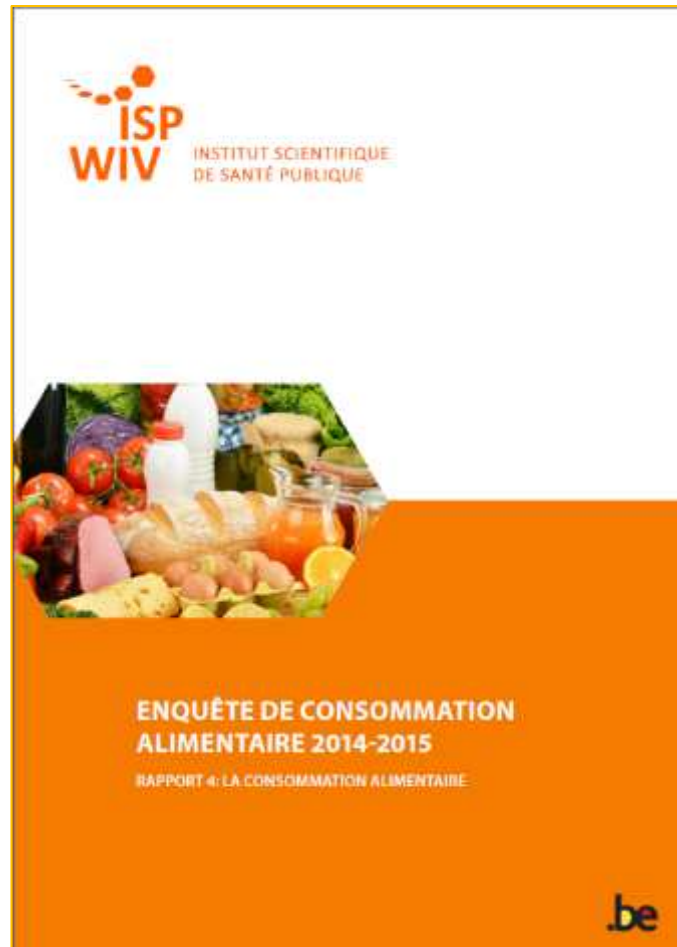


Quelle quantité de viande consommons-nous ?



Source : Office de l'Elevage d'après EUROSTAT

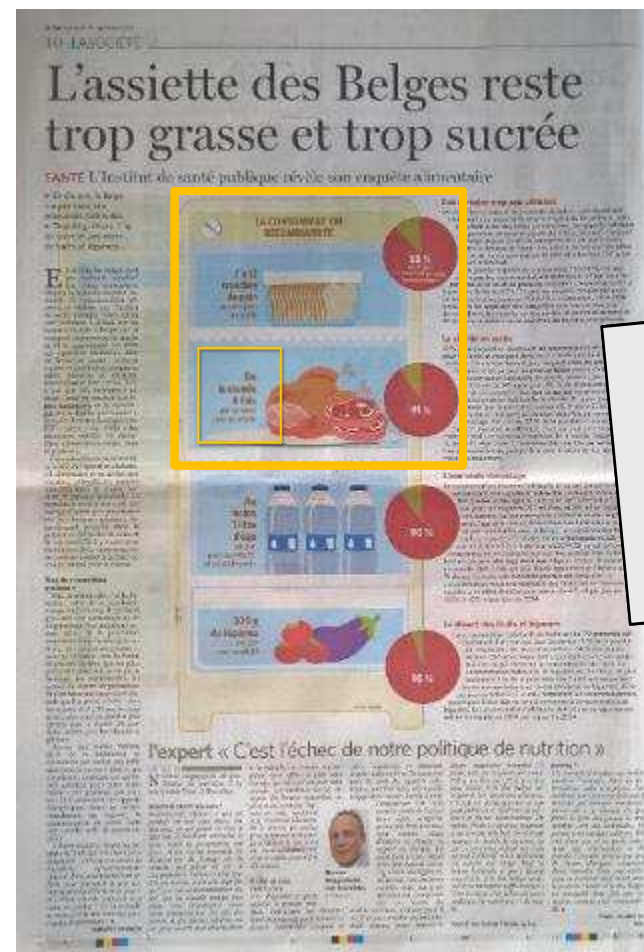
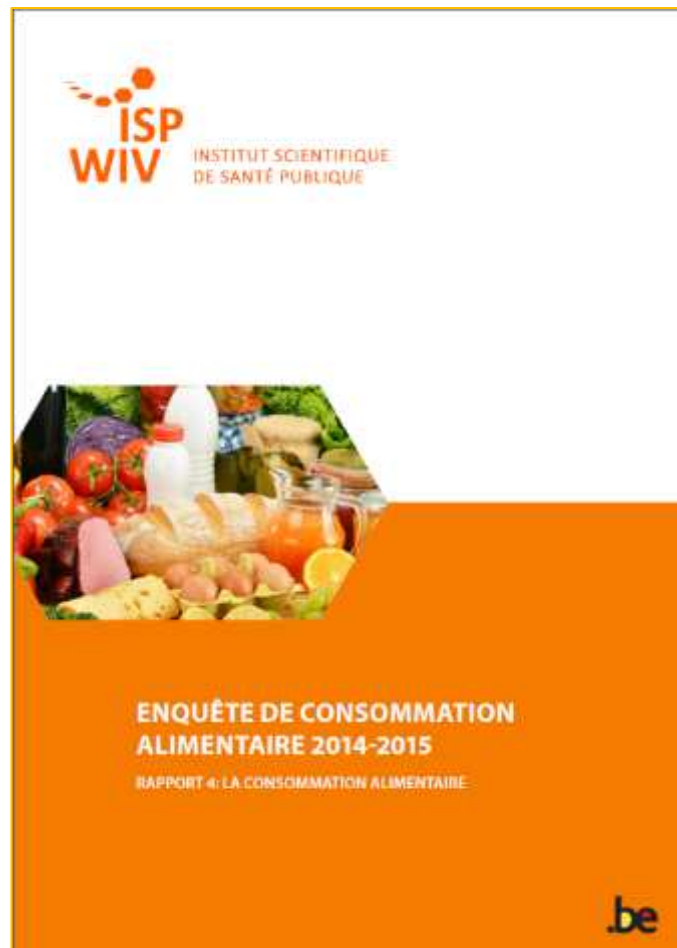
Quelle quantité de viande consommons-nous ?



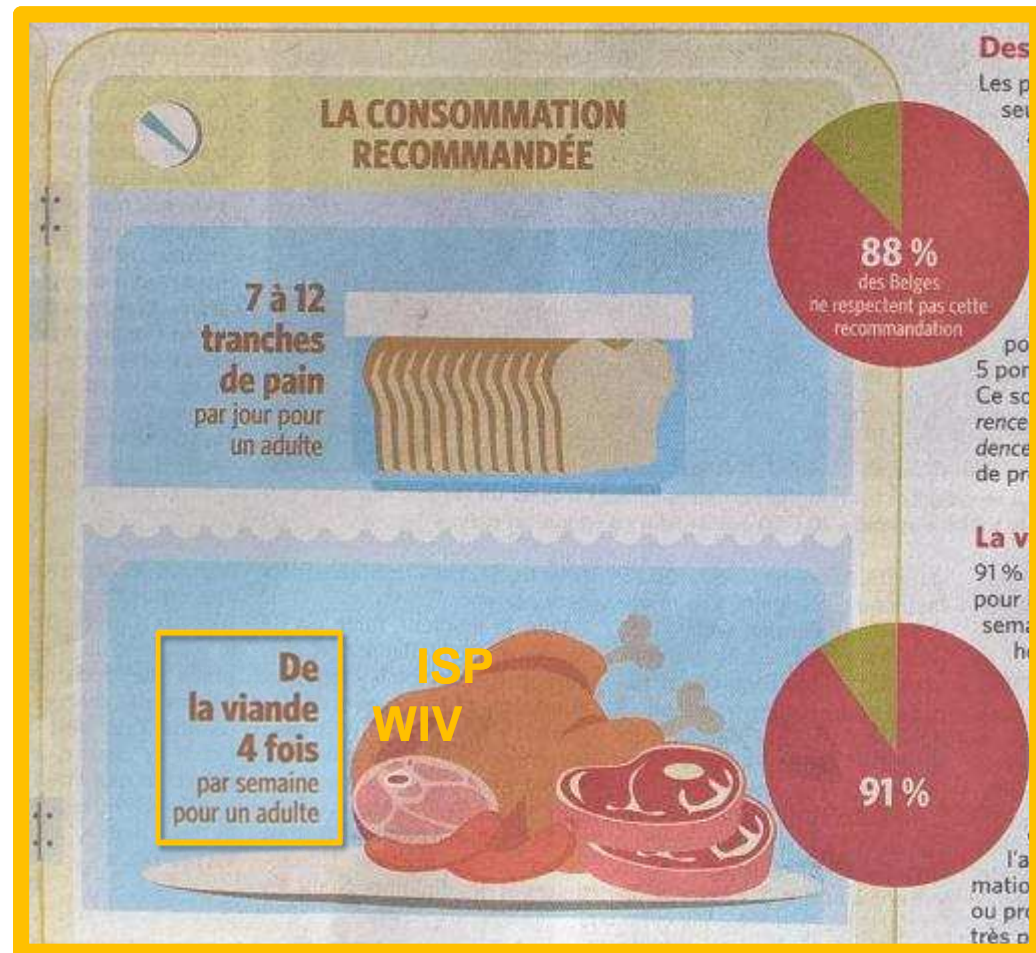
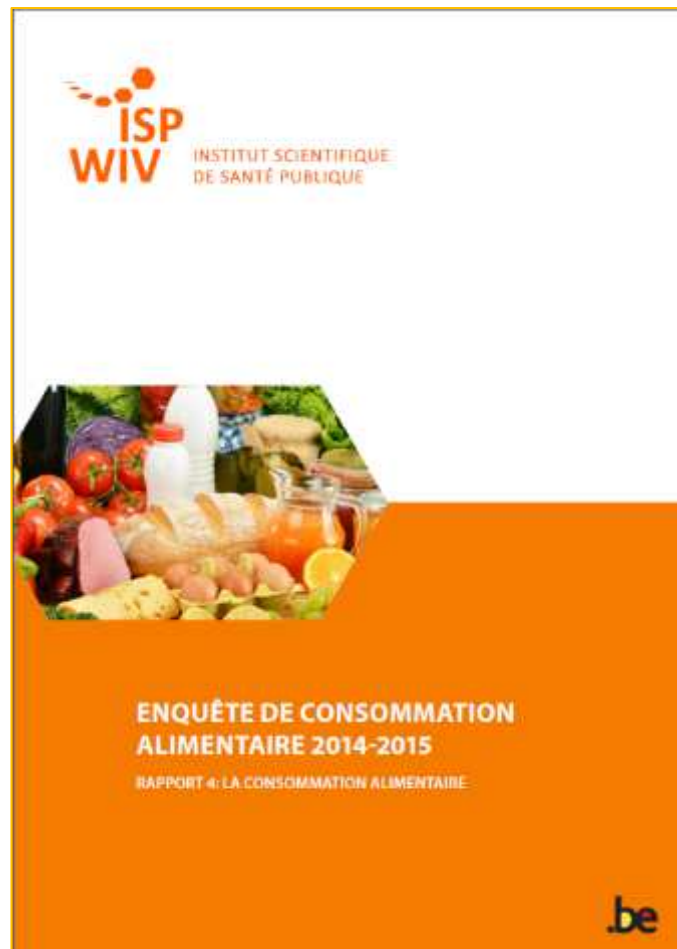
- **Viande et prép. à base de viande**

- **Moy. population (3-64 ans) : 111 g/j**
- Médiane : 104 g/j ; P_{97,5} : 224 g/j
- Facteurs de variation
 - Sexe : M (132 g/j) > F (88 g/j)
 - Age : 3-5 a. (64 g/j) → 40-64 a. (115 g/j)
 - Niv. instruction
 - Région : Wallonie / RBC > Flandre
 - Surcharge pondérale > N.
 - Effet saison, Effet taille ménage

Quelle quantité de viande consommons-nous ?



Quelle quantité de viande consommons-nous ?



Consommations alimentaires

Belgique Enquête de consommation alimentaire 2004

<https://www.wiv-isp.be/epidemio/epifr/foodfr/table04.htm>

The screenshot displays the website of the Institut Scientifique de la Santé Publique (ISP) and the Section Epidémiologie. The main heading is "Enquête de consommation alimentaire Belge 1 - 2004 : Résultats". Below this, it states that the data can be reproduced with the following reference: "Enquête de consommation alimentaire Belge 1 - 2004, Service d'Epidémiologie, 2006; Bruxelles, Institut Scientifique de Santé Publique, N° de Dépôt : D/2006/2505/16, IPH/EPI REPORTS N° 2006 - 014, Equipe de recherche : Stephanie Devriese, Inge Huybrechts, Michel Moreau, Herman Van Oyen".

The navigation menu includes "Synthèse", "Résumé exécutif", and "I. Introduction et méthodes". The main content area is organized into a table with three columns:

II. Population d'étude	III. Etat nutritionnel et état de santé	IV. Profil alimentaire
V. Produits alimentaires	VI. Energie et macronutriments	VII. Micronutriments
1 La pyramide alimentaire	1 Les recommandations	1 Les recommandations
2 Les boissons	2 L'énergie	2 Le calcium
3 Les produits céréaliers et pommes de terre	3 Les lipides	3 Le fer
4 Les légumes	4 Les hydrates de carbone	4 La vitamine C
5 Les fruits	5 Les protéines	
6 Les produits laitiers et de soja enrichis en calcium		
7 La viande, le poisson, les œufs et les produits de substitution		
8 Les graisses tartinables et de cuisson		
9 Le superflus		

Quelle quantité de viande consommons-nous ?

- Enquête alimentaire 2004 : **VIANDE**
 - Moy. population (≥ 15 ans) : **121 g/j**
 - $P_{97,5}$: 221 g/j
 - Facteurs
 - Sexe : M (152 g/j) > F (92 g/j)
 - Age : M : Max 19-59 a., Min > 75 a. ; F : Max 60-74 a., Min 15-18 a.
 - Niv. instruction
 - Région : Wallonie / RBC > Flandre
 - Surcharge pondérale > Obèse et N.
 - Effet saison, Effet taille ménage

Quelle quantité de viande consommons-nous ?

- Enquête alimentaire 2004 (Moy. population ≥ 15 a.)
 - **Viande : 121 g/j.** ($P_{97,5} = 221$ g/j.)
 - Bœuf, veau, cheval, mouton, chèvre : 61 g/j.
 - Volaille : 19 g/j.
 - Gibier / Lapin : 2,6 g/j.
 - Abats : 0,4 g/j.
 - **Prod. à b. viande : 32 g/j.** ($P_{97,5} : 78$ g/j.)
 - M : 41,7 g/j. > F : 23,5 g/j.

Porc ?

Consommation de **viande** et **pathologies** ?

- Pas incriminée en tant que telle dans les maladies **métaboliques** et **cardiovasculaires**
 - Style alimentaire associé, multifactoriel
- Incriminée en tant que telle dans le **cancer colorectal**
 - .../...

MARDI 27 octobre 2015 / Edition **Bruxelles-Périphérie** / Quotidien / N° 250 / 1,50 € / 02 225 55 55

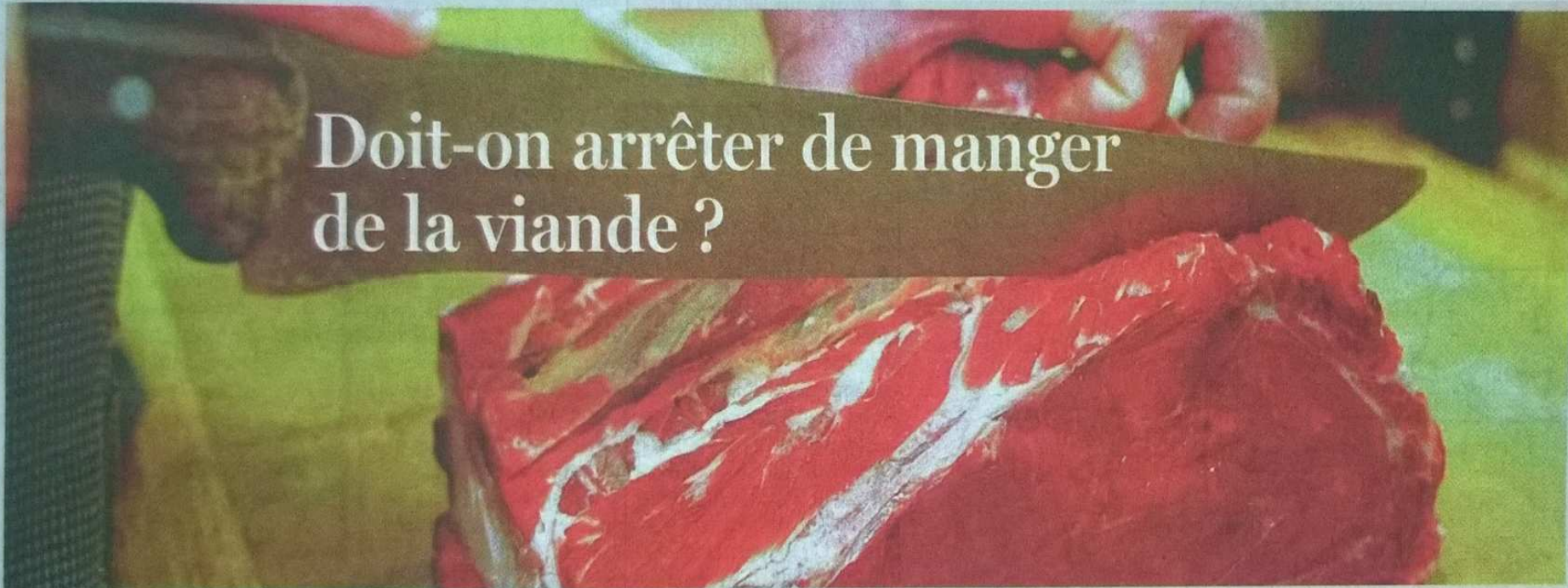
PROSTITUTION : LES CONTRÔLES S'INTENSIFIENT DANS LE QUARTI

lesoir.be

LE SOIR

1^{ER}
JOURNAL
À BRUXELLES

GR
le gu
meilleu



Doit-on arrêter de manger
de la viande ?

On s'en doutait, mais désormais, pour le Centre international de recherche sur le cancer, il n'y a plus de doute : la viande augmente le risque de cancer. Cette agence de l'OMS classe même les viandes préparées, telle la charcuterie, comme des cancérigènes avérés. Faut-il pour autant se priver de viande ? P. 2 & 3

Viande et cancer

Rapport Experts CIRC

26 oct. 2015

Sur base de > 800 études

Centre international de Recherche sur le Cancer



COMMUNIQUE DE PRESSE
N° 240

26 octobre 2015

Le programme des Monographies du CIRC évalue la consommation de la viande rouge et des produits carnés transformés

Lyon (France), 26 octobre 2015 – Le Centre international de Recherche sur le Cancer (CIRC), l'agence de l'Organisation mondiale de la Santé spécialisée sur le cancer, a évalué la cancérogénicité de la consommation de la viande rouge et de la viande transformée.

Viande rouge

Après avoir soigneusement examiné la littérature scientifique accumulée, un Groupe de travail de 22 experts venus de 10 pays différents, réuni par le Programme des Monographies du CIRC, a classé la consommation de la viande rouge comme *probablement cancérogène pour l'homme* (Groupe 2A), sur la base d'indications limitées selon lesquelles la consommation de viande rouge induit le cancer chez l'homme, soutenues par de fortes indications d'ordre mécanistique militant en faveur d'un effet cancérogène.

Cette association a principalement été observée pour ce qui concerne le cancer colorectal, mais d'autres associations ont également été observées pour les cancers du pancréas et de la prostate.

Viande transformée

La viande transformée a été classée comme *cancérogène pour l'homme* (Groupe 1), sur la base d'indications suffisantes selon lesquelles la consommation de viande transformée provoque le cancer colorectal chez l'homme.

La consommation de viande et ses effets

La consommation de viande varie considérablement entre les pays, de quelques pourcents de la population jusqu'à 100% des personnes consommant de la viande rouge, selon les pays, et des proportions légèrement inférieures pour ce qui est des produits carnés transformés.

Les experts ont conclu que chaque portion de 50 grammes de viande transformée consommée quotidiennement accroît le risque de cancer colorectal de 18%.

"Pour un individu, le risque de développer un cancer colorectal en raison de sa consommation de viande transformée reste faible, mais ce risque augmente avec la quantité de viande consommée", explique le Dr Kurt Straif, Chef du Programme des Monographies du CIRC. "Compte tenu du grand nombre de personnes qui consomment de la viande transformée, l'impact mondial sur l'incidence du cancer revêt une importance de santé publique".

Le Groupe de travail du CIRC a examiné plus de 800 études qui portaient sur l'association entre plus d'une douzaine de types de cancers différents et la consommation de viande rouge ou de viande transformée dans de nombreux pays et populations aux habitudes alimentaires diverses. Les indications les plus influentes sur l'issue de cette évaluation provenaient de grandes études de cohortes prospectives menées au cours des 20 dernières années.

Santé publique

"Ces résultats confirment en outre les recommandations de santé publique actuelles appelant à limiter la consommation de viande", selon le Dr Christopher Wild, Directeur du CIRC. "Dans le même temps, la viande rouge a une valeur nutritive. Par conséquent, ces résultats sont importants pour permettre aux

Viande et cancer

- **Viandes rouges**

⇒ pas volaille

- = Viandes issues de **mammifères**

- bœuf, veau, porc, mouton, agneau, chèvre

- ***Probablement cancérogènes*** (= s./base d'indications « *limitées* », soutenues par de fortes indications mécanistiques)

- Principalement cancer **colorectal**

Viande et cancer

- **Viandes transformées**

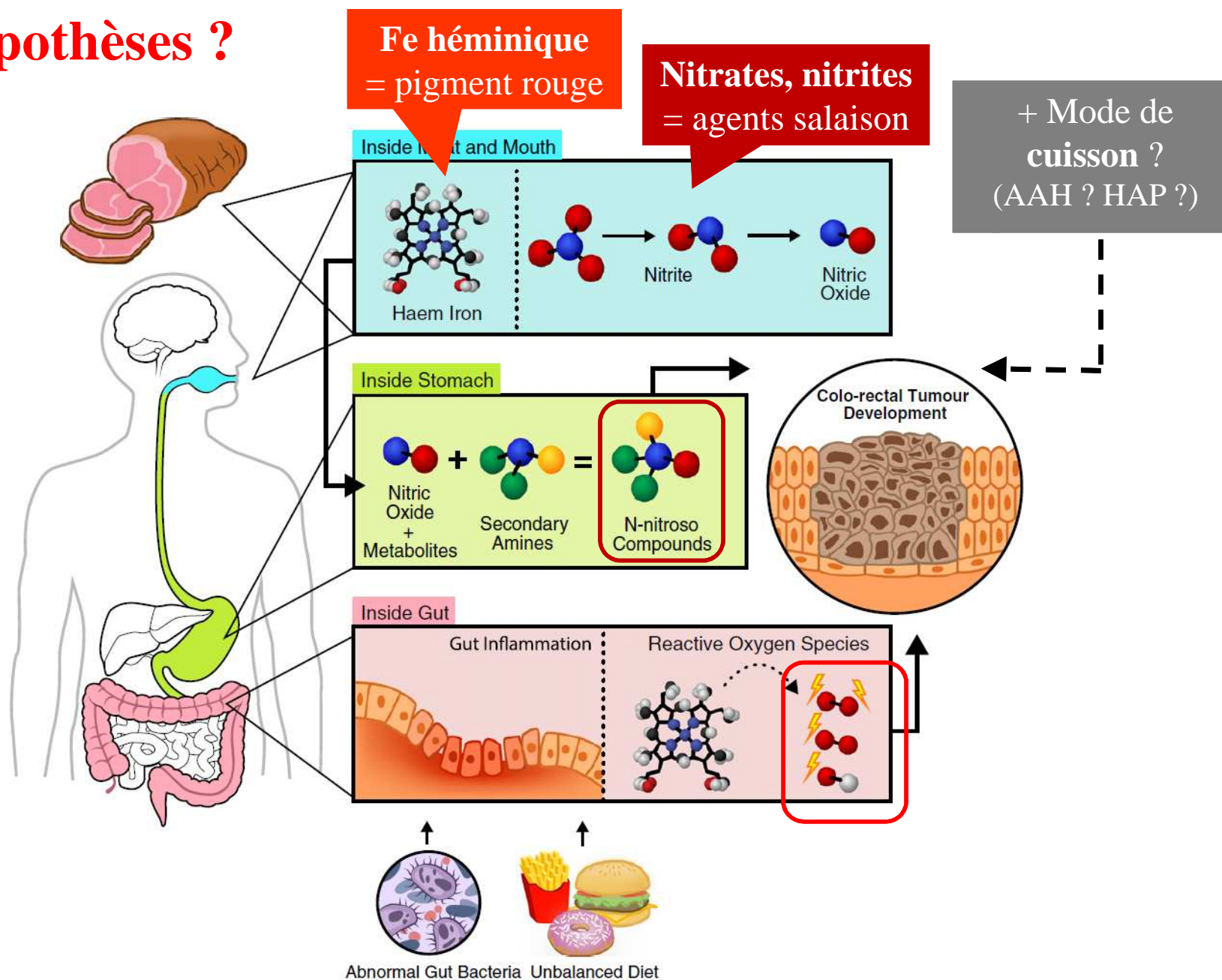
Inclut aussi :
volaille, abats, sang

- = par salaison, maturation, fermentation, fumaison et autres procédés pour améliorer saveur ou conservation
- ***Cancérogènes*** (= s/base d'indications « *suffisantes* » → cancer colorectal)
- Risque : **+18% / portion de 50 g/j.**
- ⇒ 34.000 décès / an / monde

Tabac	1.000.000
Alcool	600.000
Pollution atm.	200.000

Hypothèses ?

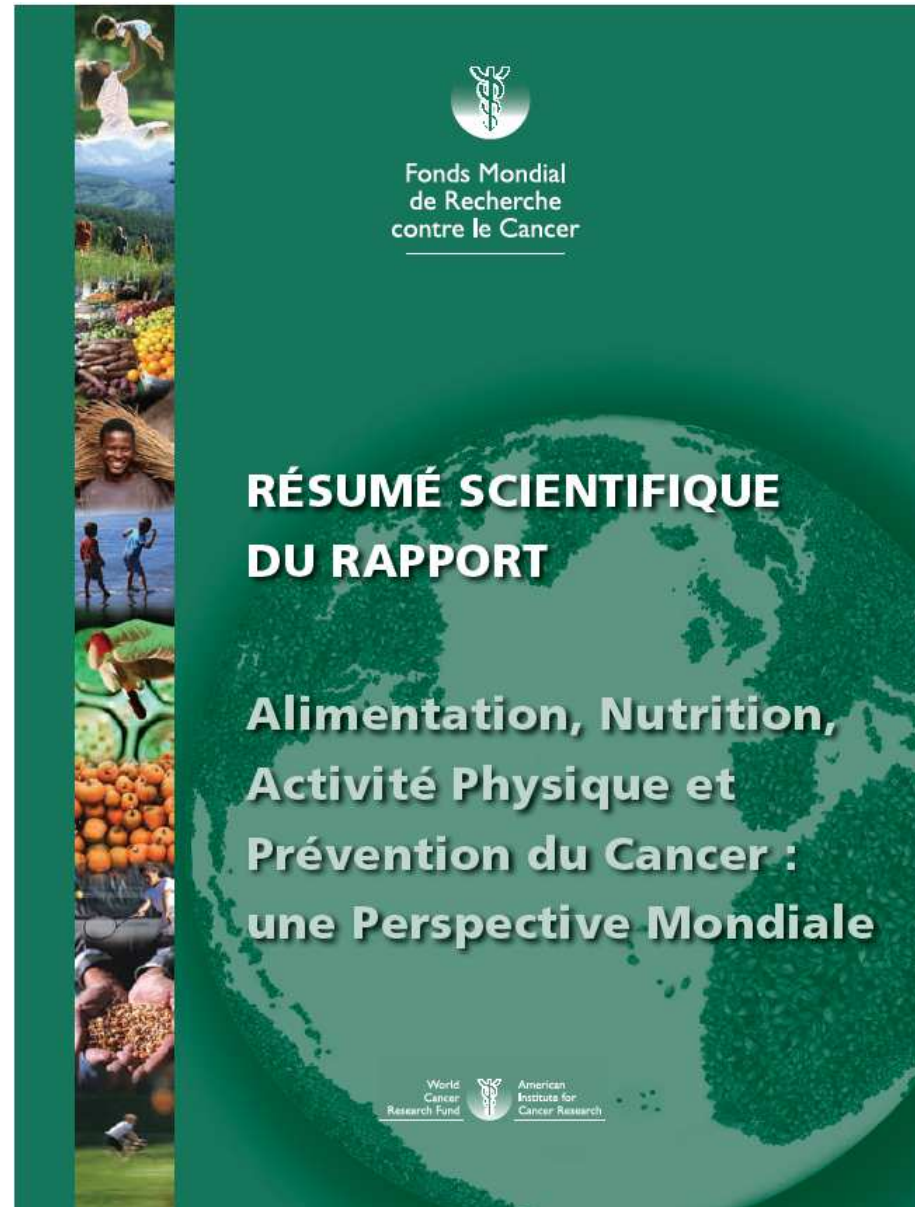
Oostindjer et al., 2014



Viande et cancer

Rapport Experts WCRF

(2007)



Viande et cancer

Rapport Experts WCRF (2007)

RECOMMANDATION N°5
LES ALIMENTS D'ORIGINE ANIMALE
Limiter la consommation de viande rouge¹ et éviter la charcuterie²
DIRECTIVE DE SANTÉ PUBLIQUE
La population doit consommer en moyenne moins de 300 g de viande rouge ¹ par semaine, dont une part minimale ou nulle de charcuterie ² .
RECOMMANDATION POUR LES INDIVIDUS
Consommer moins de 500 g de viande rouge ¹ par semaine, dont une part minimale ou nulle de charcuterie ² .
<small>¹ La « viande rouge » inclut le bœuf, le porc, l'agneau et le chevreau ainsi que la viande contenue dans les plats préparés.</small>
<small>² La « charcuterie » comprend la viande traitée par fumage, séchage, salaison ou avec ajout d'agents chimiques de conservation ainsi que celle contenue dans les plats préparés.</small>

Explication

Une approche intégrée des preuves scientifiques démontre que de nombreux aliments d'origine animale sont nutritifs et bons pour la santé lorsqu'ils sont consommés en quantités modérées.


Les végétariens présentent un faible risque de développer certaines maladies (dont les cancers). En revanche, il n'est pas toujours aisé de différencier les avantages liés à l'alimentation de ceux liés à d'autres aspects de leur mode de vie (abstinence de tabac ou faible consommation d'alcool par exemple). En outre, la viande peut apporter des nutriments importants, notamment des protéines, du fer, du zinc et de la vitamine B 12. Le panel souligne que cette recommandation n'encourage pas une alimentation sans viande ou comprenant très peu d'aliments d'origine animale.

Les quantités recommandées correspondent au poids de viande consommée. En d'autres termes, 300 g de viande rouge cuite correspondent à environ 400-450 g de viande crue et 500 g de viande cuite à environ 700-750 g de viande crue. La correspondance exacte dépend du morceau, du rapport viande grasse/viande maigre, de la méthode et du degré de cuisson. Il n'est donc guère possible d'être plus précis en la matière. La viande rouge et la charcuterie sont considérées comme une cause « convaincante » ou « probable » de certains cancers. En outre, une alimentation riche en graisses animales a souvent une teneur relativement élevée en calories, ce qui augmente le risque de prise de poids. De plus amples renseignements sur le sujet figurent dans les quatrième et huitième chapitres du rapport complet.

Viande et cancer

Avis du Conseil Supérieur de la Santé

Belgique, déc. 2013

**Conseil
Supérieur de la Santé**

AVIS DU CONSEIL SUPERIEUR DE LA SANTE N° 8858
**Viande rouge, charcuterie à base de viande rouge et prévention du cancer
colorectal**
Résumé
4 décembre 2013

RESUME


A côté des aspects nutritionnels de la viande rouge et des charcuteries à base de viande rouge, on évoque fréquemment les risques pour la santé liés à leur consommation. Parmi ces risques le cancer colorectal (CCR) vient en premier. Des organismes internationaux tels que le projet *European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition* (EPIC) et le *World Cancer Research Fund/American Institute for Cancer Research* (WCRF) ont émis des recommandations à propos de la consommation de viande rouge et de charcuteries à base de viande rouge.

Dans le rapport complet, on entend par « viande rouge » (principalement bœuf, porc, mouton ou agneau, mais aussi d'autres espèces animales à l'exception des volailles) la viande rouge fraîche qui n'a pas subi d'autres traitements que la réfrigération, congélation et/ou fragmentation pour être mélangée avec d'autres viandes rouges et du sel (p.ex. hachis). La "charcuterie à base de viande rouge" est définie dans ce rapport comme étant la viande rouge, qui a subi un saumurage (le plus souvent par ajout de nitrite et/ou de nitrate) suivi d'un ou plusieurs traitements additionnels pour la conservation. Ceci concerne la plupart des charcuteries à l'exception des produits préparés exclusivement avec du poulet ou d'autres volailles.

Le problème des relations entre la consommation de ces aliments et le CCR est complexe. A côté de prédispositions individuelles d'ordre génétique, on doit bien sûr considérer l'influence du type de viande ou produits de viande, des quantités consommées, de la méthode de préparation/cuisson et des autres aliments ingérés dont certains peuvent exercer un effet protecteur "anti-cancer". En ce qui concerne le mode de préparation des aliments à base de viande, on doit prendre en compte la manière de les cuire et de les préparer, certaines méthodes pouvant augmenter le risque de cancer. Un lien a également été établi entre le CCR et certaines substances telles que par exemple des hydrocarbures aromatiques polycycliques (qui peuvent être formés lors de préparations sur barbecue), des amines aromatiques hétérocycliques (formées lors du brunissement trop important à la cuisson de certaines viandes), des composés N-nitroso qui sont formés au cours de la production et/ou de la digestion des produits de viande.

- 1 -

Conseil Supérieur de la Santé
rue de l'Autonomie 4 • 1070 Bruxelles • www.css-hgr.be



Viande et cancer

- **Viandes rouges : < 500 g/sem.**
 - Intérêt nutritionnel de la viande !
 - Limiter sa consommation de graisse (ac. gras saturés)
 - Mode de cuisson !?
- **Charcuteries : peu ou pas ?**
 - Pas indispensables ...
 - Eviter salaisons ?
 - Effets collatéraux de la suppression des nitrates/nitrites (agents conservateurs >< *Clostridium botulinum*)
 - Limiter sa consommation de sel, de graisse

Viande et cancer

- En résumé, la meilleure prévention du cancer colorectal consiste à :
 - Ne pas s'exposer au **tabac**
 - Consommation **alcool** limitée
 - 2-3 unités cons. / j. pour les hommes
 - 1-2 unités cons. / j. pour les femmes
 - **Activité physique** suffisante et régulière
 - Régime riche en **fibres** et **équilibré**
 - Limiter la viande rouge
 - Eviter autant que possible charcuteries à b. de viande rouge

Avis CSS
N°8858
(2013)

Viande et cancer

Rapport Experts WCRF (2007)

RECOMMANDATION N°5
LES ALIMENTS D'ORIGINE ANIMALE
Limiter la consommation de viande rouge¹ et éviter la charcuterie²
DIRECTIVE DE SANTÉ PUBLIQUE
La population doit consommer en moyenne moins de 300 g de viande rouge ¹ par semaine, dont une part minimale ou nulle de charcuterie ² .
RECOMMANDATION POUR LES INDIVIDUS
Consommer moins de 500 g de viande rouge ¹ par semaine, dont une part minimale ou nulle de charcuterie ² .
<small>¹ La « viande rouge » inclut le bœuf, le porc, l'agneau et le chevreau ainsi que la viande contenue dans les plats préparés.</small>
<small>² La « charcuterie » comprend la viande traitée par fumage, séchage, salaison ou avec ajout d'agents chimiques de conservation ainsi que celle contenue dans les plats préparés.</small>

Explication

Une approche intégrée des preuves scientifiques démontre que de nombreux aliments d'origine animale sont nutritifs et bons pour la santé lorsqu'ils sont consommés en quantités modérées.

Les végétariens présentent un faible risque de développer certaines maladies (dont les cancers). En revanche, il n'est pas toujours aisé de différencier les avantages liés à l'alimentation de ceux liés à d'autres aspects de leur mode de vie (abstinence de tabac ou faible consommation d'alcool par exemple). En outre, la viande peut apporter des nutriments importants, notamment des protéines, du fer, du zinc et de la vitamine B 12. Le panel souligne que cette recommandation n'encourage pas une alimentation sans viande ou comprenant très peu d'aliments d'origine animale.

Les quantités recommandées correspondent au poids de viande consommée. En d'autres termes, 300 g de viande rouge cuite correspondent à environ 400-450 g de viande crue et 500 g de viande cuite à environ 700-750 g de viande crue. La correspondance exacte dépend du morceau, du rapport viande grasse/viande maigre, de la méthode et du degré de cuisson. Il n'est donc guère possible d'être plus précis en la matière. La viande rouge et la charcuterie sont considérées comme une cause « convaincante » ou « probable » de certains cancers. En outre, une alimentation riche en graisses animales a souvent une teneur relativement élevée en calories, ce qui augmente le risque de prise de poids. De plus amples renseignements sur le sujet figurent dans les quatrième et huitième chapitres du rapport complet.



numéro
152
SEPTEMBRE - OCTOBRE
2016

Centre
de recherche
et d'information
nutritionnelles
cerin.org

Végétalisme chez l'enfant : une véritable maltraitance nutritionnelle

Professeur Patrick Tounian
Service de nutrition et gastroentérologie pédiatriques,
Hôpital Trousseau, Paris

L'engouement croissant pour le végétalisme est devenu un sérieux problème de santé publique. Les adeptes de cette mode dite « vegan » qui consiste à rejeter tous les produits provenant de l'exploitation des animaux (viandes, lait, œufs, poissons, miel, cuir, laine, etc.) se multiplient, encouragés par des gourous animés de motivations diverses.

Cette déviance alimentaire devient une véritable maltraitance nutritionnelle lorsqu'elle atteint les enfants, et notamment les plus jeunes d'entre eux. L'exclusion des produits d'origine animale du répertoire diététique des enfants, tout particulièrement le lait et les produits carnés, entraîne inexorablement des carences nutritionnelles à l'origine de séquelles irréversibles pour le restant de leur existence.

Les parents ne sont pas coupables de cette maltraitance lorsqu'ils l'imposent à leur nourrisson, mais eux aussi sont les victimes des instigateurs de cette doctrine destructrice. S'ils en connaissaient les conséquences dramatiques, nul doute qu'ils épargneraient leur progéniture. Les adolescents en sont eux des victimes directes car la décision de s'alimenter sans manger d'animaux leur revient. La sensibilité exacerbée qui caractérise cette période de la vie en fait des cibles idéales pour les défenseurs aveugles de la cause animale.

Quelles carences nutritionnelles peut-on redouter chez les enfants et adolescents végétaliens ? Pourquoi le végétalisme se répand-il dans notre pays ? Voilà les questions auxquelles nous allons tenter de répondre.

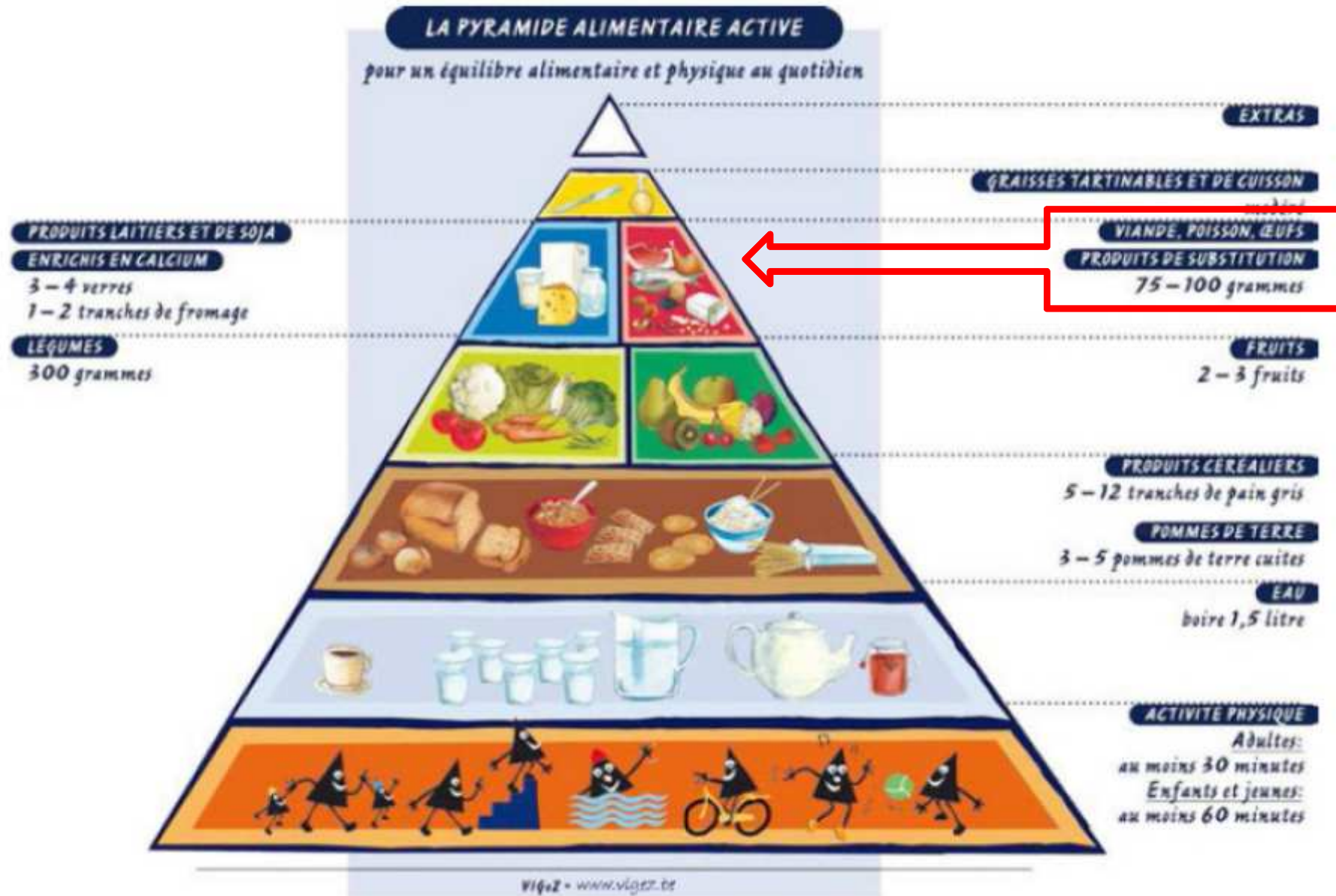
Des carences nutritionnelles fréquentes

Les produits alimentaires d'origine animale (viandes, lait, poissons) constituent les sources principales de calcium, fer, zinc, vitamine D et oméga-3 et exclusives de vitamine B12 chez l'enfant et l'adolescent. Leur éviction totale du répertoire alimentaire expose donc à des carences à une période de la vie où les besoins sont les plus élevés. Une compensation est possible pour les oméga-3

par certaines huiles végétales (colza, noix, soja) ou des margarines enrichies, mais elle est souvent difficile à assurer en l'absence de consommation de poissons. Une supplémentation trimestrielle en vitamine D pendant toute l'année et non pas seulement les mois d'hiver permet également de prévenir les déficits^[1]. La carence alimentaire en zinc étant exceptionnelle dans les pays développés en dehors des enfants souffrant de pertes digestives importantes, elle reste très rare chez les végétaliens, sauf chez les jeunes nourrissons alimentés exclusivement au biberon. En revanche, les carences en calcium, fer et vitamine B12 sont inévitables à cet âge lors des régimes végétaliens prolongés.

Les carences en calcium par exclusion du lait

En raison de la croissance du squelette, les besoins en calcium pour permettre une minéralisation osseuse correcte sont particulièrement importants chez l'enfant et surtout chez l'adolescent. Les apports recommandés sont ainsi de 900 mg par jour de 7 à 9 ans et de 1200 mg par jour de 10 à 18 ans, alors qu'ils sont de 900 mg par jour chez l'adulte. Les équivalences en termes de calcium montrent clairement que la consommation de lait et de produits laitiers est le moyen le plus simple pour assurer ces besoins colossaux, les quantités de végétaux nécessaires pour les atteindre étant inaccessibles, surtout à ces âges (Tableau I). La seule alternative possible serait la consommation d'eaux fortement minéralisées, mais les volumes requis et leur goût peuvent en rebuter certains. Il est intéressant de préciser que le coefficient d'absorption du calcium varie peu entre ces différentes sources alimentaires, à l'exception de certains végétaux qui contiennent des facteurs (oxalate, phytates)



Source: VIGeZ©

Consommation de viande ?

POUR ?

Homme = omnivore

Apports en nutriments

Plaisir / culture

Socio-économique

Qualité sanitaire

CONTRE ?

Impact environnemental

Pathologies

Légitimité de tuer les anim.

Compétition alimentaire

Bien-être animal

Santé !

compatible avec nutrition saine
modérée, variée
mode de préparation ?