Bonne résolution : manger de la viande trois fois par semaine

Le Point.fr - Publié le 31/12/2010 à 11:38
http://www.lepoint.fr/chroniqueurs-du-point/anne-jeanblanc/bonne-resolution-manger-de-la-viande-trois-fois-par-semaine-31-12-2010-1280865_57.php

La viande est nécessaire, mais en quantité raisonnable. Elle doit donc logiquement être intégrée dans une alimentation équilibrée.

La viande apporte du fer, des protéines et des vitamines, notamment la B12 © Lacy Atkins/San Francisco Chronicle / Corbis

La consommation de viande (rouge, blanche et volaille) entraîne une prise de poids chez les hommes et les femmes. C'est le résultat d'une vaste étude portant sur près de 400.000 personnes âgées de 25 à 70 ans (103.455 hommes et 270.348 femmes) menée entre les années 1992 et 2000 dans dix pays de l'Union européenne par des chercheurs du Royaume-Uni. Plus précisément, la consommation de 250 grammes de viande par jour pourrait être responsable d'un gain de poids supérieur à 2 kilos au bout de 5 ans. L'analyse et les conseils du docteur Jacques Fricker, nutritionniste à l'hôpital Bichat de Paris.

Le Point.fr : Comment expliquez-vous ces résultats alors que les régimes protéiques sont censés faire perdre du poids ?

Jacques Fricker : Cette étude est dite observationnelle. Elle consiste à étudier ce que les gens mangent et à le comparer avec leur indice de masse corporelle. Et elle montre effectivement que les personnes qui consomment beaucoup de viande ont en général un surpoids important. Mais il ne faut pas oublier le fait que les gros mangeurs de viande sont souvent de bons vivants, qui préfèrent parfois leur viande en sauce, avec des frites et qu'ils n'ont guère d'appétence pour les légumes, les fruits et le poisson. Ce n'est donc pas seulement la viande, mais plutôt ce qui est ingéré simultanément qui est à l'origine de la prise de kilos. Ces personnes n'ont donc rien à voir avec les femmes qui se contentent de temps à autre d'une grillade-salade - à la place du poisson vapeur légumes - pour tenter de perdre un peu de poids.

Il faut préciser de plus que toutes les viandes ne sont pas grasses...

Non seulement certaines viandes sont bien plus grasses que d'autres, mais, en plus, certaines personnes mangent les graisses apparentes, alors que d'autres les laissent sur le bord de leur assiette. En pratique, dans la famille des viandes rouges, parmi les moins riches en lipides, il y a le rosbif et le faux-filet ; à l'inverse, l'entrecôte et le bourguignon sont plus gras. Les abats (coeur, foie, rognon) sont peu gras, alors que la langue de boeuf l'est. Dans le porc, le filet mignon n'est pas gras à la différence de la côtelette et du rôti. Côté volailles, le poulet, la pintade et la dinde ne sont pas gras, le canard et le faisan le sont.

Quels sont les moments de la vie où la viande est indispensable ?

Avant tout, la viande apporte du fer, des protéines et des vitamines, notamment la B12. Elle est nécessaire au moment de la croissance, chez les femmes en âge de procréer, surtout si elles ont des règles abondantes (pour lutter contre les carences en fer), et après 65-70 ans, quand la perte de la masse musculaire s'accélère (les protéines aident à refaire du muscle). Mais si on n'aime pas la viande, on peut la remplacer par des oeufs, du poisson ou des produits laitiers. Les protéines sont de même qualité, seul le fer manque, ce qui peut poser un problème chez les femmes. Quant aux personnes qui suivent un régime amaigrissant, elles ne doivent pas faire l'impasse sur les protéines. Il serait aussi dangereux pour leur santé de se limiter à la consommation d'aliments riches en protéines, comme le préconisent certains régimes à la mode. Une fois encore, un bon équilibre alimentaire est indispensable. Finalement, l'idéal est de consommer de la viande en moyenne trois fois par semaine et d'avoir une activité physique régulière.