

## QUAND LA NUTRITION SE TRANSFORME EN OR

Semer la panique et arriver tout de suite après avec une solution à prix d'or : voilà bien une stratégie porteuse en ces temps difficiles où gagner beaucoup d'argent en très peu de temps est tendance. Ces « pompiers incendiaires » ne sont pas rares dans le domaine de la nutrition, comme dans celui de la médecine. Et lorsque le bien-être, la santé ou le confort de vie des patients est en jeu, alors, il n'y a plus de notion de prix.

Et ne parlons plus d'éthique, cette notion surannée qui ne sait pas ce que c'est que de se priver de caviar.

### La viande, ce poison

Même l'OMS s'y met !

Ces messages d'alerte si violents et tapageurs que les journalistes ont à peine d'efforts à faire pour inventer des « Unes » qui se vendront comme des petits pains sans gluten. Jugez plutôt : « **la viande est cancérigène** » !

Ce sont les éleveurs creusois qui vont être contents. Les autres aussi d'ailleurs. Que la viande soit Bio, limousine ou américaine, point de salut : elle tue !

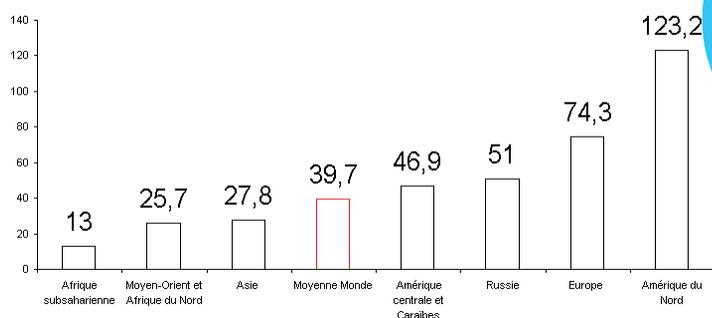
### Mais comment en est-on arrivés là ?

L'Homme est omnivore, mais parfois, il ne consomme jamais de viande, de temps en temps, beaucoup. Dans les deux cas, et lorsqu'il mange un peu, beaucoup ou pas du tout de viande, il va bien... mais pour combien de temps ! Selon le Peak Meat Production Strains Land and Water de 2014, les pays industrialisés consomment 76 kg de viandes par an Vs 43 pour les autres.



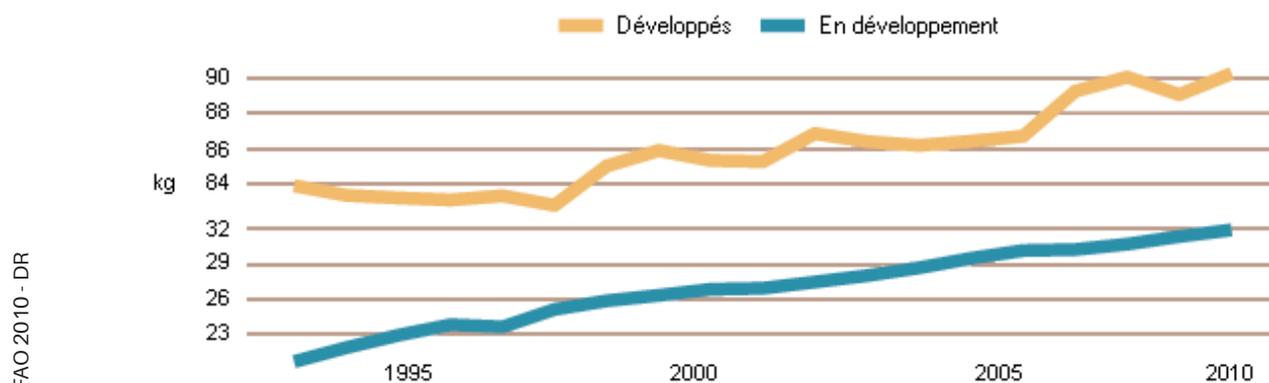
Illustration - DR

Consommation de viande en kg par habitant World Resource Institute 2008



Selon FranceAgriMer, les Français mangent de moins en moins de viande : en 2012, ils ont consommé 66 kg de viande par an et par habitant (180 g par jour ce qui est encore trop !), soit une baisse de près de 7% par rapport à 1998.

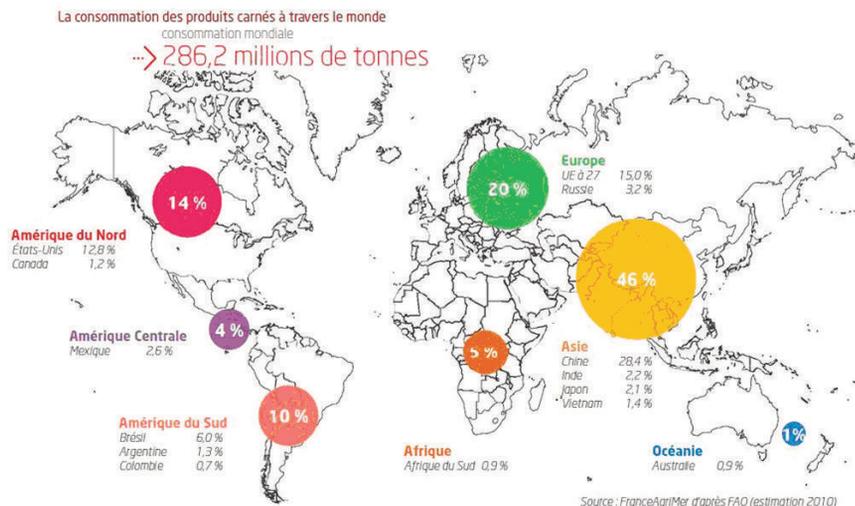
Si l'on regarde les statistiques de la FAO quant à la production de viandes :



FAO 2010 - DR

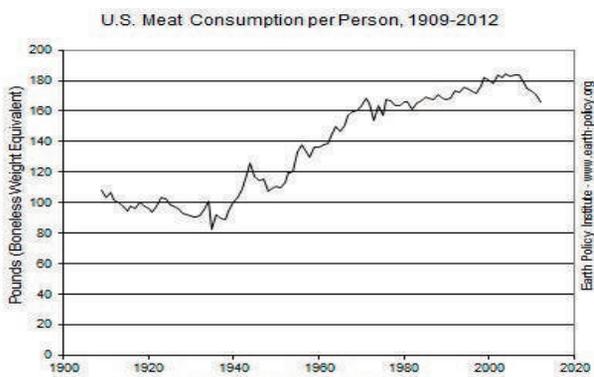
NUTRITION MEDECINE SCIENCES

# CONSULTATION NUTRITION



FranceAgrimer 2010 - DR

Les Américains ont la réputation de consommer beaucoup de viandes, mais ils sont aussi en train d'incurver la tendance.



EPI from USDA, US Census - DR

C'est surtout la viande de boeuf qui accuse un repli : celle de porc et de volaille a encore bien des adeptes.

Au vu de ces chiffres, on peut comprendre l'affolement général des nutritionnistes épidémiologistes qui font un lien assez évident entre une consommation de type texane et la morbidité cardiovasculaire ou cancéreuse ...

En effet, l'Américain moyen consommerait plus de 300 g de viande par jour alors que le tiers serait déjà de trop. Ça laisse rêveur et on comprend mieux les racines du flexitarisme actuel, et des mouvements Vegan, nés sur la richissime côte Ouest.

Qu'en est-il en France ou en Europe ? Notre célèbre et envié PNNS nous recommande de consommer 5 portions de viande par semaine (donc moins d'une fois par jour...)

Dur dur pour un Français des campagnes qui consomme non seulement une viande à chacun de ses repas, mais aussi, des charcuteries (j'ai bien mis un « s » pour signifier qu'elles sont plusieurs et qu'elles reviennent, elles aussi aux 3 principaux repas, et souvent, aux casse-croûtes).

L'étude EPIC (Norat et al, 2005) rapporte une augmentation moyenne de 17 % du risque de cancer colorectal (RR=1.17)

avec la consommation de plus de 80 g/jour de viande rouge mais ces résultats ne sont pas significatifs. Si on tient compte de l'apport en fibres, seuls les petits consommateurs de fibres voient leur risque augmenter.

On trouve aussi l'effet inverse dans quatre études, deux réalisées aux Pays-Bas (Brink et al, 2005 ; Luchtenborg et al, 2005), l'une en Finlande (Pietinen et al, 1999) et la dernière en Norvège (Gaard et al 1996). Elles observent une diminution non significative du risque de cancer colorectal avec la consommation de viande rouge fraîche (RR=0.58 à 1.08).

Sept études prospectives concluent à l'absence d'association entre la consommation de viande rouge et le risque de cancer colorectal soit en raison d'un risque relatif proche de 1.0 (Bostick et al, 1994 ; Nothling et al, 2009 ; Flood et al, 2003 ; Sellers et al, 1998 ; Butler LM et al, 2008 ; Sorensen M et al, 2008) soit en raison de la non significativité de leurs données (Kato et al, 1997).

Comme à l'habitude en science, il faut donc en conclure qu'il pourrait y avoir un risque augmenté de cancers colorectaux, non pas en mangeant de la viande, mais en consommant trop de viandes et peu de fibres.

Ce qui change tout à notre UNE qui passe de « la viande, ce poison » à « manger trop de viande et pas assez de légumes peut être mauvais pour la santé... mais ça, on le savait déjà !



Illustration Catherine - DR

# CONSULTATION NUTRITION

## FER ET VIANDES

Contrairement aux idées rapidement retenues (dans la presse ? A la fac ?), le fer ne se trouve pas que dans la viande rouge et le boudin. Il y en a bien plus dans les huîtres, les moules et ... le foie, bien sûr ! Voyez plutôt :

- Foie de génisse = 5,99 mg/100 g
- Moule = 5,47 mg/100 g
- Amande = 3 mg / 100 g
- Jaune d'oeuf - 2,75 mg /100 g
- Steak 5% de MG = 2,65 mg/100 g
- Huitre = 2,25 mg/100 g
- Entrecôte = 2,21 mg/100 g
- Pois cassé cuit = 1,98 mg/100 g

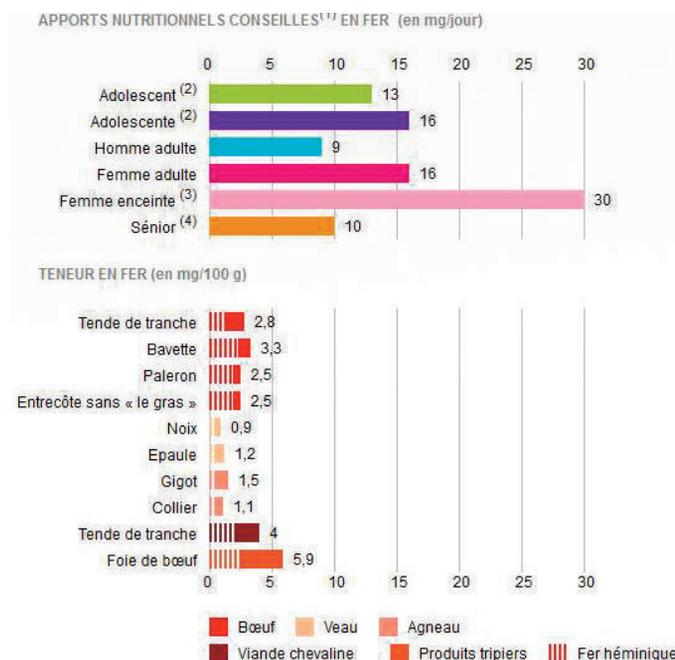
La belle affaire. Autant d'aliments que l'on ne consomme pas très souvent pour la majorité d'entre nous. Heureusement, le jaune d'oeuf, les fruits secs oléagineux, les légumineuses, ... peuvent nous sauver la mise qui devrait être de 10 mg / jour pour les hommes, 14 et plus pour les femmes.

Les enfants en croissance, les filles, jeunes filles et femmes en âge de procréer et souhaitant le faire ont des besoins en fer bien plus élevés. La viande fait partie intégrante de leur équilibre alimentaire. En d'autres termes, il n'est pas souhaitable qu'ils soient végétariens ou pire - végétaliens dans ces périodes de leur vie.

100 g de viande cuite permettent de couvrir ¼ à 1/3 des besoins quotidiens en fer d'un adulte. Le fer carné est sous forme héminique, plus facilement bio-utilisable : 5 à 10 % sont assimilables ! La matrice carnée contribue à augmenter la

biodisponibilité du fer non héminique présent notamment dans les végétaux.

Plusieurs hypothèses ont été décrites pour expliquer ce « facteur viande ». Le traitement thermique tend à diminuer la biodisponibilité du fer, car il favorise la conversion du fer héminique en fer non héminique et la conversion du fer soluble en fer insoluble. D'où les vertus du carpaccio et du steak tartare.



Apports nutritionnels conseillés en fer - DR

## ARRÊTEZ D'ÊTRE ANTI-GRAISSES

	Influence sur le cholestérol global	Influence sur la valeur en LDL	Influence sur la valeur en HDL
Acides gras saturés	↑	↑	↓
Acides gras monoinsaturés	↓	↓	↑
Acides gras polyinsaturés, acides gras oméga-3	↓	↓	↑
Acides gras polyinsaturés, acides gras oméga-6	↓	↓	↓

↑ vert: influence favorable      ↓↑ rouge: influence défavorable

Il est révolu le temps où l'on sommait les patients de se mettre à la vapeur et à la grillade. Aujourd'hui, nous savons pertinemment que notre corps est composé d'eau et de gras, (il flotte : le cerveau), que le bébé se nourrit du lait de sa maman, un mélange harmonieux de gras et de sucres, que les sujets qui vont bien se nourrissent de gras.

Depuis à peu près 20 ans, on sait que la famille des graisses n'est pas composée de bons et de mauvais, mais de bons, très bons, indispensables, neutres, défavorables en grandes quantités... Il faut de tout pour faire un monde.

Je suis lasse d'entendre des confrères par ailleurs exceptionnels dans leur discipline médicale, recommander d'éviter absolument le beurre et le fromage lorsqu'il s'agit du coeur ou du cancer. Réducteur, simpliste et erroné.

Seuls 3 acides gras posent un problème de « trop » : ceux comportant 12, 14 et 16 atomes de carbone), dont l'apport souhaitable est limité à 8 % car ils sont susceptibles d'augmenter le risque cardio-vasculaire s'ils sont consommés au-delà.

Une pathologie n'étant jamais mono-causale, la seule consommation de ces acides gras n'expliquera jamais à elle seule la survenue de telle ou telle maladie. Il s'agit d'une accumulation de risques qu'il nous faut gérer en consultation. Or, mieux vaut sans doute limiter le Nutella plutôt que le fromage, ce dernier ayant bien des vertus nutritionnelles que le premier ignore : calcium, phosphore, vitamine A et D. Mieux vaut se priver de chips ou de graisses de palme plutôt que de viande (riche en fer, § supra) ou de fromages (calcium... § supra).

Les aliments sont tous bons et mauvais à la fois : tout est une question de quantités et de fréquences. Gardons le bon sens naturel qui nous caractérise et n'écoutons pas les diktats.

**Etre raisonnable :**  
voici le seul bon conseil nutritionnel à partager.

# CONSULTATION NUTRITION

## MISCELLANÉES

### A suivre cette fin d'année :

- La **Journée Benjamin Delessert** dédiée à l'alimentation des adolescents - [www.institut-benjamin-delessert.net](http://www.institut-benjamin-delessert.net)
- « **Le digital et l'aliment : productivité et expérience de consommation** » - Conférence de Christophe BENAVENT, professeur d'économie Organisation et Société - Résumé : <http://alimentation-sante.org/2015/10/conference-le-digital-et-laliment-productivite-et-experience-de-consommation/>
- « **L'étiquetage nutritionnel, pour mieux comprendre un débat haut en couleurs** » - Conférence avec le Pr Serge Hercberg, Nicole Darmon, Béatrice de Reynal - 24 novembre 2015 à Toulouse ENSAT.
- **Caractéristiques et transformations des produits Bio** - Séminaire Transfobio organisé par l'INRA et l'ITAB, destiné à la co-construction de questions de recherche sur la transformation des produits issus de l'agriculture biologique - 16 décembre à Paris - [www6.inra.fr/comite\\_agriculture\\_biologique/Le-partenariat/En-France/ITAB/Seminaire-Transfobio](http://www6.inra.fr/comite_agriculture_biologique/Le-partenariat/En-France/ITAB/Seminaire-Transfobio)

### A suivre en 2016 :

L'OMS a dédié l'année 2016 aux légumineuses. L'Année Internationale des Légumineuses (AIL) 2016 vise à sensibiliser l'opinion publique aux avantages nutritionnels des légumineuses dans le cadre d'une production vivrière durable, à l'appui de la sécurité alimentaire et nutritionnelle. La célébration de cette Année sera une excellente occasion de favoriser des rapprochements dans toute la chaîne de production de manière à mieux exploiter les protéines issues des légumineuses, à renforcer la production de légumineuses à l'échelle mondiale, à tirer un meilleur parti de la rotation de cultures et à trouver des solutions aux problèmes qui se posent dans le commerce des légumineuses. [www.fao.org/pulses-2016/fr/](http://www.fao.org/pulses-2016/fr/)



La Fondation Louis Bonduelle dédiera son année 2016 aux légumineuses.

Partagez cette lettre si elle vous a plu : l'abonnement est gratuit, mais volontaire.  
Inscription et désinscription sur simple demande : [alix@nutrimarketing.fr](mailto:alix@nutrimarketing.fr)

## BIBLIOGRAPHIE

### Bibliographie :

[www.milknutritiousbynature.eu/fr/home/](http://www.milknutritiousbynature.eu/fr/home/)  
[www.institut-benjamin-delessert.net/fr/journee-annuelle/presentation/index.html](http://www.institut-benjamin-delessert.net/fr/journee-annuelle/presentation/index.html)  
[www.alimentation-sante.org](http://www.alimentation-sante.org)  
[www6.inra.fr/comite\\_agriculture\\_biologique/Le-partenariat/En-France/ITAB/Seminaire-Transfobio](http://www6.inra.fr/comite_agriculture_biologique/Le-partenariat/En-France/ITAB/Seminaire-Transfobio)  
[www.fao.org/pulses-2016/fr/](http://www.fao.org/pulses-2016/fr/)  
Bostick et al, 1994  
Brink et al, 2005  
Butler LM et al, 2008  
Flood et al, 2003  
Gaard et al 1996  
Kato et al, 1997  
Luchtenborg et al, 2005  
Norat et al, 2005  
Nothling et al, 2009  
Pietinen et al, 1999  
Sellers et al, 1998  
Sorensen M et al, 2008

## DÉPARTEMENT NUTRITION • NUTRIMARKETING

Rédaction : Béatrice de Reynal • Conception graphique : Douchane Momcilovic • Mise en page : Alix de Reynal

[contact@nutrimarketing.eu](mailto:contact@nutrimarketing.eu) • [www.nutrimarketing.eu](http://www.nutrimarketing.eu) • T : 01 47 63 06 37

**Crédit photographique :** Alimentation Santé - Catherine - FAO - FranceAgrimer - Innovadatabase - INRA - Institut Benjamin Delessert - Milk Nutritious by Nature - NutriMarketing - USDA - World Ressource Institute - DR

Média d'information pour les professionnels de santé - N°54 - Novembre 2015 Tous droits réservés

NutriMarketing - RCS Paris 412 053 621