

## Viande blanche contre viande rouge

Chère lectrice, cher lecteur,

L'Organisation mondiale de la santé a semé la confusion chez les consommateurs en annonçant que la viande rouge et la charcuterie étaient « cancérogènes pour l'homme [1] ».

Depuis, on ne parle plus que de la « viande blanche », soudain parée de toutes les vertus.

Ainsi, la côte de porc élevé en batterie, dont on dénonce par ailleurs constamment les conditions d'élevage atroces, serait meilleure pour notre santé que le bœuf ??

Pas du tout !

Car les scientifiques n'ont pas la même définition de la « viande rouge » que nous et nos bons vieux manuels de cuisine !!

Dans notre tradition, manifestement « dépassée », la viande rouge regroupe le bœuf, l'agneau, plus rarement le mouton et le cheval.

La viande blanche désigne la volaille, le porc, le veau.

Nous appelons même « viande noire » le gibier sauvage : sanglier, cerf, chevreuil...

Cela fait partie de notre patrimoine franchouillard, dira-t-on, à abandonner au plus vite car inadaptée aux normes anglo-saxonnes. Mais cette classification a le mérite de correspondre à la réalité observable à l'œil nu : un rôti de porc, un filet mignon, une côte de veau, c'est blanc, du moins si on les compare à du rosbif !

Mais dans le langage des chercheurs, qui traduisent le terme fourre-tout « *red meat* » américain, « viande rouge » désigne en fait *toutes les viandes, sauf la volaille* [2] !!!

Dans la suite de ma lettre, je me soumetts donc à cette nouvelle terminologie : je vais parler de « viande rouge » pour désigner toutes les viandes sauf la volaille. Je n'ai pas le choix, car c'est ainsi que les études ont été faites.

## **30 % de cancers en plus chez les plus gros mangeurs de viande**

Selon une étude de l'Inserm publiée en 2017, les 20 % de personnes qui consomment le plus de viande rouge (près de 100 g/jour en moyenne) ont 30 % de risques de cancer en plus, toutes catégories confondues, par rapport aux 20 % qui en mangent le moins (moins de 40 g par jour) [3].

Il est vrai que les gros mangeurs de viande rouge sont aussi ceux qui ont tendance à manger le plus de frites, de sauce béarnaise, à boire du vin rouge, à fumer et à peu faire de sport.

Mais apparemment, les chercheurs ont tenu compte de ce phénomène pour analyser les résultats. Il semble bien que ce soit la viande rouge en tant que telle, et non pas seulement les mauvaises habitudes de vie qui viennent souvent avec, qui soit en lien avec le cancer.

Depuis, la viande rouge a mauvaise presse, surtout qu'on s'inquiète de plus en plus des effets de la production de viande sur l'environnement, sans parler du bien-être animal.

Autrefois, la viande rouge « donnait des forces »

Ce retournement est remarquable, compte tenu du fait qu'autrefois (jusque dans les années 80 et 90 !), on considérait que la viande rouge... donnait de la force.

En effet, la viande rouge doit sa couleur à sa richesse en fer, l'élément qui donne sa couleur rouge à notre sang, et qui lui permet d'oxygéner les muscles et de nous donner de l'énergie.

En manque de fer, nous sommes essoufflés, fatigués, le teint blafard : c'est l'anémie ferriprive (anémie causée par un manque de fer).

La viande rouge est aussi riche en vitamines B, en particulier en vitamine B12, qui est la vitamine anti-fatigue par excellence grâce à son rôle dans la constitution des globules rouges.

La viande rouge est, de plus, très riche en protéines d'une qualité irréprochable (25 g pour 100 g de viande). Elles apportent des acides aminés d'excellente qualité biologique, qui permettent de maintenir une intégrité musculaire optimale et réparer les muscles chaque fois qu'ils sont lésés par l'effort.

Et ça ne s'arrête pas là !

La viande rouge est une grande pourvoyeuse de zinc très assimilable (2 mg/100 g), qui intervient dans la synthèse des protéines. Une carence en cet oligo-élément entraîne une diminution de la capacité à l'effort, car le zinc intervient également dans le métabolisme des glucides (« sucres »), carburant préférentiel du muscle. Le zinc est fortement anti-oxydant, ce qui protège tous les tissus des agressions et des dégradations liées au métabolisme de l'oxygène.

Enfin, la viande rouge, contrairement à une opinion répandue, est pauvre en graisse. Le rumsteck, le filet, la bavette, le rosbif et le jarret contiennent à peine 5 % de matières grasses.

Il faudrait donc dévorer de la viande rouge à pleines dents ?

Hélas, pas si vite...

## **Inconvénients de la viande rouge**

Le fer contenu dans la viande rouge se présente malheureusement sous une forme chimique (dite hémunique) très oxydante.

C'est un problème, surtout chez les hommes, qui peuvent se retrouver en surcharge de fer s'ils ne perdent jamais de sang (don de sang, par exemple).

En effet, une étude parue dans le *Journal of Nutrition* montre que la consommation de fer hémunique est liée à une élévation du risque de maladie coronarienne de 57 %. C'est énorme ! La maladie coronarienne comprend l'infarctus du myocarde et l'angine de poitrine [4].

L'excès de fer pourrait aussi favoriser la maladie d'Alzheimer, en raison des dommages provoqués par le fer sur le cerveau. Chez les malades d'Alzheimer, le fer s'accumule dans l'hippocampe, une zone cérébrale importante pour la formation de la mémoire, où il abîme les cellules en les oxydant [5].

Enfin, ce fer hémunique accroît le risque de diabète. Les personnes qui consomment le plus de fer hémunique ou qui ont les réserves en fer les plus élevées sont celles qui courent le plus de risques de développer un diabète de type 2. Ceux qui ont les plus grandes réserves de fer ont un risque de diabète augmenté **de 63 %** comparativement à

ceux qui ont les plus petites réserves [6].

Pour les personnes en surcharge de fer, qui sont en général des hommes, il est important de pratiquer le don du sang, qui permet de réduire le taux de ferritine, et ainsi de faire baisser le risque de maladies liées à l'effet oxydant du fer.

Conclusion : adieu l'entrecôte grillée, les petites côtes d'agneau rôties aux herbes, le mouton, les abats, le gibier, le filet mignon, etc., sauf une fois par semaine, selon les recommandations des spécialistes [7].

Pour les hommes en surcharge de fer et qui continuent à manger beaucoup de viande, pratiquer régulièrement le don de sang permet de réduire fortement les ravages oxydatifs du fer.

Pour le reste, il est autorisé, selon les spécialistes, de manger aussi deux ou trois fois par semaine du poulet et autres volailles, en choisissant des filières et des modes de production respectueux du bien-être animal et de l'environnement, et en privilégiant les modes de préparation hypotoxiques (cuissons douces à la vapeur, ou dans un bouillon, pas de parties carbonisées).

Excusez-moi de ces nouvelles peu réjouissantes, mais c'est vraiment ce que disent les études les plus en pointe sur le sujet.

À votre santé !

Jean-Marc Dupuis