

FOCUS VIANDE D'AGNEAU ET ... SON ÉTIQUETTE



La viande n'a plus la cote auprès de tous de nos jours... et la viande rouge (bœuf, agneau) l'a
Dans cette classe de « on-dit » mauvais élèves santé, la viande d'agneau a le bonnet d'âne !
Mais si la viande d'agneau avait aussi des atouts santé à dévoiler? Ou si elle n'était pas le plus
Petit tour au pays des aliments et de leurs valeurs nutritionnelles...

La viande est riche en cholestérol	FAUX !
La viande est à supprimer car c'est un aliment trop gras	FAUX !
Cuisiner des plats à base de viande, c'est forcément long.	FAUX !
La viande rouge est déconseillée aux sportifs.	FAUX !
Difficile de concocter des menus équilibrés autour d'un plat principal à base de viande.	FAUX !
Dans notre alimentation, c'est la viande qui apporte la majorité des graisses.	FAUX !
Manger de la viande peut aider à garder la ligne.	VRAI !
Manger de la viande permet de limiter les grignotages entre les repas.	VRAI !
Manger de la viande permet de lutter contre la fonte musculaire.	VRAI !

Cet article a pour enjeu ambitieux de vous donner les moyens de répondre aux consommateurs réticents à la viande et plus particulièrement à l'agneau pour des raisons de diététique et de leur donner toutes les raisons pour qu'ils puissent dire à leur tour « dans l'agneau, tout est bon » !

Le belge et sa consommation de viande

Le belge, trop gros mangeur de viande ? Contrairement aux idées reçues, le belge consomme en moyenne 116 g de viande par jour, alors que les recommandations des nutritionnistes wallons sont de 100 à 150 g par jour.

RÉDUIRE ENCORE NOTRE CONSOMMATION EN VIANDE CONDUIRAIT À DIMINUER NOS APPORTS EN FER BIEN ASSIMILÉ, EN PROTÉINES DE HAUTE QUALITÉ, EN ZINC ET EN VITAMINES DU GROUPE B. DIFFICILE DANS CES CONDITIONS, SANS ÊTRE UN EXPERT DE LA DIÉTÉTIQUE, DE MAINTENIR UNE BONNE DENSITÉ NUTRITIONNELLE DANS LE CADRE D'UNE VIE ACTIVE !

Le belge est donc loin de l'excès, même si sa consommation pourrait être légèrement revue à la baisse, les re-

commandations du côté flamand étant de 75 à 100 g par jour. L'homme consomme plus que la femme : en moyenne 152,1 g contre 91,8 g¹.

Seule la moitié de la population (56 %) consomme de la viande chaque jour. Le profil du belge consommant plus de viande est l'homme jeune, actif présentant une corpulence normale... tout l'opposé de l'image de l'obèse inactif que les tendances actuelles y colleraient volontiers !

La viande, un aliment de haut niveau

La viande, et plus particulièrement la viande rouge, est une source inégalable de certains nutriments indispensables à notre organisme :

- ✓ les protéines ;
- ✓ le fer ;

1. Tout ces grammages valent pour de la viande CRUE.

NUTRITION...

"VIANDE GRASSE" SUR LE GRIL!



Christel Daniaux - FICOW

encore moins.

mauvais élève ? Ou si il y avait agneau et agneau ?

- ✓ des vitamines (notamment les vitamines du groupe B) ;
- ✓ des minéraux (zinc, sélénium).

Les protéines ont des rôles multiples et majeurs : créer, renouveler, réparer les structures protéiques du corps, les muscles, les os, la peau, les hormones, les cellules de l'immunité,... Les protéines sont constituées d'acides aminés dont certains sont indispensables : les acides aminés essentiels. Comme ils ne sont pas fabriqués par le corps, ils doivent être apportés par l'alimentation. Les viandes sont particulièrement riches en protéines de haute valeur biologique.

UNE TRANCHE DE GIGOT D'AGNEAU RÔTI DE 100 G APPORTE 23 G DE PROTÉINES, SOIT L'ÉQUIVALENT DE CE QU'IL FAUT CHAQUE JOUR POUR COUVRIR ENVIRON ¼ DES BESOINS D'UNE FEMME DE 57 KG QUI SUIV DES COURS DE FITNESS 1 FOIS PAR SEMAINE.

Le fer est un élément essentiel puisqu'il assure le transport de l'oxygène dans le sang. Aujourd'hui, dans notre population soi-disant trop consommatrice de viande, presque 100 % des femmes belges âgées de 15 à 59 ans – qui ont presque 2 fois plus besoin de fer que les hommes - n'atteignent pas les recommandations en fer ! Une déficience en fer se traduit souvent par une sensation accrue de fatigue.

La vitamine B 12 est indispensable à la formation des globules rouges et joue également un rôle dans le fonctionnement du cerveau ; dans notre alimentation, seuls les produits d'origine animale en sont la source ! La vitamine B4 est indispensable à la production d'énergie.

LA VIANDE, C'EST AUSSI NOTRE ATOUT FORME, CAR SES PROTÉINES PROCURENT UNE SENSATION DE SATIÉTÉ QUI PERMET DE LIMITER LES GRIGNOTAGES INTEMPESTIFS ENTRE LES REPAS. ELLE FAVORISE AINSI UN RYTHME ALIMENTAIRE PLUS ÉQUILIBRÉ.

Le zinc, principalement apporté à notre organisme via la consommation de viande, est impliqué dans la synthèse des protéines et dans la cicatrisation. Le sélénium est un anti-oxydant : il joue un rôle protecteur dans le vieillissement de nos cellules.

Les alternatives végétariennes...

Certes, des alternatives à la viande existent... :

- ✓ Des protéines végétales, richement représentées dans certains aliments tels que le soja ou les légumes secs... Mais retenons que la qualité des protéines contenues dans les denrées alimentaires d'origine animale est supérieure à celle des sources végétales : elles ont une meilleure digestibilité et leur contenu en acides aminés essentiels est plus équilibré. Aussi, les protéines aident à maintenir la masse musculaire et à prévenir la fonte musculaire démarrant dès 25 – 30 ans et s'amplifiant au-delà de 65 ans. Pour contrecarrer ce phénomène, il est important d'avoir un bon apport en protéines d'origine animale!

UN BON APPORT EN PROTÉINES D'ORIGINE ANIMALE EST IMPORTANT POUR LUTTER CONTRE LA FONTE MUSCULAIRE !

- ✓ Des aliments riches en fer... Oui certains végétaux sont riches en fer, même si le mythe de Popeye tient plus du rêve que de la réalité. Mais le fer d'origine animale (fer hémique) est différent du fer d'origine végétale. En effet, le fer d'origine animale est 4 à 5 fois mieux absorbé par notre organisme que son pendant végétal, ce qui fait que se passer de viande rend plus difficile encore de satisfaire ses besoins en fer. De plus, la viande rouge reste l'aliment naturel le plus riche en fer. Sans oublier que, viande et légumes, la nature fait bien les choses : inclure la viande au repas permet d'améliorer l'absorption du fer contenu dans les aliments qui l'accompagnent (légumes, céréales...). Certains légumes, riches en vitamine C, améliorent aussi l'absorption du fer par l'organisme.

IL FAUT SEULEMENT 130 G DE CÔTES D'AGNEAU GRILLÉES POUR APPORTER L'ÉQUIVALENT EN FER ABSORBÉ DE 3 ASSIETTES D'ÉPINARDS (600 G).

- ✓ Des aliments riches en vitamine B 12... mais aucune alternative n'existe pour les végétaliens puisque seuls les produits d'origine animale sont une source concrète de vit. B 12.

Diaboliser la viande pour ses matières grasses, c'est dépassé !

Les lipides font partie d'une alimentation équilibrée. Ils fournissent la plus grande partie de l'énergie nécessaire aux activités physiques et intellectuelles. Ils apportent notamment les acides gras essentiels et certaines vitamines qui se mélangent à eux (vitamines A, D, E et K). De plus, les matières grasses sont d'excellents supports d'arômes... Sans matière grasse, les ingrédients se mêlent moins intimement et les plats n'exhalent pas pleinement leurs saveurs.

La viande est souvent « taxée » d'aliment gras, voire même d'aliment qui apporte le plus de graisses dans notre alimentation...

Et pourtant, la viande ne représente qu'une faible part dans les lipides que nous ingérons quotidiennement : viande, charcuterie et abats réunis ne constituent que 18 % des lipides totaux de notre

alimentation alors que la viande seule ne compte que pour 11 % dans ce bilan.

Les vrais responsables de notre alimentation trop grasse sont bien plus les « graisses cachées » retrouvées dans les viennoiseries, pâtisseries, chips, biscuits, quiches, certains plats cuisinés, ... Ce sont ces aliments là qu'il faut apprendre à limiter.

Quant à la viande, retenons aussi les recommandations qui nous sont faites par les nutritionnistes : une consommation quotidienne de 75 à 100g est idéale.

Le cholestérol, ennemi n°1 dans la prévention des maladies cardio-vasculaires

Le rôle du cholestérol est essentiel ; il est notamment le précurseur de la vitamine D et de la majorité des hormones sexuelles. L'excès de cholestérol est néanmoins nocif pour notre santé car il est à la base de l'artériosclérose.

La plus grande partie de notre cholestérol sanguin ne provient pas de notre alimentation mais du cholestérol fabriqué par notre foie (70 %). Pour ce qui est du cholestérol d'origine alimentaire, il est vrai que seules les graisses animales en contiennent.

L'excès de cholestérol dans le sang n'est donc pas principalement lié à la consommation d'aliments contenant du cholestérol mais plutôt à la consommation excessive de graisses. En effet, un excès de consommation d'acides gras saturés augmente le taux de cholestérol car un excès de ces acides gras bloque l'épuration hépatique du cholestérol, qui reste alors dans le sang.

La restriction du cholestérol alimentaire n'est donc pas le bon moyen de faire baisser le cholestérol sanguin, car son absorption est limitée. Pour un apport équilibré, il est d'ailleurs important de maintenir une absorption de cholestérol alimentaire de 300 à 350 mg/jour.

Par contre, il est important de surveiller son apport en acides gras saturés, qui doit être de l'ordre de 15 à 20 g par jour. S'il est vrai que les aliments d'origine animale sont souvent plus riches en graisses saturées, certains végétaux ne sont

pas en reste non plus ! Et les graisses ajoutées (sauces grasses, mayonnaises, beurre,...) en sont souvent riches.

DU GIGOT D'AGNEAU RÔTI, C'EST ENVIRON 2 × MOINS DE GRAISSES QUE DU VOL-AU-VENT AU POULET, 3 × MOINS DE GRAISSES QUE DE LA CHIPOLATA DE PORC OU 4 FOIS MOINS DE GRAISSES QUE DES CHIPS AU SEL ! POUR MANGER MOINS GRAS (ET MEILLEUR), APPRENONS AVANT TOUT À MANGER « NON PRÉPARÉ » ET NON À MANGER « VÉGÉTARIEN » !

Il est souvent conseillé aux personnes qui ont trop de cholestérol de bannir la viande rouge de leur alimentation. Une mesure inutilement radicale : la teneur moyenne en cholestérol de la viande est modérée. Evitez par contre de consommer le gras visible de la viande et veillez au mode de cuisson, en limitant l'ajout de graisses de cuisson. De plus, supprimer totalement les graisses animales de son alimentation augmente le risque vasculaire suite à une rupture de l'équilibre alimentaire !

L'agneau, une étiquette de viande grasse

« L'agneau est une viande grasse. Pour les personnes qui s'imposent un régime alimentaire draconien, l'agneau ne convient donc pas. Pour les autres, pensez à choisir un morceau de gigot ou de carré, moins gras que l'épaule par exemple. »

Si les allégations du web poussent souvent à restreindre voire à stopper sa consommation en viande d'agneau pour une question de diététique, les diététiciens, eux, s'entendent pour dire qu'en terme de quantité de matière grasse, le morceau de viande consommé est un élément bien plus déterminant que l'espèce (bœuf, veau, agneau, porc).

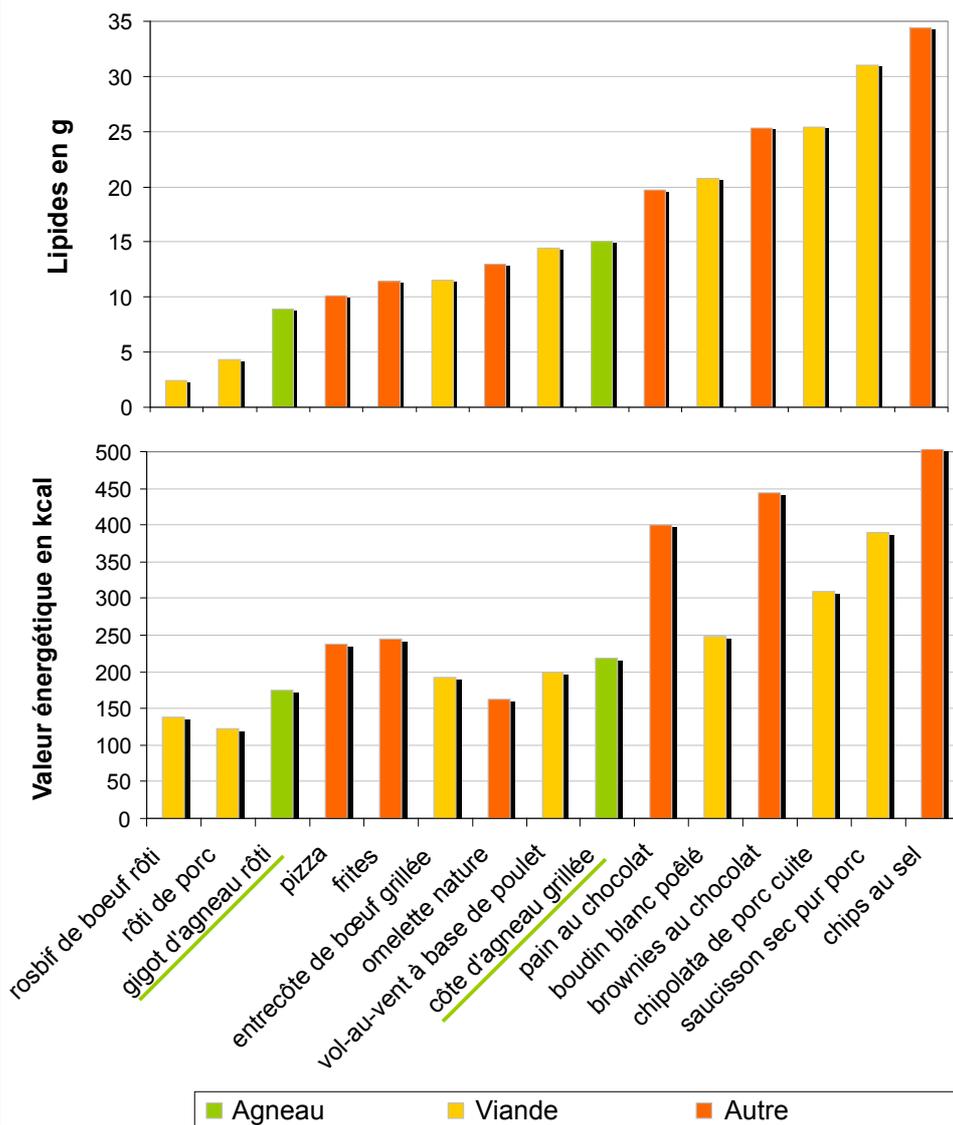
EN PRATIQUE : si vous souhaitez limiter votre consommation en lipides, rien ne sert de se priver de telle ou telle viande mais privilégiez les morceaux de viande sans gras visible (c'est-à-dire ceux qui ne sont ni lardés, ni

persillés) ou ceux dont les parties grasses peuvent être facilement enlevées. Pensez aussi aux modes de préparation

de la viande : un même morceau grillé ou poêlé n'apportera pas la même quantité de lipides, et ce sans parler de la sauce grasse qui accompagne souvent largement nos plats de viande et qui apporte souvent plus de lipides que la viande elle-même !

Au niveau de l'agneau, son morceau le plus maigre, le gigot raccourci, présente seulement 5,1 g de lipides pour 100g, soit environ la même chose

GRAPHIQUES: APPORTS LIPIDIQUE ET ÉNERGÉTIQUE POUR 100 G DE VIANDE D'AGNEAU COMPARATIVEMENT À D'AUTRES ALIMENTS



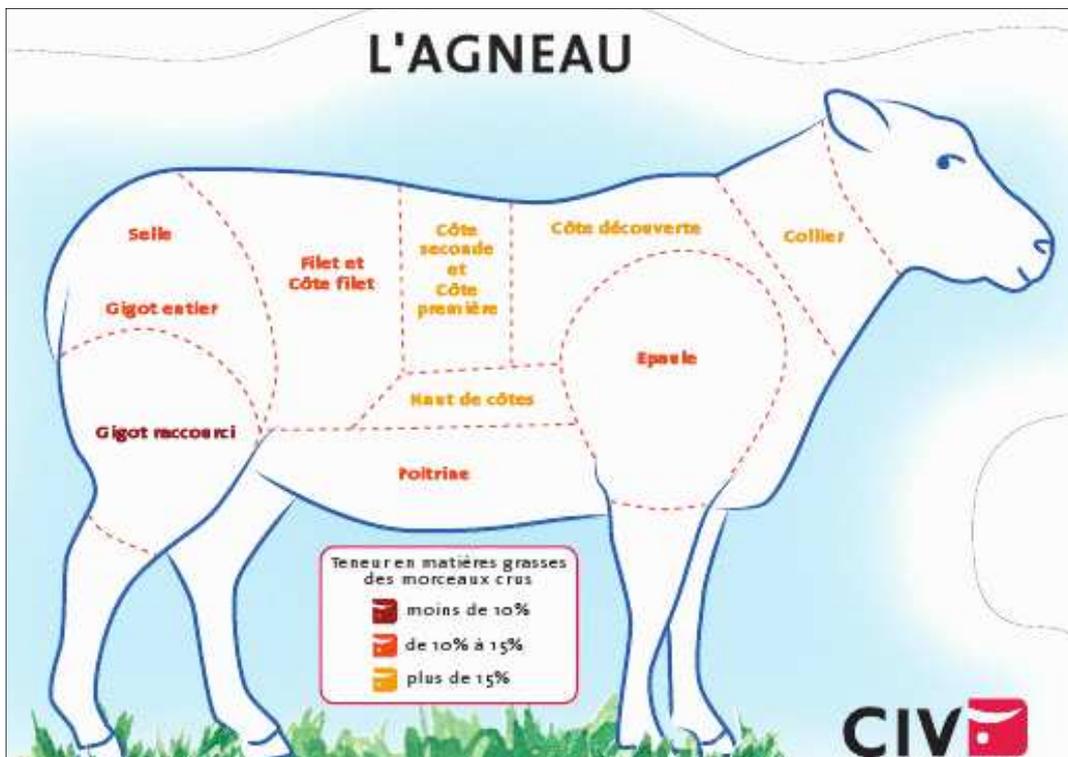
100 G DE GIGOT D'AGNEAU RÔTI APPORTE 3,6 G D'ACIDES GRAS SATURÉS ET 70 MG DE CHOLESTÉROL... SOIT ENVIRON 1/5ÈME DES RECOMMANDATIONS JOURNALIÈRES POUR CES 2 NUTRIMENTS !

que dans de l'ailou de bœuf. Bien sûr, globalement, le bœuf reste une viande plus maigre puisque un rôti de bœuf (tende de tranche) reste 2 fois moins gras qu'un gigot d'agneau... Mais quid du gigot ou autres morceaux de l'agneau en comparaison à des produits que les ménages belges consomment bien plus fré-

au niveau du dos de l'animal. Si, sans enlever la matière grasse visible, l'agneau est perdant (23,1 g de lipides pour 100 g contre 17,1 g pour 100 g), il devient le grand gagnant si le consommateur met le gras visible sur le bord de son assiette (7,0 g de lipides pour 100 g contre 8,7 g pour 100 g).

Concernant le cholestérol, la viande d'agneau est souvent bannie des régimes hypocholestérolémiant. Pourtant, tout comme pour la teneur en graisses, si la viande d'agneau reste moins avan-

tageuse que les morceaux maigres du bœuf, considérée sans sa graisse visible, elle est plus avantageuse que d'autres morceaux du bœuf tels que entrecôte, bavette, etc. (exception faite du collier d'agneau). Le même constat est à faire pour la teneur en acides gras saturés. Une fois de plus, il est très facile de respecter les recommandations journalières des nutritionnistes en ayant une alimentation équilibrée comprenant de l'agneau.



quemment ? Un rapide coup d'œil aux graphiques nous fera de suite prendre conscience que jamais l'agneau ne sera responsable d'une grande part des apports lipidiques de notre alimentation !

Et pourtant, en terme de consommation carnée, ce sont aujourd'hui les charcuteries et produits dérivés qui occupent l'essentiel de la consommation des ménages belges. Et sans oublier qu'en matière de consommation de viande fraîche, la consommation en viandes préparées (hachés, etc.) est en nette progression ! Un triste constat à mettre sous les yeux des consommateurs en quête d'une « alimentation saine et équilibrée »...

De plus, en enlevant le gras, la comparaison bœuf / agneau peut être toute relativisée. Comparons des morceaux similaires dans les deux espèces : l'entrecôte de bœuf et la côte première d'agneau

L'agneau, une source intéressante de minéraux et vitamines !

Comme toutes les viandes rouges, l'agneau est riche en fer, zinc, sélénium et vitamines du groupe B.

Plus particulièrement, la viande d'agneau présente une teneur plus élevée en vitamine B3 (ou vitamine PP) que les autres viandes. Elle est néanmoins moins riche en fer et en sélénium que la viande de bœuf.

100 G DE CÔTES D'AGNEAU COUVRENT 14 % DES BESOINS QUOTIDIENS D'UN HOMME ADULTE EN FER, 22 % DE SES BESOINS EN ZINC, 13 % DE SES BESOINS EN SÉLÉNIUM, 48 % DE SES BESOINS EN VITAMINE B3 ET 67 % DE SES BESOINS EN VITAMINE B12.