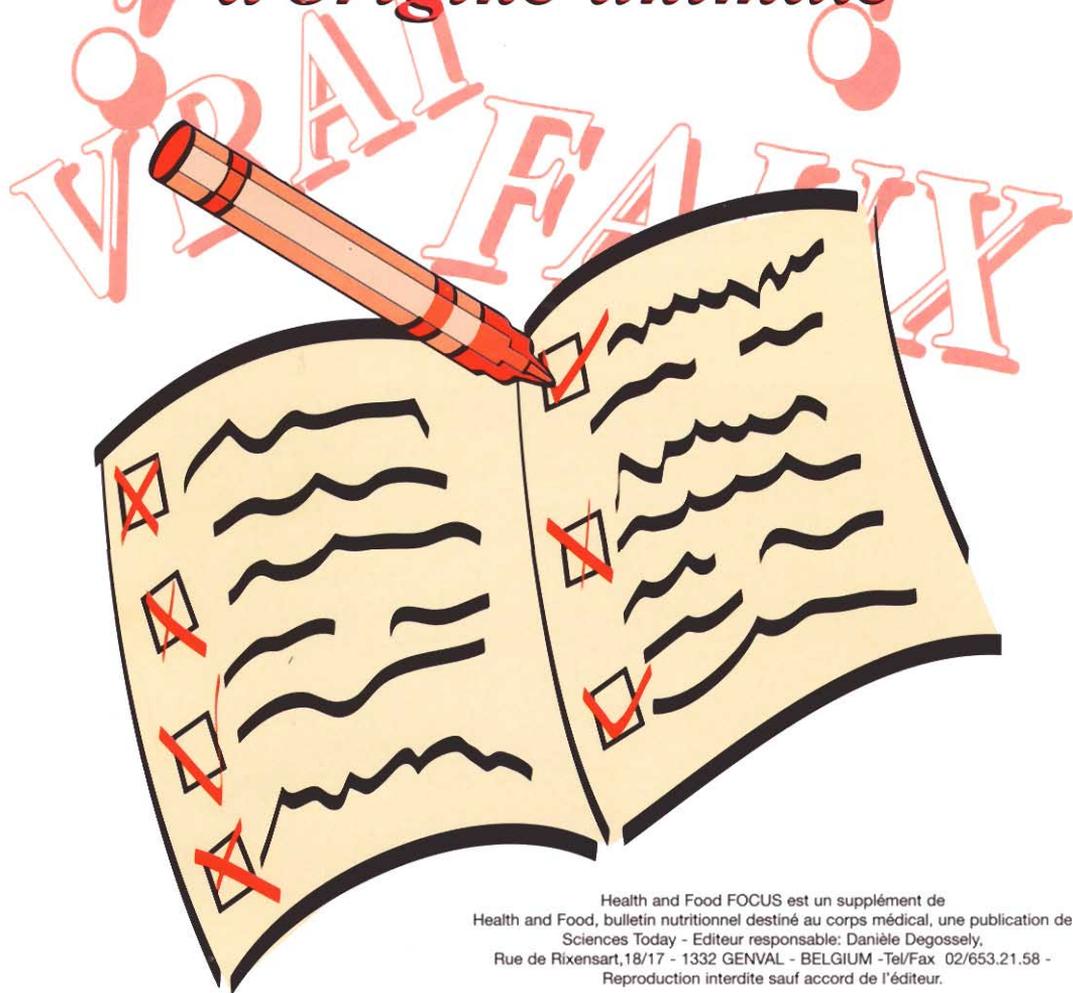


Tour de table des idées reçues sur les produits d'origine animale



Nombreux sont ceux qui ont pris conscience de l'importance d'une alimentation équilibrée. Cependant, nos croyances et nos traditions ont parfois la dent dure. La viande et les laitages, par exemple, font l'objet d'une multitude d'idées reçues dont l'exactitude est douteuse. Ces clichés nous conduisent à émettre des soupçons sur le contenu de notre assiette et à faire des erreurs diététiques... qui souvent perdurent. Au jeu du vrai ou faux, la vérité est toujours bonne à dire !

1) La viande rouge est meilleure pour la santé que la viande blanche

FAUX.

Les viandes blanches (porc, veau) ont une composition nutritionnelle comparable aux viandes rouges (Bœuf Blanc Bleu Belge, mouton). La couleur de la viande importe peu, si ce n'est que la viande rouge est... rouge parce qu'elle contient plus de fer. C'est pourquoi celle-ci est recommandée chez les personnes anémiques.

Parmi les viandes blanches et les viandes rouges, certains morceaux sont plus intéressants que d'autres, car ils contiennent moins de graisses. Un rôti de veau, par exemple, comporte environ 2 % de graisse, contre plus de 30 % pour une saucisse de campagne.

Le saviez-vous ?

On ne mange pas du steak tous les jours ! L'équilibre, c'est la variété... et pour varier les plaisirs, les nutritionnistes proposent d'alterner les sources de protéines sur la semaine :

- 2 fois une volaille (poulet, dinde, dindonneau, lapin).
- 1 fois une viande rouge (Bœuf Blanc Bleu Belge, mouton, cheval).
- 1 fois une viande blanche (porc piétrain, veau).
- 1 à 2 fois du poisson : en alternant si possible un poisson gras (saumon, thon,...) avec un poisson maigre (cabillaud, sole,...).
- 1 fois une viande hachée (porc/veau, de volaille, filet américain,...)
- 1 fois des œufs ou des produits à base d'œufs

Cette semaine « idéale » présente aussi l'avantage d'équilibrer le rapport entre acides gras saturés et polyinsaturés, capital pour la santé du cœur et des vaisseaux.



2) La viande de porc n'est pas toujours grasse.

VRAI.

La viande de porc est victime de son succès. Si tout est bon dans le cochon, celui-ci est trop souvent consommé sous forme de barchis ou de charcuterie et autres « cochonnailles ». On lui colle alors systématiquement cette étiquette. Pourtant, les morceaux nobles (mignonnettes, rôti,...) du sympathique ongulé sont particulièrement maigres. La teneur en lipides intramusculaires (donc de la viande), est en effet inférieure à 5 %.

Le saviez-vous ?



En fait, depuis le début des années '70, la teneur en graisse d'une carcasse de porc a, en moyenne, diminué de 50 %. La réputation peu flatteuse d'une viande grasse est donc totalement dépassée.

3) Comme source de fer, les épinards peuvent remplacer la viande

FAUX.

Pour les jeunes et les moins jeunes, le fer évoque systématiquement Popeye et sa boîte d'épinards. Bien que plus riche en fer qu'un contre-filet de bœuf (3,7 mg/100g contre 2 mg/100 g pour le contre-filet*), ce légume n'est pas pour autant une source martiale de meilleure qualité : le fer de la viande, qui se trouve en grande partie sous forme organique (héminique) est environ 5 fois mieux absorbé que le fer minéral des végétaux (non héminique). De plus, les épinards contiennent des oxalates qui réduisent l'assimilation du fer.

Le saviez-vous ?



L'absorption du fer des végétaux peut être améliorée. Ainsi, le fait de simplement manger des épinards avec un steak, multiplie l'assimilation du fer non héminique par 3. Cette remarque est aussi valable pour les produits d'origine animale. La présence de crudités, d'un fruit frais ou d'un jus de fruits au cours du repas ou encore arroser un morceau de poisson avec un filet de citron, augmente la biodisponibilité du minéral grâce à la présence de vitamine C. Cependant, le fer de la viande peut aussi voir son assimilation diminuée, par exemple lorsqu'il est plongé dans la friture

* Table Nubel 1999

4) Les poissons gras sont autant à déconseiller que les viandes grasses

FAUX.

Les poissons gras (maquereau, thon, saumon, hareng, sardine, anchois, esprot, truite fario) sont à recommander pour plusieurs raisons :

- Ils contiennent moins de graisses que les viandes les plus grasses : environ 12 à 15 % contre 20 à 30%.
- Leur graisse est particulièrement riche en acides gras oméga-3, en particulier l'EPA et le DHA, qui protègent à la fois contre les maladies cardiovasculaires et certains cancers.
- Ils apportent plus de vitamine A et de vitamine D que les viandes grasses.
- Comme la viande, ils constituent une bonne source de protéines de qualité

Le saviez-vous ?

Malgré un intérêt nutritionnel évident, la consommation de poisson demeure insuffisante dans notre pays : 10 kg/an/habitant soit l'équivalent de 27 g par jour. Cela représente une ingestion 6 fois plus faible que celle des Portugais ! Cette faible consommation de poisson a de fâcheuses conséquences : elle réduit presque à néant notre ingestion d'acides gras oméga-3 à longue chaîne (EPA et DHA). Or, les populations du globe (Crétois, Japonais, Esquimaux) qui mangent le plus de ces bons acides gras sont celles qui ont la plus grande espérance de vie !

Il est donc conseillé de manger du poisson au moins 2 fois par semaine, qu'il soit frais, surgelé ou conservé au naturel.



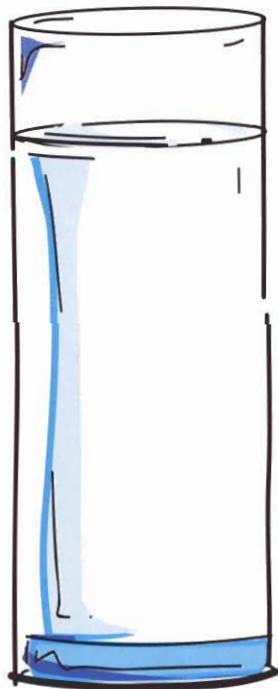
5) Les steaks végétariens ne remplacent pas entièrement la viande

VRAI.

La viande fournit des éléments nutritifs qui ne se retrouvent pas forcément dans les mêmes proportions dans les substituts de viande.

C'est le cas pour le fer, la vitamine B12 et certains acides aminés essentiels, des nutriments tous indispensables à l'organisme. Une carence en fer et en vitamine B12 se traduit par l'anémie. Un déficit en acides aminés essentiels a des répercussions sur la synthèse des protéines.

Les steaks végétariens ne peuvent donc pas suppléer totalement les qualités nutritionnelles de la viande



Le saviez-vous ?

Les protéines végétales (céréales, légumineuses) qui composent les steaks végétariens ont une valeur biologique inférieure à celle des protéines animales. En d'autres mots, certains acides aminés font défaut ou se retrouvent en faible quantité par rapport à celle que contient une entrecôte, par exemple. Les végétariens doivent donc trouver un subterfuge pour valoriser les protéines végétales. Celui-ci est très simple : il suffit de consommer au même repas des céréales et des légumineuses, car ces végétaux se complètent. Les laitages apportent également les acides aminés qui manquent.



6) Les yaourts maigres sont moins caloriques que les yaourts entiers

VRAI et FAUX.

C'est uniquement le cas si l'on parle de produits nature, c'est-à-dire non sucrés et sans adjonction de fruits. En effet, la plupart des yaourts maigres sont additionnés de pulpe de fruits fortement sucrée. Par conséquent, l'énergie que le produit perd sous forme de graisses, il la regagne à cause des sucres : ex. Yaourt entier nature (64 kcal/100g) et Yaourt maigre aux fruits (91 kcal/100g).*

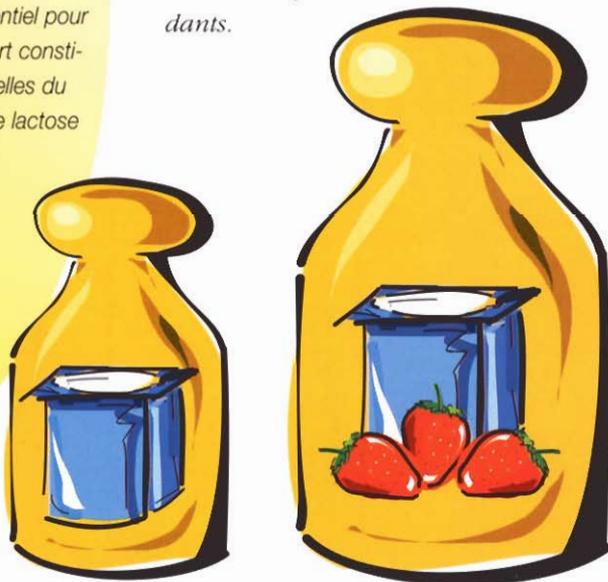


Le saviez-vous ?

Le yaourt est un laitage très digeste. Avec l'âge, on constate une diminution de l'activité de la lactase, l'enzyme intestinale qui dégrade le lactose ou sucre du lait. C'est ce qui explique que de nombreux adultes ne digèrent pas aussi bien le lait que les plus jeunes, ce qui incite à limiter la consommation de produits laitiers. Une belle erreur ! En effet, les laitages sont les principaux pourvoyeurs de calcium, un minéral essentiel pour la prévention de l'ostéoporose ! Le yaourt constitue une bonne alternative pour les rebelles du lait : grâce aux ferments qu'il contient, le lactose est facilement digéré. De plus, les protéines ont aussi subi une hydrolyse partielle, sorte de pré-digestion

**Table Nubel 1999*

Le compromis idéal est donc le yaourt demi-écrémé nature qui contient moins de graisses que le yaourt entier, mais plus de vitamines liposolubles (A, D) que le produit maigre. Pour les amateurs de fruits, autant ajouter des fruits frais qui apporteront, en plus, leur part de vitamines et d'antioxydants.



7) Les fromages à pâte molle sont plus gras que les fromages à pâte dure

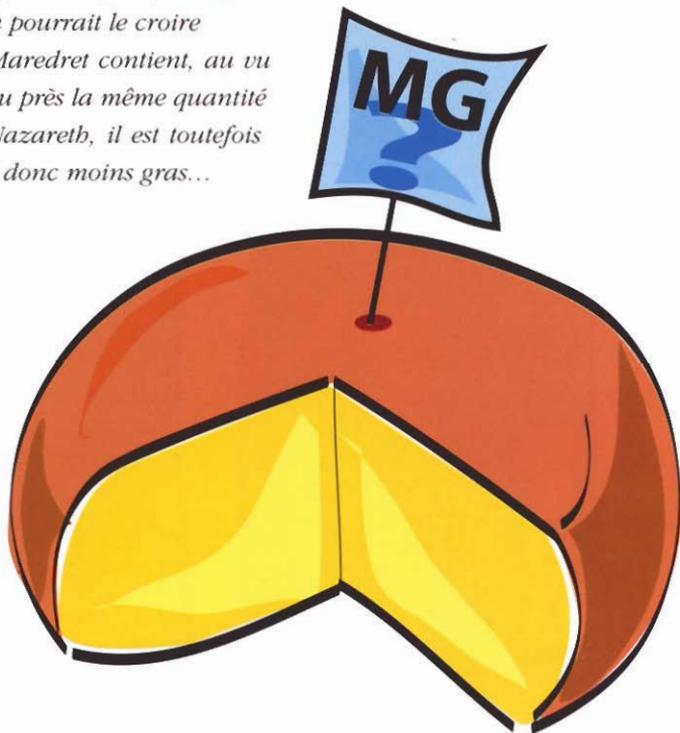
FAUX.

C'est exactement l'inverse ! Plus un fromage est sec (pâte dure et cuite), plus il est riche en graisse. A poids égal, un triangle de Marearet ou de Bouquet des Moines est donc plus «maigre» qu'une tranche de Nazareth ou de Saint Paulin...

L'ambiguïté de l'étiquetage des fromages est ici en cause. Le taux de matières grasses des fromages est donné, non pas sur la totalité du poids, mais sur l'extrait sec, c'est-à-dire sur ce qui reste après élimination de l'eau.

Par exemple, un fromage blanc (Faisselle, Maquée, Caillebotte) dont la teneur en eau est environ 70 % contient $100 - 70 = 30$ % de matières sèches. Si le fromage en question est présenté à 40 % de matières grasses, il contient en réalité : $30 \text{ g} \times 40 \% = 12 \text{ g}$ de matières grasses par 100 g de fromage, et non 40 g comme on pourrait le croire

Si d'apparence, le Marearet contient, au vu de l'étiquetage, à peu près la même quantité de graisses que le Nazareth, il est toutefois plus riche en eau et donc moins gras...



8) Le lait demi-écrémé contient moins de vitamines que le lait entier

VRAI.

Les vitamines A et D du lait entier sont solubilisées dans la graisse. Or, comme une partie de la graisse a été éliminée dans le lait demi-écrémé, ces vitamines ont suivi le même chemin.

Le lait demi-écrémé demeure cependant un bon compromis laitier. D'une part, le lait écrémé n'apporte pas de graisses, mais pas de vitamines A et D non plus. D'autre part, le lait entier apporte ces vitamines mais aussi des graisses. L'équation est donc très simple : le lait demi-écrémé apporte moins de graisses que le lait entier, mais plus de vitamines que le lait écrémé...

Le saviez-vous ?



Le lait est un partenaire idéal pour les produits céréaliers. En effet, les deux aliments sont complémentaires, car les protéines du lait sont riches en acides aminés essentiels, dont certains font défaut dans les protéines céréalières. L'association lait-céréales (par exemple tartine + chocolat chaud) est donc une association heureuse lors du petit déjeuner.

