



LA VIANDE

POURQUOI ET POUR QUI?

LA PLACE DE LA VIANDE
DANS UNE ALIMENTATION SAINTE,
ÉQUILBRÉE ET PLAISANTE



AGENCE WALLONNE POUR LA PROMOTION D'UNE AGRICULTURE DE QUALITÉ

FAUT-IL ARRÊTER DE MANGER DE LA VIANDE?

Non, il est parfaitement possible de continuer à se faire plaisir, dans le respect de l'équilibre! Tout est une question de quantité, de fréquence, de choix et de préparation.

La viande occupe une place importante dans notre **culture alimentaire**. Peut-être trop importante parfois, et il est certainement souhaitable d'intégrer plus d'aliments végétaux dans notre alimentation: légumes, fruits, céréales, pommes de terre, légumes secs...

Il est tout aussi souhaitable de faire figurer le **poisson** régulièrement au menu, idéalement deux fois par semaine. Mais il n'est pas nécessaire de se passer de viande pour autant! La **viande** a de nombreux **atouts nutritionnels**, pour les **enfants**, les **adultes** et les **personnes âgées**.

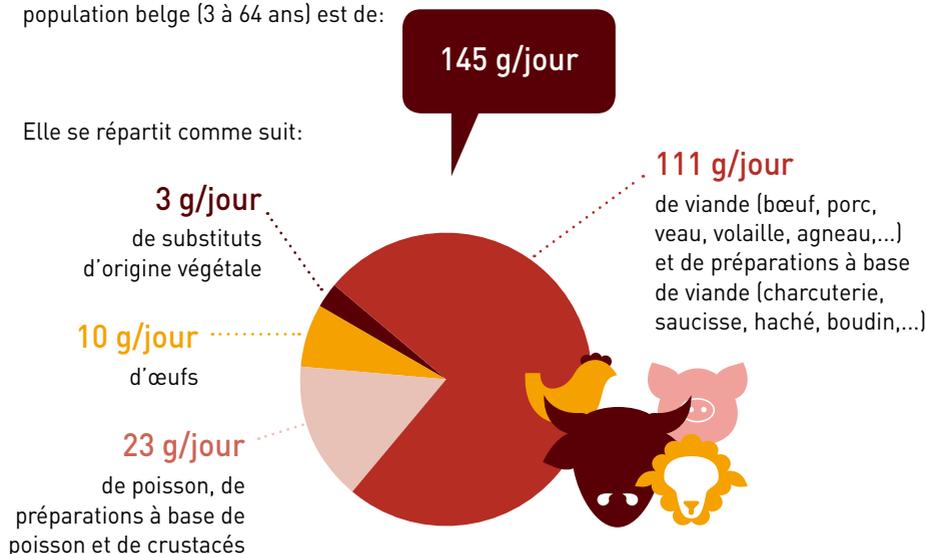
Les bons repères pour une assiette équilibrée:



QUELLE EST LA CONSOMMATION DE VIANDE EN BELGIQUE?

La consommation moyenne de viande n'a rien d'alarmant!

L'enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015 montre que la consommation des aliments de la famille «**Viande, poissons, œufs et substituts**» par la population belge (3 à 64 ans) est de:



Elle se répartit comme suit:

3 g/jour
de substituts
d'origine végétale

10 g/jour
d'œufs

23 g/jour
de poisson, de
préparations à base de
poisson et de crustacés

VIANDE ROUGE: CONSOMMATION ET RECOMMANDATION

- ✓ En Belgique, le terme «viande rouge» englobe la viande de **bœuf**, d'**agneau**, de **porc**, de **veau** et de **cheval**.
- ✓ Les experts de Santé publique recommandent de ne pas dépasser **500 g/semaine de viande rouge**.
- ✓ La consommation moyenne de viande rouge chez l'adulte est évaluée à 46 g/jour, soit **322 g/semaine**.
- ✓ **Seuls 20% des Belges** auraient une consommation de viande rouge supérieure à 500 g/semaine.

L'apport de référence (AR)
correspond à 2000 kcal/jour,
soit les besoins moyens d'une
femme adulte.

ZOOM

Que m'apporte



125 g de
beefsteak maigre
Blanc-Bleu Belge



DANS L'ASSIETTE

un steak sur ma journée?

Peu de calories & de graisses

- **6%** de l'AR en **énergie**
- **<2%** de l'AR en **matières grasses** et en **acides gras saturés**

Des protéines d'excellente qualité nutritionnelle

- Environ **la moitié** de l'AR en protéines

Du fer hautement assimilable

- **21%** de l'AR en fer

Un apport riche en sélénium & zinc

- **54%** de l'AR en **sélénium**
- **62%** de l'AR en **zinc**

Une précieuse source de vitamines B

- **17%** de l'AR en **vitamine B2**
- **49%** de l'AR en **vitamine B6**
- **44%** de l'AR en **vitamine B12**

DES PROTÉINES POUR LA VIE

Les protéines sont les **éléments bâtisseurs** de l'organisme. Elles doivent être apportées en quantité suffisante, mais aussi être suffisamment complètes ou se compléter entre elles, pour répondre aux **besoins de l'organisme**, et cela, à tous les stades de la vie:



Le groupe «Viandes, préparations à base de viande et produits de substitution» est le premier pourvoyeur de protéines: à lui seul, il fournit **1/3 des protéines de notre alimentation**. Dans ce groupe, la viande possède **les protéines les plus équilibrées**.

MANGEONS-NOUS TROP DE PROTÉINES?

NON!

En Belgique, la **consommation moyenne de protéines** (3-64 ans) correspond à **15%** de l'**apport total en énergie**, ce qui se situe entre le **besoin moyen** (niveau qui satisfait le besoin de la moitié de la population seulement) et l'**apport maximal tolérable** (apport jusqu'auquel aucun effet néfaste n'est observé).



FAITES-LE MAISON!

Pour profiter au mieux des qualités nutritionnelles de la viande, privilégiez l'achat de viande fraîche non préparée.



✓ Vous **voyez** ainsi clairement de quelle viande il s'agit, vous pouvez choisir précisément le type de morceau que vous souhaitez, par exemple pour privilégier les viandes moins grasses.



✓ Vous gérez plus aisément la **quantité** de viande par personne, selon le nombre de couverts.



✓ Vous évitez toute une série d'ajouts qui caractérisent les plats préparés: **sel, conservateurs, arômes artificiels...**



✓ Vous pouvez connaître **l'origine** de la viande, et privilégier ainsi une viande locale, à une viande d'un animal qui a parcouru parfois plusieurs milliers de kilomètres.



✓ Vous êtes **maître de la préparation**: choisissez votre type et degré de cuisson, les assaisonnements et les accompagnements selon vos envies, pour plus de plaisir.



✓ Enfin, c'est toujours plus valorisant d'avoir préparé quelque chose **soi-même**, que de l'acheter tout fait!

LA VIANDE LOCALE: LE SMART CHOICE!

L'élevage a bien entendu un impact sur l'environnement, mais celui-ci n'est pas toujours estimé à sa juste contribution. Et surtout, un **animal élevé en pâture**, comme c'est bien souvent le cas en **Wallonie**, et qui broute de l'herbe avec de l'eau qui tombe généreusement du ciel, n'a en rien une situation comparable à celle d'un animal élevé sur du bitume de l'autre côté de l'Atlantique, et à qui il faut acheminer toute sa nourriture et son eau!

Outre l'impact du **transport** lié à la distance, la **quantité d'eau** requise pour produire la viande est très différente!

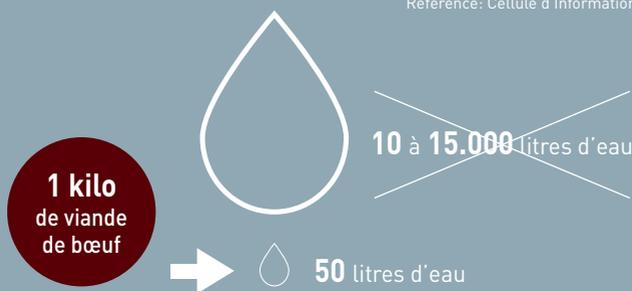
COMBIEN D'EAU POUR 1 KG DE VIANDE DE BŒUF?

On entend parfois dire que produire 1 kilo de viande de bœuf, nécessite 10 à 15.000 litres d'eau. Mais la méthode à l'origine de ce nombre est très discutable, puisqu'elle ne tient pas compte de **l'eau de pluie**.

Selon une méthode utilisée par l'Institut de l'Elevage en France, ce ne sont pas 15.000 ou 10.000 litres, mais **50 litres d'eau** qui sont réellement consommés pour produire 1 kg de viande bovine à la ferme.

Une autre bonne raison pour **privilégier une viande locale!**

Référence: Cellule d'Information viande



E.R. : Marie-Christine Marchand, APAQ-W, Avenue Comte de Smet de Nayer 14, 5000 Namur © ApaQ-W 2016