



Viande *rouge*

10 questions qu'on
se pose tous



01

Le porc, c'est de la viande rouge ?

Oui, et ça surprend souvent. La viande rouge regroupe toutes les viandes de boucherie : bœuf, veau, porc, agneau, mouton, cheval.

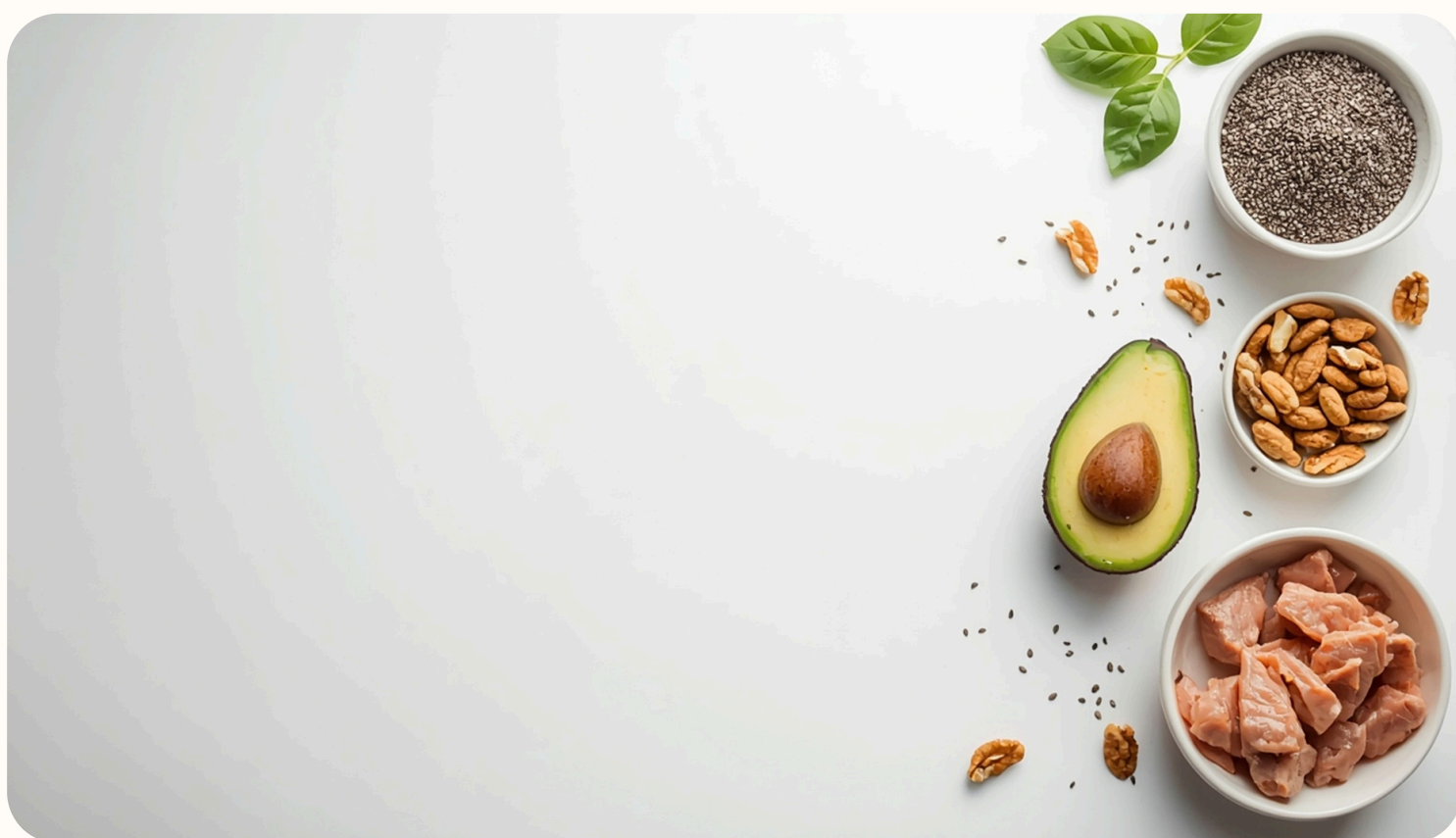
Seules les volailles (poulet, dinde, canard) n'en font pas partie. Le nom vient du **fer hémunique**, ce pigment qui donne sa couleur au sang.



02

Est-elle indispensable pour le fer ?

Non, mais c'est une excellente source. Son fer est absorbé à **15 à 25 %**, contre **5 à 10 %** pour celui des végétaux. Un steak haché apporte environ **3 mg de fer**, soit un quart des besoins quotidiens d'une femme. On peut couvrir ses besoins autrement, avec des légumineuses, des œufs ou du poisson, en ajoutant un aliment riche en **vitamine C** au même repas pour mieux l'absorber.



03

Qu'apporte-t-elle d'autre ?

Des **protéines complètes**, bien assimilées. De la **vitamine B12**, qu'on ne trouve que dans les produits animaux et qui participe à la formation des globules rouges. Du **zinc**, qui contribue au fonctionnement normal du système immunitaire. Et de la créatine, une réserve d'énergie que le muscle mobilise sur les efforts courts et intenses.



04

Augmente-t-elle le risque de cancer ?

Le Centre international de recherche sur le cancer la classe **probablement cancérogène**, principalement pour le cancer colorectal. Le risque monte avec la quantité : **100 g par jour augmentent ce risque de 17 %**. À l'échelle du pays, environ 2 000 cas de cancer par an lui sont attribués. Ce n'est donc pas un aliment à bannir, c'est une question de quantité.



Quelle quantité peut-on manger ?

La recommandation officielle est de **500 g par semaine maximum** (poids cuit), soit environ 2 à 3 repas. Concrètement :

- 3 à 4 steaks hachés.
- 2 entrecôtes moyennes.
- 3 pavés de bœuf.
- 1 rôti moyen.

Pour se situer : un adulte en consomme en moyenne **329 g par semaine** en France. Mais derrière cette moyenne, **32 %** des 18-54 ans dépassent la limite.



Viande rouge et charcuterie, c'est pareil ?

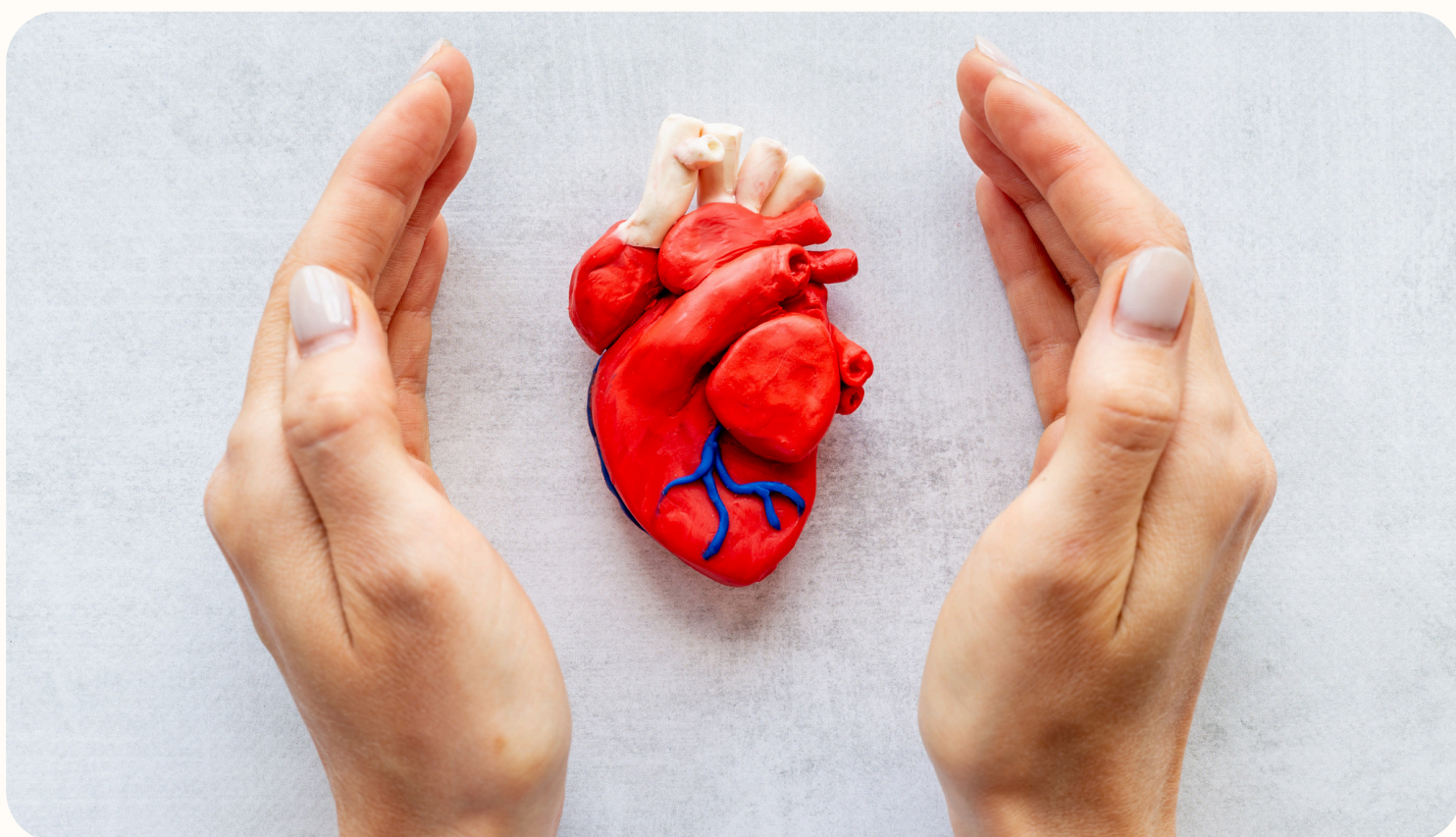
Non, et la charcuterie pose davantage problème. La viande rouge fraîche n'a subi aucune transformation, alors que la charcuterie est salée, fumée ou conservée avec des nitrites (jambon, saucisson, bacon, saucisses). Elle est classée **cancérogène avérée**, un cran au-dessus. **50 g par jour** augmentent de **18 %** le risque de cancer colorectal, et on lui attribue environ **4 400 cas par an** en France, soit deux fois plus qu'à la viande rouge. Le repère est donc plus serré : **150 g par semaine**, soit environ 4 tranches de jambon. Aujourd'hui, **63 %** des Français le dépassent.



07

Est-elle mauvaise pour la santé du cœur ?

En excès, oui : elle apporte des graisses saturées, qui font monter le cholestérol. Mais tout dépend du morceau. Le rumsteck, le filet ou le rôti sont bien plus maigres que l'entrecôte ou la côte de bœuf. Et remplacer de temps en temps une portion par des protéines végétales (lentilles, pois chiches, tofu) allège nettement l'assiette.



08

La cuisson change-t-elle quelque chose ?

Oui. Les cuissons à très haute température, grill, barbecue ou friture, forment des composés indésirables, d'autant plus que la viande cuit à feu vif et longtemps. Les cuissons douces, mijotage ou four à basse température, en limitent fortement la formation. Le barbecue reste donc un plaisir d'occasion.



09

Les recommandations sont-elles les mêmes pour tous ?

Non, elles s'ajustent selon les besoins :

- **Enfants et adolescents** : 2 portions par semaine suffisent.
- **Femmes enceintes** : intéressante pour le fer et la B12, mais toujours bien cuite.
- **Sportifs** : utile pour les protéines et le fer, mais la limite des 500 g reste la même.



10

Par quoi la remplacer ?

En alternant les sources de protéines, on couvre les mêmes besoins. Pour 100 g de steak haché, l'équivalent en protéines c'est :

- **90 g** de blanc de poulet ou de dinde.
- **120 g** de poisson.
- **4** œufs.
- **300 g** de légumes secs cuits (ex : 150 g de lentilles et 150 g de pois chiches).

