

22 mai 2017 -11:41

## La viande : saine ou pas saine?

Les conditions de bien-être des animaux ainsi que la production alimentaire durable conduisent beaucoup de gens à repenser leurs habitudes alimentaires. Plus que jamais, diverses rumeurs circulent quant aux avantages et inconvénients de la consommation de viande. Mais qu'en est-il vraiment ? Le Conseil Supérieur de la santé saisit cette occasion pour tirer tout cela au clair.

### La prévention du cancer passe par une alimentation équilibrée

Le cancer est l'une des maladies les plus graves pour l'être humain. Une alimentation saine et équilibrée joue sans nul doute un rôle important dans la prévention de certains types de cancer. Environ 30 % des cancers ont une origine alimentaire.

### Lien entre une consommation excessive de viande rouge et le cancer colorectal

Pas de panique: vous ne devez pas devenir végétarien pour autant. Une consommation modérée - c'est à dire qui n'excède pas 500 grammes par semaine - permettrait à elle seule de faire baisser le nombre de cas de cancer colorectal de 10 % à 20 %. Manger moins de viande, en particulier la viande grasse, est également important pour la prévention de maladies cardio-vasculaires. Par viande rouge, on entend surtout la viande de bœuf, de porc, de mouton ou d'agneau, mais aussi d'autres espèces animales, à l'exception des volailles. La consommation modérée (!) de viande rouge reste une source précieuse de protéines, surtout pour les seniors. Les charcuteries à base de viande rouge sont à éviter autant que possible, et notamment les produits contenant des agents conservateurs (nitrites et nitrates).

### Préférence pour les volailles, poissons et aliments d'origine végétale

Pensez à des alternatives telles que les volailles ou les poissons. Privilégiez le poisson 2 fois par semaine. Et, au minimum une fois par semaine, remplacez la viande par une alternative d'origine végétale. Ces aliments ne sont désormais plus réservés à quelques excentriques. La plupart des restaurants et des supermarchés proposent un large choix de produits végétariens. Des initiatives comme le "Jeudi Veggie" et les "Jours Sans Viande" remportent –surtout en Flandre- un franc succès. En outre, un régime riche en aliments d'origine végétale est associé à une réduction de la morbidité et de la mortalité et contribue à une production alimentaire plus respectueuse de l'environnement.

### Épices et mode de préparation

Lors de la cuisson et du rôtissage de la viande rouge, il est conseillé d'utiliser des épices et des herbes aromatiques contenant naturellement des antioxydants, telles que l'ail et le romarin, de ne pas trop brunir la viande et, en tout cas, de laisser les parties les plus brun foncé ou noires sur l'assiette.

## Un mode de vie sain

S'interroger sur ses habitudes alimentaires lors d'un régime temporaire ou dans le cadre du Carême est certes un bon réflexe, mais adopter un mode de vie sain à long terme est encore mieux. La meilleure prévention du cancer repose toujours sur les gestes suivants :

- ne pas s'exposer au tabac,
- en cas de consommation d'alcool, limiter celle-ci à 2-3 unités par jour pour les hommes et 1-2 unités par jour pour les femmes,
- pratiquer une activité physique suffisante et régulière,
- veiller à un régime équilibré et riche en fibres, en limitant la viande rouge et en évitant autant que possible les charcuteries à base de viande rouge.

Cliquez ici pour accéder aux avis :

- [Recommandations nutritionnelles pour la Belgique - 2016 \(septembre 2016\) \(CSS 9285\)](#)
- [Viande rouge, charcuterie à base de viande rouge et prévention du cancer colorectal : résumé \(décembre 2013\) \(CSS 8858\)](#)
- [Viande rouge, charcuterie à base de viande rouge et prévention du cancer colorectal : avis complet \(décembre 2013\) \(CSS 8858\) \(uniquement disponible en anglais\)](#)

Pour davantage d'informations, vous pouvez contacter :

Les experts :

- FR : Guy Maghuin-Rogister, tél. : 04/371.59.88, GSM : 0475/82.11.51, e-mail : [g.maghuin@ulg.ac.be](mailto:g.maghuin@ulg.ac.be)
- NL : Stefaan De Henauw, tél. : 09/332.36.79, GSM : 0496/97.18.06, e-mail : [stefaan.dehenauw@ugent.be](mailto:stefaan.dehenauw@ugent.be)

Le site du Conseil Supérieur de la Santé : [www.css-hgr.be](http://www.css-hgr.be)

Conseil Supérieur de la Santé  
Place Victor Horta 40/10  
1060 Bruxelles  
Belgique  
+32 2 524 97 97  
<http://www.css-hgr.be>

Fabrice Péters  
Coordinateur général  
+32 486 31 47 59  
+32 2 524 91 74  
[fabrice.peters@health.fgov.be](mailto:fabrice.peters@health.fgov.be)