

LA VIANDE

1. DEFINITION

La viande est l'ensemble des masses musculaire des animaux obtenues après abattage, dépouillage et éviscération.

Les viandes de boucherie, de volaille et de gibier ont pratiquement les mêmes caractéristiques nutritionnelles.

2. VALEUR ALIMENTAIRE

La viande est une source remarquable de protéines, elle contient tous les acides aminés indispensables. C'est un aliment constructeur, conseillé aux enfants, aux convalescents. Cependant l'excès de sa consommation entraîne la goutte, la fatigue rénale et les problèmes rénaux.

Les viandes sont riches en lipide. La quantité de lipide varie selon l'espèce et le morceau choisi.

Les graisses de la viande peuvent être visibles (graisse de couverture entourant la viande), ou cachées (graisses interstitielles). Pour diminuer cette graisse, on peut dégraisser la viande, enlever la peau des volailles ou éliminer le gras qui surnage lors de la cuisson.

La graisse de la viande est riche en AGS, leur abus augmente les risques de maladie cardiovasculaires.

La viande est riche en phosphore, sodium et soufre, mais elle est très pauvre en calcium. Une consommation abusive de viande peut être décalcifiante.

La viande contient des vitamines B1, B2

3. DIGESTION ET DIGESTIBILITE

La digestion de la viande dépend de sa richesse en gras, de la richesse du morceau en fibre de collagène et de son mode de cuisson.

4. CONSOMMATION

5. HYGIENE DE LA VIANDE

La viande est un produit favorable au développement des microbes. Sa mauvaise conservation peut conduire à des intoxications alimentaires.

L'hygiène de la viande est essentielle. Les parasites telle que la douve du foie, le ver solitaire s'y développent, c'est pourquoi il est conseiller de bien cuire la viande pour tuer les kystes, les œufs de parasite et les microbes pouvant s'y trouver.

Il faut choisir les viandes sans odeur ni couleur suspectes, vendues dans un milieu salubre, à l'abri des agents vecteurs de maladies telles que les mouches.

LES MINÉRAUX ET LA VIANDE

Les aliments contiennent une très grande diversité de minéraux. Chacun des minéraux intervient dans une ou plusieurs fonctions vitales de l'organisme et doit être apporté en quantité suffisante par l'alimentation. Des choix alimentaires trop restrictifs peuvent entraîner un déficit en certains minéraux. Il est donc indispensable de diversifier les aliments pour bien couvrir ses besoins.

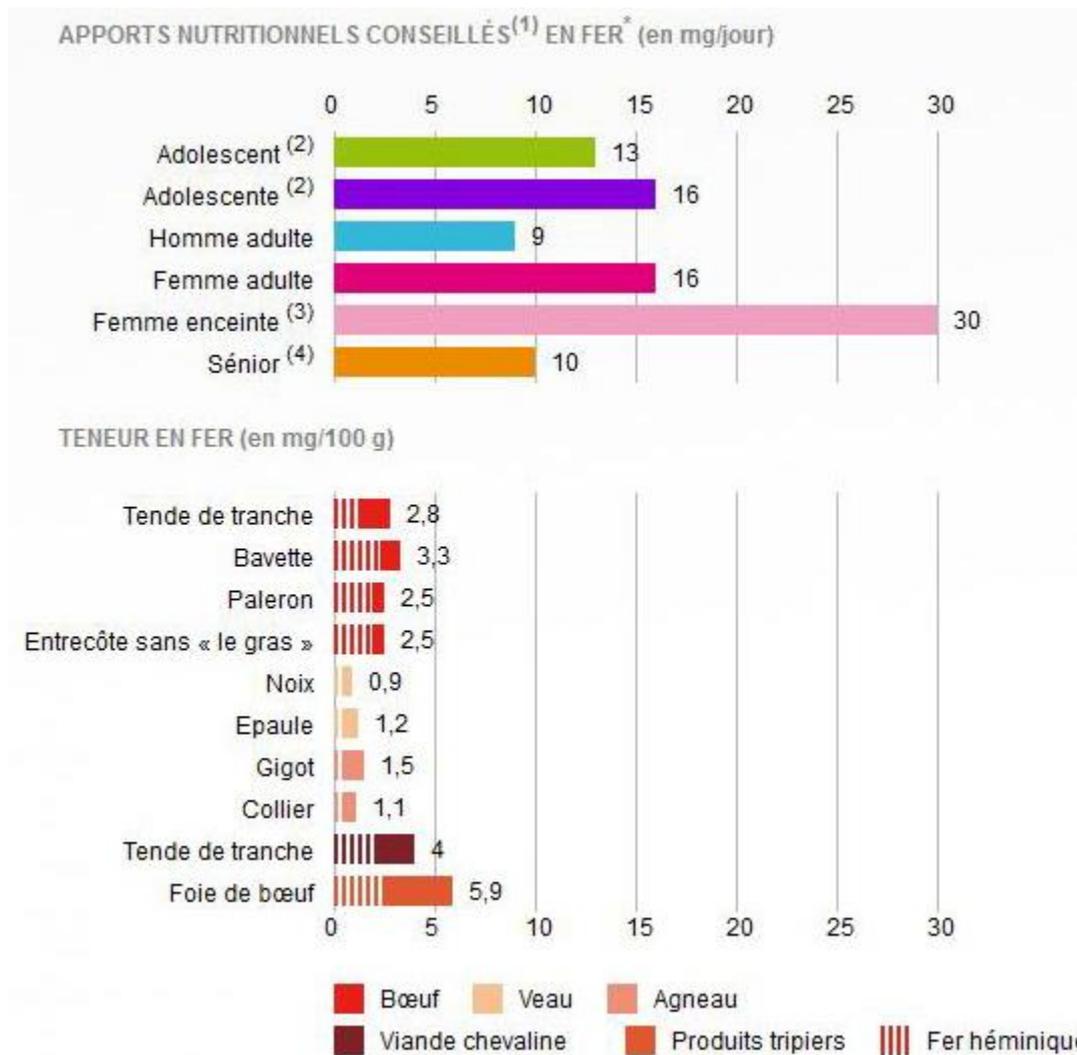
Les viandes contribuent significativement à la couverture de nos besoins en fer, en zinc et en sélénium.

Le fer

Le fer est indispensable à la formation des globules rouges et au transport de l'oxygène dans l'organisme ; il participe également au fonctionnement du système immunitaire.

Non seulement la viande apporte beaucoup de fer mais il s'agit majoritairement d'une forme particulière de fer, appelée fer « héminique ». Celui-ci est beaucoup mieux assimilé par l'organisme que le fer « non héminique » contenu dans les aliments d'origine végétale.

Découvrez ci-dessous la teneur en fer de différents morceaux et ce qu'elle représente par rapport à vos Apports Nutritionnels Conseillés (ANC) :



* Pour le fer, les ANC ont été calculés sur la base d'un coefficient d'absorption intestinale moyen du fer alimentaire de 10% ⁽¹⁾. Or la viande apporte majoritairement du fer sous forme héminique ayant un coefficient d'absorption de l'ordre de 25% ⁽¹⁾. Afin de tenir compte de la biodisponibilité plus élevée du fer héminique, il faut multiplier la teneur en fer du morceau par un coefficient qui dépend de sa teneur en fer héminique : 1,75 (pour un rapport fer héminique/fer total de 0,5) à 2 (pour un rapport fer héminique/fer total de 0,7) par exemple.

Source :

⁽¹⁾ AFSSA - CNERNA - CNRS - *Apports nutritionnels conseillés pour la population française. Tec & Doc, 3^e éd. Paris 2001.*

⁽²⁾ ANC pour les adolescents de 13-15 ans.

⁽³⁾ Les besoins en fer augmentent considérablement pendant la grossesse, et ce dès le 1^{er} trimestre. Les ANC atteignent 60 g/jour au 3^e trimestre.

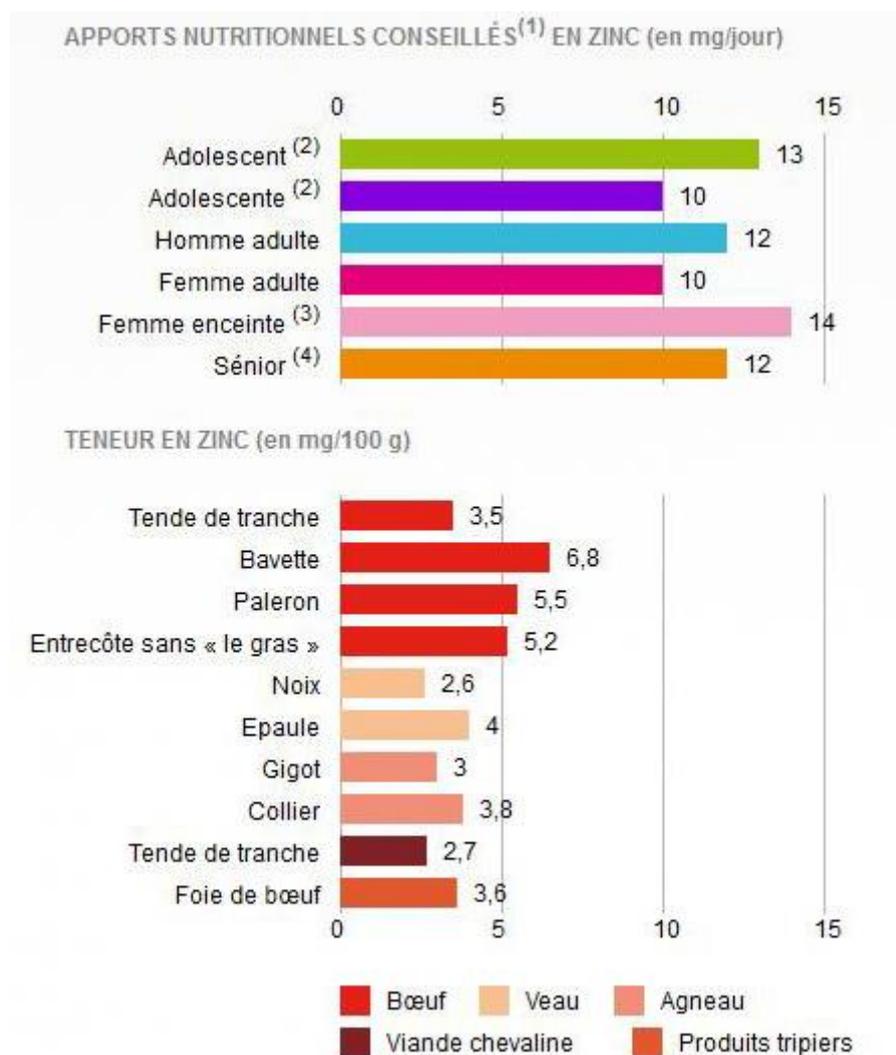
⁽⁴⁾ ANC pour les seniors femmes et hommes de plus de 75 ans.

Le zinc

Le zinc intervient dans la croissance, dans les mécanismes enzymatiques et joue un rôle important dans la défense de l'organisme.

Le zinc présent dans la viande est mieux assimilé par l'organisme que celui apporté par d'autres aliments.

Découvrez ci-dessous la teneur en zinc de différents morceaux et ce qu'elle représente par rapport à vos Apports Nutritionnels Conseillés (ANC) :



Source :

⁽¹⁾ AFSSA - CNERNA - CNRS - Apports nutritionnels conseillés pour la population française. Tec & Doc, 3^e éd. Paris 2001.

⁽²⁾ ANC pour les adolescents de 13-15 ans.

⁽³⁾ Les besoins en zinc augmentent considérablement pendant la grossesse, et ce dès le 1^{er} trimestre. Les ANC atteignent 14 mg/jour au 3^e trimestre.

⁽⁴⁾ ANC pour les seniors femmes et hommes de plus de 75 ans.

Le sélénium

Le sélénium joue un rôle important dans la protection des cellules contre les radicaux libres de par son action anti-oxydante.

La viande est l'une des principales sources de sélénium alimentaire (de même que le poisson, les œufs et le fromage).

Découvrez ci-dessous la teneur en sélénium de différents morceaux et ce qu'elle représente par rapport à vos Apports Nutritionnels Conseillés (ANC) :



Source :

⁽¹⁾ AFSSA - CNERNA - CNRS - *Apports nutritionnels conseillés pour la population française*. Tec & Doc, 3^e éd. Paris 2001.

⁽²⁾ ANC pour les adolescents de 13-15 ans.

⁽³⁾ Les besoins en sélénium augmentent considérablement pendant la grossesse, et ce dès le 1^{er} trimestre. Les ANC atteignent 14 µg/jour au 3^e trimestre.

⁽⁴⁾ ANC pour les seniors femmes et hommes de plus de 75 ans.