

VIANDE ET SANTE HUMAINE

Excès et défauts

par Jean Michel **Lecerf**¹

La viande n'est pas indispensable mais elle est bien utile car c'est une bonne source de protéines de qualité, de fer, de zinc, de vitamines B, d'acides gras..., eux indispensables.

Cependant sa consommation peut-elle poser des problèmes pour la santé ! ? Seuls certains courants de pensée alimentent-ils la polémique, ou y a t-il des données objectives afin de proposer de modérer sa consommation ? Est-elle seule en cause dans les études épidémiologiques qui suggèrent un effet délétère sur la santé ? Ou s'agit-il d'un ensemble de facteurs alimentaires associés ?

L'analyse de la littérature permet en réalité de dégager un certain nombre d'évidences.

- Les affections pour lesquelles sa consommation est éventuellement impliquée sont multifactorielles. Cependant une consommation excessive est associée à un risque accru d'obésité, de diabète, de maladies cardiovasculaires en notant le fait que cette consommation excessive est le fait de gros mangeurs, ce qui fait que l'on ne peut pas la dissocier de l'excès calorique, lipidique ou protidique. D'autre part c'est aussi le mode alimentaire global et le style de vie associés qui peuvent être impliqués favorablement ou défavorablement, avec une consommation faible ou élevée de viande.
- De très nombreuses études retrouvent une association entre consommation élevée de viande et cancer, du colon et du sein notamment. Dans la prévention de cette pathologie il faut donc également cibler les gros consommateurs réguliers. Là aussi il existe des facteurs associés protecteurs éventuellement présents confirmant l'intérêt d'une alimentation variée. Les modifications induites par le mode de cuisson, et la présence de fer semblent impliqués dans les mécanismes de cancérogenèse.

Tout ceci peut aboutir à des pistes de recherche pour les scientifiques, à des voies de progrès technologiques et à des conseils pour les consommateurs.

¹ Service de Nutrition – Institut Pasteur de Lille.