

Pourquoi manger des produits d'origine animale ?

Les protéines animales

Avec l'eau, les glucides, les lipides, les vitamines et les minéraux, les protéines constituent les éléments de l'alimentation indispensables pour le bon fonctionnement du corps humain. On estime les besoins quotidiens du corps humain à 1 g de protéines par kg de poids soit de 60 g à 80 g. Ces besoins sont plus importants chez l'enfant qui en grandissant fabrique beaucoup de nouvelles cellules.

Les protéines forment une espèce de chaîne dont les maillons sont les **acides aminés** c'est-à-dire en quelque sorte, les matériaux de construction de l'organisme. Il existe 20 acides aminés différents dont 8 que l'organisme ne peut fabriquer. Ils doivent être fournis par l'alimentation : ce sont les **8 acides aminés essentiels**. Pour qu'une protéine soit de haute valeur biologique et donc intéressante pour l'organisme, il faut qu'elle contienne ces 8 acides aminés en proportions adéquates. Sont considérés comme source de protéines complètes, **les viandes, les œufs, le lait et les produits laitiers**.

D'autres aliments contiennent des protéines mais celles-ci sont déficientes en un ou plusieurs acides aminés essentiels. Ces aliments sont :

- les céréales : blé, orge, avoine, seigle, maïs...
- les graines et germes d'oléagineux : lin, colza, soja, tournesol
- les légumes secs : pois, haricots, lentilles
- certains fruits secs : amandes, noix, noisettes, pistaches, arachides.

Le végétarisme

Suite aux différentes crises alimentaires qui ont éclaté ces dernières années, l'alimentation végéta-

rienne suscite un regain d'intérêt. Ce mode alimentaire consiste à supprimer de l'alimentation les produits animaux mais à autoriser les sous-produits tels les œufs, le lait et ses dérivés. Certains végétariens consomment également du poisson.

Dans ce type d'alimentation, les protéines sont fournies essentiellement par des aliments d'origine végétale. Pour être sûr de fournir à son organisme l'ensemble des acides aminés essentiels, le végétarien doit dès lors se composer un menu complexe associant différentes sources de protéines dont notamment les sous-produits animaux (œufs, produits laitiers).

Le végétarisme est donc un mode alimentaire qui ne s'improvise pas. Il nécessite une connaissance approfondie de la composition des aliments. Pratiqué « en amateur », le régime végétarien peut entraîner de sérieuses carences et engendrer des problèmes de santé.

Le végétalisme

Ce régime est uniquement composé de végétaux et exclut la totalité des produits et des sous-produits d'origine animale considérés comme toxiques. Ce mode alimentaire aboutit à des carences sévères en protéines, en calcium et en vitamines B12, ce qui peut conduire à un risque grave de dénutrition. Dangereux pour les adultes, ce régime est totalement proscrit pour les enfants et les adolescents.

Les autres atouts nutritionnels de la viande

LE FER

Le fer est le constituant de base de l'hémoglobine contenue dans les globules rouges du sang.

Pourquoi manger des produits d'origine animale ?

L'hémoglobine fixe l'oxygène dans le sang et le transporte vers tous les tissus de l'organisme. Mais celle-ci n'est constituée que grâce à un apport en fer. D'où l'importance de consommer des aliments riches en ce minéral (viande rouge, abats).

La viande de bœuf est particulièrement riche en fer (**fer héminique**). Le fer contenu dans un steak est également mieux absorbé que le fer des végétaux (épinards par exemple). Ainsi, l'organisme absorbe de 1 à 10% du fer contenu dans les végétaux et de 5 à 20% du fer des produits d'origine animale.

LES AUTRES NUTRIMENTS DE LA VIANDE

La viande contient également :

- **du zinc**, oligo-élément qui contribue aux défenses immunitaires de l'organisme ;
- **du sélénium**, oligo-élément qui permet de lutter contre les effets du vieillissement ;
- **des vitamines B6 et B12** qui agissent en synergie et contribuent à prévenir l'anémie (en favorisant l'absorption du fer) et à entretenir la santé du cœur et de la mémoire.

LES GRAISSES ANIMALES

L'alimentation occidentale apporte souvent trop d'énergie en regard du niveau général d'activité physique de la population. Les graisses sont impliquées dans l'excès calorique ce qui leur vaut une mauvaise réputation. Les graisses animales sont particulièrement montrées du doigt parce qu'elles contiennent une proportion élevée **d'acides gras saturés** dont la consommation excessive est associée à une augmentation du taux de cholestérol sanguin (risques de maladies cardio-vasculaires).

Il convient toutefois d'apporter certaines nuances :

- La viande et les produits laitiers actuels sont beaucoup moins gras qu'auparavant notam-

ment grâce à la sélection dans l'élevage. Ainsi, depuis le début des années 70, la teneur en graisse d'une carcasse de porc a diminué en moyenne de 50%.

- La teneur en lipides est très variable selon le morceau de viande. Dans le porc, ce taux varie entre 3 et 35%. Cet animal offre à la fois des morceaux très gras (lard, saucisses) et des morceaux maigres (rôti, mignonnettes). Quant au veau, à la volaille (sans peau) et au lapin, ils fournissent en général une viande maigre.
- Les recherches récentes montrent effectivement que certains acides gras poly insaturés contenus dans la viande et dans le lait, appelés **acides linoléiques conjugués**, peuvent exercer des effets bénéfiques sur la santé de l'homme (effets positifs sur le ralentissement de la croissance de certaines tumeurs, le contrôle du poids corporel, l'immunité, la préservation du tissu osseux). Autre exemple, la graisse de canard et d'oie est riche en **acide oléique** qui participe à la diminution du mauvais « cholestérol ».
- Supprimer l'apport de graisses équivaut aussi à se priver d'un certain nombre de vitamines dites liposolubles (vitamines A, D, E, K solubles dans les graisses).