

L'ÉQUILIBRE ENTRE LES ALIMENTS D'ORIGINE ANIMALE ET D'ORIGINE VÉGÉTALE CONTRIBUENT À UNE MEILLEURE NUTRITION

Selon Santé Canada, une alimentation saine exige la consommation régulière d'aliments nutritifs – légumes, fruits, céréales complètes et aliments protéinés.¹ Les aliments protéinés sont essentiels, et il importe de reconnaître les avantages d'un équilibre entre les protéines d'origine animale et d'origine végétale. Les preuves montrent de plus en plus que la consommation mixte d'aliments d'origine animale et d'origine végétale répond plus facilement aux besoins nutritionnels.

Des preuves à l'appui

Une étude canadienne réalisée en 2021 a démontré que la consommation mixte d'aliments protéinés d'origine animale et d'origine végétale améliore la qualité nutritionnelle de l'alimentation.² Cette étude a révélé qu'un régime alimentaire où plus de 75 % des protéines proviennent entièrement de sources végétales, ou de sources animales, peut compromettre la qualité nutritionnelle.

Une consommation accrue de protéines d'origine végétale améliore certes l'apport en fibres alimentaires et en folates, mais elle entraîne également une diminution de l'apport total en protéines, en vitamine B₁₂, en riboflavine, en zinc, en calcium et en vitamine D.² Pour leur part, les personnes qui consommaient plus de protéines d'origine animale avaient des apports plus élevés en protéines, en vitamine B₁₂, en thiamine, en niacine et en zinc.

MESSAGE À RETENIR : Une alimentation variée qui comprend des aliments d'origine animale ET d'origine végétale mène à des habitudes alimentaires plus saines et un profil nutritionnel plus avantageux.

Bienfaits des aliments d'origine animale

En 2023, l'Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO) a publié une étude exhaustive sur la contribution des aliments d'origine animale à une alimentation saine.³ Cette étude soulignait la valeur nutritionnelle de la viande, des œufs et du lait, aliments qui fournissent des protéines de grande qualité, des acides gras essentiels, de la vitamine B₁₂, de la choline et des minéraux tels que le calcium, le fer et le zinc.

La FAO a encouragé les gouvernements à actualiser leurs recommandations alimentaires afin de tenir compte de la manière dont la viande, les œufs et le lait contribuent à satisfaire aux besoins nutritionnels tout au long d'une vie.⁴

MESSAGE À RETENIR : La viande, les œufs et le lait fournissent des nutriments indispensables qui s'obtiennent plus difficilement à partir d'aliments d'origine végétale.

Comblent les carences en nutriments essentiels

Une analyse des données nutritionnelles de la plus récente enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes a révélé que de nombreux Canadiens ont un apport alimentaire insuffisant de plusieurs nutriments essentiels présents dans les aliments d'origine animale.^{5,6} Par exemple, l'alimentation de près de 30 % des femmes âgées de 19 à 50 ans leur fournit une quantité insuffisante de fer.⁵

Les chercheurs de Santé Canada ont identifié la carence en fer comme un problème de santé publique d'importance modérée chez les femmes en âge de procréer.⁷ Leurs estimations suggèrent qu'environ une femme sur quatre de ce groupe présente une carence en fer.

PORC MAIGRE : Cette viande contient du fer, du zinc, de la vitamine B₁₂, de la vitamine B₆ et de la thiamine, cinq nutriments essentiels dont beaucoup de Canadiens ne consomment pas suffisamment dans leur alimentation.^{5,6,8}



L'influence de la viande

La viande contient du fer hémique que l'organisme absorbe mieux que le fer non hémique, présent dans les aliments d'origine végétale tels que les légumineuses et les légumes verts feuillus. Des recherches montrent qu'une portion de 50 g de porc suffit pour augmenter considérablement l'absorption du fer non hémique d'aliments riches en phytate présent dans les céréales, les légumineuses, les noix et les graines.⁹ Ce phénomène, connu sous le nom de « facteur viande », peut aider à contrer les effets du phytate, un composé végétal qui inhibe l'absorption du fer non hémique.¹⁰



LA VIANDE DE PORC CONTRIBUE À UNE ALIMENTATION SAIN

- L'ajout de viande – comme le porc maigre – à un repas à base d'aliments d'origine végétale, contribue à augmenter l'absorption de fer et de zinc.^{9,10}
- Le porc maigre améliore l'apport en protéines et en nutriments essentiels (p. ex., fer, zinc, vitamines B), tout en minimisant l'apport énergétique ainsi que les gras saturés et le sodium.¹¹
- Abordable, le porc maigre est une source de protéines de grande qualité avec une empreinte carbone plus faible que plusieurs autres sources de protéines (y compris les produits à base de soja).¹²

Un équilibre sain

Pour assurer une alimentation saine, le Guide alimentaire canadien recommande la consommation d'aliments protéinés, y compris les viandes maigres comme le porc.^{1,13} Les aliments d'origine animale et les aliments d'origine végétale ont des profils nutritionnels uniques qui se complètent pour satisfaire aux besoins nutritionnels.² Le fait de jumeler des aliments riches en protéines, comme le porc maigre, le poulet et le poisson, à des aliments d'origine végétale comme les légumes, les fruits, les céréales complètes, les légumineuses, les noix et les graines aide les Canadiens à atteindre un équilibre sain.

LE MEILLEUR DES DEUX MONDES : Les aliments d'origine animale et ceux d'origine végétale apportent des profils nutritionnels complémentaires, ce qui contribue à satisfaire aux besoins nutritionnels des personnes.

REFERENCES

1. Santé Canada. 2019. [Guide alimentaire canadien – Lignes directrices canadiennes en matière d'alimentation.](#)
2. Fabek H et coll. [An examination of contributions of animal- and plant-based dietary patterns on the nutrient quality of diets of adult Canadians.](#) Appl Physiol Nutr Metab 2021;46:877-886.
3. Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO). 2023. [Contribution des aliments issus de l'élevage d'animaux terrestres à des régimes alimentaires sains, pour une meilleure nutrition et de meilleurs résultats de santé – Aperçu des données et des politiques sur l'état des connaissances et les lacunes.](#)
4. Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO). 2023. [Selon un nouveau rapport de la FAO, la viande, les œufs et le lait constituent, des sources essentielles de nutriments, en particulier pour les groupes les plus vulnérables.](#)
5. Ahmed M, Ng AP, et L'Abbe MR. [Nutrient intakes of Canadian adults: results from the Canadian Community Health Survey \(CCHS\)-2015 Public Use Microdata Files.](#) Am J Clin Nutr 2021;114(3):1131-1140.
6. Ng A, Ahmed M et L'Abbe M. 2021. [Nutrient intakes of Canadian children and adolescents: Results from the Canadian Community Health Survey \(CCHS\) 2015 – Nutrition public use microdata files.](#)
7. Cooper M et coll. [Population iron status in Canada: Results from the Canadian Health Measures Survey 2012–2019.](#) J Nutr 2023;153(5):1534-1543.
8. Santé Canada. 2015. Fichier canadien sur les éléments nutritifs. Porc, coupes diverses, cuisse, longe et épaule, maigre, cuites. Code de l'aliment : 6945. Valeurs nutritives pour 100 g.
9. Bösch S et coll. [Nonheme-iron absorption from a phytate-rich meal is increased by the addition of small amounts of pork meat.](#) Am J Clin Nutr 2003;77(1):173-179.
10. Consalez F et coll. [The effect of the meat factor in animal-source foods on micronutrient absorption: A scoping review.](#) Adv Nutr 2022;13:2305-2315.
11. An R et coll. [Fresh and lean pork consumption in relation to nutrient intakes and diet quality among US adults, NHANES 2005-2016.](#) Health Behavior and Policy Review 2019;6(6):570-581.
12. Drownowski A. [Perspective: The place of pork meat in sustainable healthy diets.](#) Adv Nutr 2024;15(5):100213.
13. Santé Canada. 2019. [Guide alimentaire canadien.](#)



**CHOISIR
LE PORC**

BETTER TOGETHER: BALANCING ANIMAL AND PLANT FOODS FOR BETTER NUTRITION

Health Canada recommends the regular intake of nutritious foods – vegetables, fruit, whole grains, and protein foods – as the foundation of healthy eating.¹ Protein foods are vital, so it's important to recognize the benefits of balancing animal- and plant-based foods. Growing evidence shows that eating a combination of animal and plant foods makes it easier for people to meet their nutrient needs.

Evidence That Balance Matters

A 2021 Canadian study showed that eating a combination of animal- and plant-based protein foods improves the nutrient quality of the diet.² This study found dietary patterns with more than 75% of protein derived from either plant or animal food sources can compromise nutritional adequacy.

While increasing protein from plant sources can improve dietary fibre and folate intakes, it also led to lower total protein, vitamin B₁₂, riboflavin, zinc, calcium, and vitamin D intakes.² In comparison, those with the highest intakes of protein from animal sources had higher protein, vitamin B₁₂, thiamin, niacin, and zinc intakes.

KEY TAKEAWAY: A diverse diet that includes both animal- and plant-based foods leads to healthier dietary patterns with more favourable nutrition profiles.

Value of Animal Source Foods

In 2023, the Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO) published a comprehensive review of the contributions of animal source foods to healthy diets.³ This review emphasized the value of meat, eggs, and milk as nutrient-rich foods in providing high-quality protein, essential fatty acids, vitamin B₁₂, choline, and minerals such as calcium, iron, and zinc.

The FAO encouraged governments to update their dietary guidelines to consider how meat, eggs, and milk can contribute to nutrient needs throughout people's lives.⁴

KEY TAKEAWAY: Meat, eggs, and milk provide much-needed nutrients that aren't as easily obtained from plant-based foods.

Filling Critical Nutrient Gaps

Analysis of the most current Canadian Community Health Survey Nutrition data revealed many Canadians have inadequate dietary intakes of several key essential nutrients found in animal protein foods.^{5,6} For example, nearly 30% of women aged 19 to 50 years consumed inadequate amounts of iron from foods.⁵

Health Canada researchers have identified iron deficiency as a public health problem of moderate magnitude among females of reproductive age.⁷ Based on its estimates, about one in four women aged 19 to 50 years has low iron.

LEAN PORK: This meat contains five essential nutrients many Canadians don't get enough of in their diet, including iron, zinc, vitamin B₁₂, vitamin B₆, and thiamin.^{5,6,8}



Leveraging the Meat Factor

Meat contains heme iron which is better absorbed by the body than the non-heme iron found in plant source foods such as legumes and leafy greens. Research shows as little as 50 grams of pork can significantly increase non-heme iron absorption from meals rich in phytate, found in grains, legumes, nuts and seeds.⁹ This phenomenon known as the “meat factor” can help to counteract the effects of phytate - a plant compound that inhibits non-heme iron absorption.¹⁰



HOW PORK CONTRIBUTES TO A HEALTHY DIET

- Including meat, such as lean pork, on the plate along with plant-based foods, can help increase the amount of iron and zinc absorbed from meals.^{9,10}
- Choosing lean pork can help improve intakes of protein and key essential nutrients (e.g., iron, zinc, B vitamins), while also minimizing energy, as well as saturated fat and sodium.¹¹
- Lean pork is an affordable source of high-quality protein with a smaller carbon footprint compared to several other protein options (including soy products).¹²

Striking a Healthy Balance

Canada’s Food Guide recommends protein foods, including lean meats such as pork, as part of the foundation for healthy eating.^{1,13} With unique nutrient profiles, animal- and plant-based foods play complementary roles in meeting nutrient needs.² Pairing protein-rich foods, such as lean pork, chicken, and fish with plant foods such as vegetables, fruit, whole grains, legumes, nuts and seeds can help Canadians strike a healthy balance.

BETTER TOGETHER: Animal and plant foods bring complementary nutrient profiles to the table, helping to meet people’s nutrient needs.

REFERENCES

1. Health Canada. 2019. [Canada’s Food Guide - Canada’s dietary guidelines](#).
2. Fabek H et al. [An examination of contributions of animal- and plant-based dietary patterns on the nutrient quality of diets of adult Canadians](#). *Appl Physiol Nutr Metab* 2021;46:877-886.
3. FAO. 2023. [Contribution of terrestrial animal source food to healthy diets for improved nutrition and health outcomes - An evidence and policy overview on the state of knowledge and gaps](#). Rome, FAO.
4. FAO. 2023. [Meat, eggs and milk essential source of nutrients especially for most vulnerable groups, new FAO report says](#).
5. Ahmed M, Ng AP, and L’Abbe MR. [Nutrient intakes of Canadian adults: results from the Canadian Community Health Survey \(CCHS\)-2015 Public Use Microdata File](#). *Am J Clin Nutr* 2021;114(3):1131-1140.
6. Ng A, Ahmed M and L’Abbe M. 2021. [Nutrient intakes of Canadian children and adolescents: Results from the Canadian Community Health Survey \(CCHS\) 2015 - Nutrition public use microdata files](#).
7. Cooper M et al. [Population iron status in Canada: Results from the Canadian Health Measures Survey 2012-2019](#). *J Nutr* 2023;153(5):1534-1543.
8. Health Canada. 2015. [Canadian Nutrient File. Pork, composite cuts, leg, loin and shoulder, lean, cooked. Food Code 6945. Nutrient values per 100 g](#).
9. Bösch S et al. [Nonheme-iron absorption from a phytate-rich meal is increased by the addition of small amounts of pork meat](#). *Am J Clin Nutr* 2003;77(1):173-179.
10. Gonzalez F et al. [The effect of the meat factor in animal-source foods on micronutrient absorption: A scoping review](#). *Adv Nutr* 2022;13:2305-2315.
11. An R et al. [Fresh and lean pork consumption in relation to nutrient intakes and diet quality among US adults, NHANES 2005-2016](#). *Health Behavior and Policy Review* 2019;6(6):570-581.
12. Drenowski A. [Perspective: The place of pork meat in sustainable healthy diets](#). *Adv Nutr* 2024;15(5):100213.
13. Health Canada. 2019. [Canada’s Food Guide](#).



PICK PORK