

Démystifier les mythes sur la viande rouge

1. La viande rouge est-elle mauvaise pour la santé?

Un ensemble important de données montrent que les éléments nutritifs contenus dans la viande rouge, comme des protéines de qualité, le fer, le zinc et les vitamines B jouent un rôle majeur dans l'alimentation des Canadiens, autant pour servir de carburant à leurs activités physiques que pour gérer leur poids, développer des habiletés cognitives et bien vieillir^{1,2,3,4}. Les viandes rouges, comme le porc et le bœuf, sont une source d'éléments nutritifs qu'il peut être difficile de se procurer en quantités suffisantes à partir uniquement d'aliments d'origine végétale. À titre d'aliment parmi les plus denses en éléments nutritifs, la viande rouge contribue de manière importante à la sécurité alimentaire et à la qualité du régime alimentaire de la population canadienne.

2. Est-ce que les simili-viandes à base de végétaux sont plus saines que la viande?

La viande rouge est souvent imitée, mais jamais reproduite; elle est unique. Bien que les aliments végétaux protéinés soient souvent perçus et commercialisés comme étant des choix plus sains que la viande, la plupart de ces produits sont ultratransformés. Rien ne peut égaler le goût de la viande, ni la simple satisfaction et la satiété procurées par celle-ci. La viande est un aliment naturel entièrement protéiné.

3. Est-ce que les protéines d'origine végétale sont meilleures pour vous que les protéines d'origine animale?

Les protéines végétales et animales ne sont pas équivalentes. Les protéines animales contiennent les neuf acides aminés essentiels en quantités qui peuvent être utilisées pour la croissance et le maintien de l'organisme. Ces acides aminés essentiels demeurent disponibles pour l'absorption et la synthèse des protéines même après la digestion. Des données montrent que les protéines animales de qualité stimulent plus efficacement la synthèse des protéines des muscles que les protéines végétales.⁵

Par contre, les protéines provenant des céréales sont limitées en lysine, thréonine et tryptophane, et les légumineuses contiennent peu d'acides aminés sulfurés. Par conséquent, les combinaisons alimentaires sont importantes pour assurer que tous les acides aminés sont offerts simultanément.⁶ Bien que certains aliments comme les amandes et certaines graines soient des sources de protéines, ces aliments sont habituellement consommés en collation et risquent donc moins de correspondre à

¹ Westerterp-Plantenga MS, et al. 2006. Dietary protein, metabolism, and body-weight regulation: dose–response effects. *Int J Obes.* 30:S16-S23.

² Paddon-Jones D, et al. 2008. Protein, weight management, and satiety. *Am J Clin Nutr.* 87:1558S-61S.

³ Georgieff MK. Iron deficiency in pregnancy. *Am J Obstet Gynecol.* 2020.

⁴ Bradlee, ML et al. High-protein foods and physical activity protect against age-related muscle loss and functional decline. *J Gerontol A Biol Sci Med Sci*, 2017; 73(1):88-94.

⁵ Gorissen SHM et Witard OC. Characterizing the muscle anabolic potential of dairy, meat and plant-based protein sources in older adults. *Proc Nutr Soc*, 2018; 77(1):20-31.

⁶ Wolfe R et al. Protein quality as determined by the Digestible Indispensable Amino Acid Score: evaluation of factors underlying the calculation. *Nutr Rev.* 2016 Sep; 74(9): 584-99.

ce qui est considéré comme un repas équilibré qui devrait se composer à moitié de fruits et légumes, d'un quart d'aliments protéinés et d'un quart de grains entiers.

Les différences de qualité entre les protéines animales et végétales deviennent plus flagrantes lorsqu'on tient compte des équivalents énergétiques des sources des aliments dans l'expression de leur qualité. Les protéines animales de qualité supérieure demandent un apport énergétique beaucoup moins important pour répondre aux besoins en acides aminés essentiels que les protéines végétales qui sont de qualité moins élevée.⁷ Il s'agit là d'un point important étant donné que l'obésité est actuellement l'un des plus importants enjeux en santé publique.

4. Est-ce que les Canadiens consomment trop de viande rouge?

En moyenne, seulement trois des 21 repas hebdomadaires (7 jours x 3 repas par jour) contiennent une portion de 100 grammes de porc, bœuf, agneau ou veau.⁸

Nombre moyen de repas hebdomadaires * avec viande rouge par semaine			
	Hommes et femmes	Hommes	Femmes
Porc, bœuf, agneau, veau	3	4	2

* 21 repas/semaine, 100 grammes/repas

Il n'est pas justifié de réduire encore plus la consommation de viande, car cela pourrait nuire à la santé de ceux dont l'apport alimentaire en protéines, fer, zinc, vitamines B6 et B12 sont insuffisants, surtout les adultes plus âgés et les femmes.⁹ Ces carences en éléments nutritifs peuvent être associées à un manque d'énergie, à une réduction de la capacité de travail, à une résistance moindre aux infections, à de la fatigue, à la sarcopénie et à l'ostéoporose.^{10,11,12}

5. Est-ce que les Canadiens consomment trop de protéines?

Des données récentes montrent que l'apport nutritionnel actuellement recommandé (ANR) sous-estime jusqu'à 50 % les exigences minimales en protéines.¹³ Les spécialistes estiment que 1,5 à 2,2

⁷ Pencharz, P et al. Recent developments in understanding protein needs – How much and what kind should we eat?. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*. 41(5): 577-580. <https://doi.org/10.1139/apnm-2015-0549>

⁸ Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes 2015 - Nutrition - Surveillance des aliments et de la nutrition - Santé Canada

⁹ Examen des données probantes à la base des recommandations alimentaires, 2015, Santé Canada.

¹⁰ Institute of Medicine. 2001. Dietary Reference Intakes for Vitamin A, Vitamin K, Arsenic, Boron, Chromium, Copper, Iodine, Iron, Manganese, Molybdenum, Nickel, Silicon, Vanadium, and Zinc

<https://www.nap.edu/read/10026/chapter/1>

¹¹ Institute of Medicine. 2001. Dietary Reference Intakes for Thiamin, Riboflavin, Niacin, Vitamin B6, Folate, Vitamin B12, Pantothenic Acid, Biotin, and Choline <https://www.nap.edu/read/6015/chapter/1>

¹² Institute of Medicine. 2005. Dietary Reference Intakes for Energy, Carbohydrate, Fiber, Fat, Fatty Acids, Cholesterol, Protein, and Amino Acids. Washington, DC: The National Academies Press.

<https://doi.org/10.17226/10490>.

¹³ Pencharz, P et al. Recent developments in understanding protein needs – How much and what kind should we eat?. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*. 41(5): 577-580. <https://doi.org/10.1139/apnm-2015-0549>

g/(kg-jour) d'une variété de protéines de qualité sont optimaux.¹⁴ L'étendue des valeurs acceptables pour les macronutriments (ÉVA) est de 10 à 35 % des calories provenant de protéines pour les adultes, et offre donc une grande souplesse en matière de recommandation d'apport protéinique supérieur à l'ANR actuel. Les données de l'ESCC 2015 ont montré que les adultes se situent à la limite inférieure de l'étendue recommandée avec 17 % de calories.¹⁵

L'hypothèse à partir de laquelle sont établies les recommandations relatives aux apports alimentaires de protéines est basée sur une consommation de protéines de bonne qualité. Le terme qualité dans ce cas réfère à l'équilibre entre les acides aminés, la digestibilité de la protéine lui permettant de libérer les acides aminés qui sont assimilés et la disponibilité des acides aminés absorbés pour la synthèse des protéines. Les protéines animales de qualité demandent un apport d'énergie beaucoup moins important pour répondre aux besoins essentiels en acides aminés que les protéines végétales, qui sont de moindre qualité.

6. Est-ce que les gras saturés sont nuisibles?

Une récente revue de littérature a montré que les limites actuelles en matière de gras saturés ne sont pas justifiées scientifiquement. Selon une méta-analyse d'essais aléatoires et des études d'observation, la réduction des apports en gras saturés n'aurait pas d'effet bénéfique sur les maladies cardiovasculaires et les risques de décès; on estime plutôt que ces gras auraient un effet protecteur sur les accidents cérébraux vasculaires.¹⁶ Des chercheurs estiment que les régimes riches en glucides et une sensibilité à l'insuline seraient davantage responsables de la hausse du cholestérol LDL souvent désigné comme étant le « mauvais » cholestérol que la consommation de gras saturés.¹⁷

L'effet positif des gras sur la santé ne dépend pas seulement de leur teneur en gras saturés, mais il est plutôt le résultat des divers composants des aliments, qu'on désigne souvent sous le vocable de « matrice alimentaire ». L'accent qui a été mis sur les gras saturés totaux a involontairement induit en erreur les gouvernements, les consommateurs et l'industrie, et a indûment orienté les directives vers des aliments faibles en gras saturés, mais riches en féculents et en sucres raffinés. Les recommandations devraient donc miser sur des stratégies alimentaires qui se traduisent par des directives compréhensibles et cohérentes préconisant de saines habitudes alimentaires.

¹⁴ Wolfe R et al. Protein quality as determined by the Digestible Indispensable Amino Acid Score: evaluation of factors underlying the calculation. *Nutr Rev.* 2016 Sep; 74(9): 584-99.

¹⁵ Statistique Canada. Sources de protéines dans l'alimentation des Canadiens, 2015. <https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/11-627-m/11-627-m2018004-fra.htm>

¹⁶ Saturated Fats and Health: A Reassessment and Proposal for Food-Based Recommendations
Astrup et al, *J Am Coll Cardiol.* 2020.

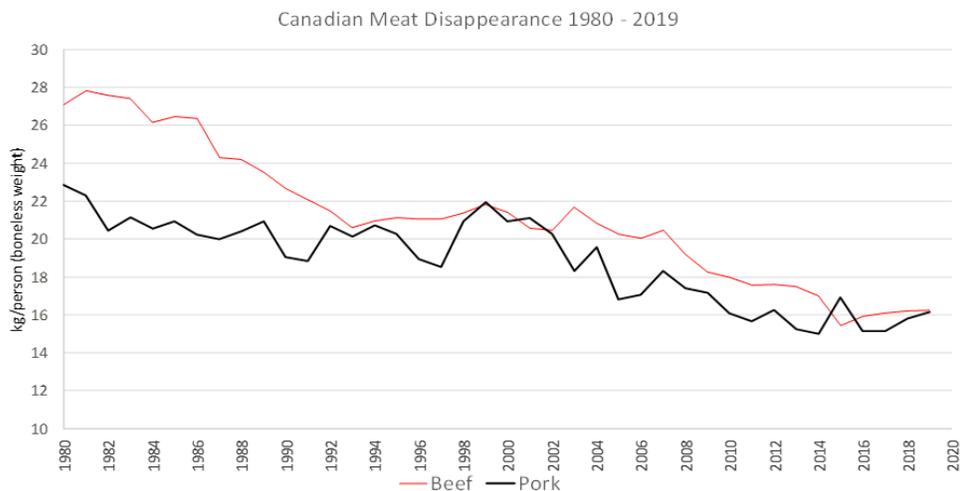
¹⁷ Diamond et al, Dietary Recommendations for Familial Hypercholesterolaemia: an Evidence-Free Zone. *BMJ Evidence-Based Medicine*, 2020.

7. Est-ce que la viande rouge est la cause de l'obésité et du diabète?

Il est alarmant d'apprendre que 63 % des adultes canadiens sont obèses ou en surpoids (27 % et 36 % respectivement).¹⁸ Cela signifie que plus de 17 millions de Canadiens sont plus à risque de problèmes de santé en raison d'un excès de poids. À titre de comparaison, en 1978, 14 % des adultes canadiens étaient obèses.¹⁹ Les taux d'obésité ont doublé depuis.

Par ailleurs, entre 2000 et 2016, le nombre de personnes souffrant de diabète a été multiplié par presque deux fois et demi.²⁰ Selon Diabète Canada, 29 % des Canadiens vivent actuellement avec le diabète ou le pré-diabète.²¹

Il est important de souligner que pendant que les taux de diabète et d'obésité ont augmenté parmi la population canadienne, bon nombre de Canadiens ont réduit leur consommation de viande rouge.



Source: Statistics Canada

8. Est-ce que la viande rouge est une cause de cancer?

La viande rouge ne cause pas le cancer.

Une évaluation globale de la qualité de données épidémiologiques, réalisée selon le système reconnu GRADE, a montré qu'il n'y avait pas de preuve convaincante d'un lien entre la

¹⁸ Embonpoint et obésité chez les adultes, 2018, Feuillet d'information sur la santé, Statistique Canada, <https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/82-625-x/2019001/article/00005-fra.htm>

¹⁹ Obésité au Canada - Prévalence de l'obésité chez les adultes, Agence de la santé publique du Canada <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/promotion-sante/modes-vie-sains/obesite-canada/adultes.html>

²⁰ Aperçu – Vingt ans de surveillance du diabète grâce au Système canadien de surveillance des maladies chroniques, Agence de la santé publique du Canada 2019

²¹ Diabetes in Canada: Background. Ottawa : Diabetes Canada; 2020.

consommation de viande rouge fraîche et le cancer.²² Des conclusions similaires ont été obtenues dans le cadre de l'évaluation de régimes alimentaires comportant un apport moindre de viandes rouges ou transformées.²³ Les auteurs recommandent donc qu'en raison du faible fardeau de preuve de conséquences négatives sur la santé associées à la consommation de viande, la majorité des personnes devraient poursuivre leur consommation actuelle de viande rouge.

De plus, en 2019, Santé Canada a signalé qu'il n'y avait plus de preuve convaincante que la consommation de viande rouge présentait un risque accru de cancer colorectal.²⁴

Le conseil le plus important à suivre pour diminuer le risque de cancer devrait être l'adoption d'un régime riche et équilibré en éléments nutritifs provenant de fruits, légumes, grains entiers, viande maigre et produits laitiers à teneur faible ou nulle en gras. Le fait de ne pas fumer, de consommer de l'alcool avec modération, de maintenir un poids santé et de faire de l'exercice physique régulièrement est beaucoup plus important pour prévenir le cancer que de consommer un aliment en particulier.

²² Han MA, et al. Reduction of Red and Processed Meat Intake and Cancer Mortality and Incidence: A Systematic Review and Meta-analysis of Cohort Studies. *Ann Intern Med.* 2019 Nov 19;171(10):711-720. doi: 10.7326/M19-0699. Epub 2019 Oct 1. PMID: 31569214.

²³ Vernooij RWM, et al. Patterns of Red and Processed Meat Consumption and Risk for Cardiometabolic and Cancer Outcomes: A Systematic Review and Meta-analysis of Cohort Studies. *Ann Intern Med.* 2019 Nov 19;171(10):732-741. doi: 10.7326/M19-1583. Epub 2019 Oct 1. PMID: 31569217.

²⁴ Effet des nutriments et des aliments sur la santé : Mise à jour intérimaire des données probantes, pour les professionnels de la santé et les responsables de politiques, 2019.