

### Viande et acides gras

La viande contient des acides aminés saturés, lesquels sont au centre de grands débats depuis pas mal de temps déjà. Mais on insiste moins sur le fait qu'ils représentent moins de 50% de la teneur totale en graisses. Pour une alimentation équilibrée, il est précisément important de savoir que la viande contient des quantités importantes d'acides gras insaturés. Leur part diffère en fonction du type et du morceau de viande. Exemple: 100 g de viande de poulet (entier, avec la peau) représentent un apport de 170 kcal et contiennent environ 10 g de graisses, dont 6 environ sont des acides gras insaturés. Les acides gras insaturés représentent donc environ 60% de la matière grasse totale ou 32% de l'apport énergétique total du poulet.

### Vitamines, minéraux et oligoéléments

La viande est une source importante de vitamines (surtout du groupe B), de minéraux (Na, Ca, K, Mg, P, S) et d'oligoéléments (Fe, Zn). Ainsi, la vitamine B<sub>12</sub> (cobalamine) provient presque exclusivement des aliments d'origine animale. La viande est une très bonne source de fer grâce à sa haute teneur en fer héminique (env. 80% de la teneur totale en fer), à l'absence d'inhibiteurs (polyphénols et acides phytiques) et à l'influence positive sur la résorption du fer non héminique.

### Perte de nutriments lors de la préparation

La plupart des données relatives aux nutriments reposent sur des analyses de viande crue. Dans l'optique d'un calcul le plus précis possible des nutriments, il faut dès lors tenir compte du fait que chaque processus de cuisson entraîne des pertes. Les pertes sont les plus importantes lorsque les temps de cuisson sont longs et qu'on utilise un mode de cuisson humide. Une cuisson douce (cuisson à l'étuvée ou cuisson à basse température p.ex.) produit les pertes les plus faibles. On peut ainsi non seulement préserver en grande partie de précieux éléments constitutifs mais aussi réduire la perte d'eau ou de jus, de sorte que la viande reste juteuse!

#### Informations complémentaires

[www.viandesuisse.ch](http://www.viandesuisse.ch)  
[www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)  
[www.dge.de](http://www.dge.de)  
Société Suisse de Nutrition, Berne,  
M<sup>me</sup> Pascale Mühlemann, [info@sge-ssn.ch](mailto:info@sge-ssn.ch)  
EPF Zurich, Institut des sciences des animaux de  
rente, M<sup>me</sup> Nadine Gerber, dipl. Lm.-Ing. EPF,  
[nadine.gerber@inw.agrl.ethz.ch](mailto:nadine.gerber@inw.agrl.ethz.ch)

#### Parrainage

Viande Suisse  
Proviande  
Case postale 8162  
3001 Berne

#### Responsable

Viande Information, M. Martin Spahr  
Téléphone 031 309 41 41  
E-mail [martin.spahr@proviande.ch](mailto:martin.spahr@proviande.ch)

#### Information Viande

## La viande dans la pyramide alimentaire réactualisée

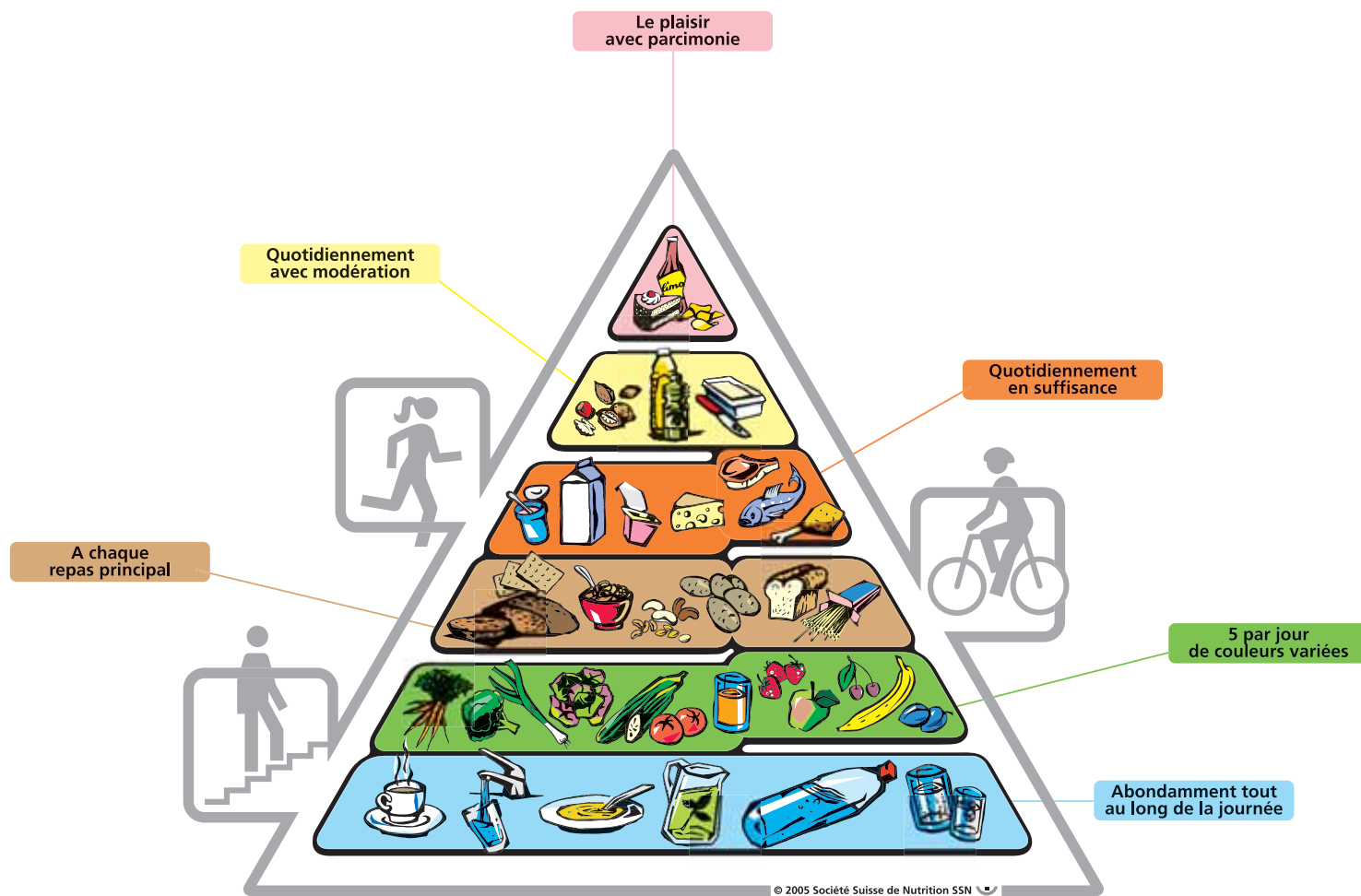
### La pyramide alimentaire

La pyramide alimentaire suisse élaborée en 1998 est basée sur le modèle américain initial datant de 1992 et utilisé dans de nombreux pays. Cette pyramide doit permettre de rendre aisément compréhensible un ensemble de recommandations pour une alimentation équilibrée. Aujourd'hui, il existe une nouvelle version de la pyramide alimentaire de la Société Suisse de Nutrition (SSN). Cette nouvelle pyramide tient compte de connaissances nouvelles. Ainsi, les noix ont été ajoutées au groupe des huiles et des graisses. Dans le groupe des céréales, l'accent est mis davantage sur les variantes intégrales et on trouve également là à présent des légumes secs comme les lentilles et les pois chiches. Les quantités recommandées de viande, de produits laitiers et d'œufs dans le groupe des protéines représentent 10 à 20% de l'apport d'énergie recommandé. Ce groupe se voit donc attribuer une place légèrement plus importante que dans la pyramide initiale de 1998; en revanche, les recommandations pour la part de glucides sont légèrement inférieures aux recommandations antérieures (env. 50% de l'apport total en énergie, voir tableau «Fourchettes cibles»). L'accent est également mis sur l'importance de l'activité physique, déterminante pour un bilan énergétique équilibré.

### Comment la pyramide fonctionne

Un régime alimentaire équilibré permet de garantir un apport approprié et suffisant de nutriments essentiels et d'éléments protecteurs. La pyramide n'est pas un plan nutritionnel figé. Elle est plutôt là pour permettre d'élaborer un schéma alimentaire qui apporte de la variété et autorise de se faire plaisir en mangeant. Une alimentation équilibrée contribue à prévenir les maladies et à maintenir un poids corporel sain. Les recommandations concernent des adultes sains ayant un besoin énergétique quotidien situé entre 1800 et 2500 kcal (7,4-10,6 MJ). Ces recommandations ne s'appliquent pas aux groupes de personnes qui ont des besoins nutritionnels spécifiques – p.ex. enfants, adolescents, végétariens, personnes présentant des pathologies déterminées (p.ex. maladie cœliaque, diabète) ou ayant des conditions de vie particulières (grossesse p.ex.).





**A propos du groupe lait, produits laitiers, viande, poisson et oeufs: «en suffisance chaque jour».** Manger chaque jour alternativement 1 portion de viande, de poisson, d'œufs, de fromage ou d'autres sources de protéines comme du tofu ou du quorn (1 portion = 100-120 g de viande/poisson [poids frais] ou 2 à 3 œufs ou 200 g de quark/fromage blanc ou 60 g de fromage à pâte dure ou encore 100 à 120 g de tofu/quorn).

Source: Société Suisse de Nutrition

### Une alimentation équilibrée à base de viande

La viande figure au milieu de la pyramide alimentaire, avec les autres sources de protéines. La recommandation générale pour ce groupe est «en suffisance chaque jour». On le comprend aisément en observant la pyramide proprement dite ainsi que par les aliments qui y sont représentés et par leur position: une alimentation équilibrée doit être variée et intégrer les différents groupes d'aliments et les aliments qui les composent.

Les protéines de haute valeur contenues dans une portion de viande fraîche de 100 à 120 g contribuent de manière déterminante à couvrir les besoins quotidiens en protéines. Les acides aminés essentiels présents en masse dans les protéines de la viande revêtent une importance particulière. Ces acides aminés sont indispensables à un adulte en bonne santé, parce qu'ils ne sont pas synthétisés par le corps proprement dit et doivent être ingérés par l'alimentation. Dans la viande, leur équilibre est optimal, en ce sens qu'ils correspondent, dans leur composition, aux protéines du corps humain et qu'ils sont métabolisés plus efficacement que les protéines végétales.

### Fourchettes cibles de la pyramide alimentaire modifiée

Nutriments / élément nutritionnel	Fourchettes (par jour)
Energie	7,4-10,6 MJ ou 1800-2500 kcal
Glucides	env. 50% de l'énergie**
Fibres alimentaires	env. 30 g**
Saccharose	emploi modéré (env. 10% de l'énergie)
Glucides	10-20% de l'énergie*
Graisses	env. 30% de l'énergie
Acides gras à chaîne longue	<10% de l'énergie
Acides gras monoinsaturés	env. 10% de l'énergie
Acides gras polyinsaturés	env. 7% de l'énergie
Rapport acide linoléique:alpha-linoléique	5:1
Cholestérol	env. 300 mg**
Vitamines	100% des valeurs de référence DACH dans la tranche 19-65 ans
Minéraux et oligoéléments	100% des valeurs de référence DACH dans la tranche 19-65 ans
Sel de cuisine	6 g
Apport d'eau via les boissons et la nourriture solide	250-270 ml/MJ ou 1,0-1,1 ml/kcal (eau d'oxydation incl.)

\* Valeur de référence DACH: 0,8 g de protéines par kilogramme de masse corporelle

\*\* Valeur de référence DACH: >50% de l'énergie tirés des glucides; >30 g de fibres alimentaires; <300 mg de cholestérol

Source: SSN, informations scientifiques de fonds sur la pyramide alimentaire, avril 2005

### Teneur en graisses de la viande

Contrairement à la pyramide alimentaire tridimensionnelle de la Société Allemande de nutrition, la pyramide de la Société Suisse de Nutrition renonce à une évaluation qualitative des aliments au sein des groupes de produits. La pyramide alimentaire de la SSN tient compte des différences dans l'apport en énergie et la teneur en graisses entre les viandes et produits laitiers gras, d'une part, et les viandes et produits laitiers maigres, d'autre part, dans la mesure où, tant graphiquement que dans le texte d'accompagnement, elle met l'accent sur la variété. Toutes espèces confondues, la teneur en graisses dans la viande de muscle a considérablement baissé ces dernières décennies par des mesures d'élevage et une optimisation de l'engraissement. La viande de muscle présente une teneur en graisses de 0,6 à 4%. Deux autres facteurs doivent aussi être pris en considération: d'une part, en Suisse, la plupart des filets de graisse sont retirés de la viande proposée à la vente et, d'autre part, à la cuisson, la viande perd encore entre 20 et 40% de sa matière grasse par rapport au poids frais. Si l'on enlève encore la graisse visible au moment de consommer la viande, la perte de matière grasse se situe entre 35 et 65%. Ces chiffres proviennent d'une étude réalisée par M<sup>me</sup> Nadine Gerber, à l'EPF de Zurich (étude Puzzle). Cette étude a analysé des morceaux de viande persillée – «marbrée» – crue et cuite, et ce en tenant compte des parts respectives de muscle et de graisse.

Grâce à un choix approprié de la viande, à une méthode de cuisson adaptée et à de bonnes habitudes alimentaires, la teneur en graisses de la viande fraîche est largement inférieure aux valeurs que l'on trouve encore dans certains tableaux de valeur nutritive actuels.