

C'est sous ce thème provocateur que la régionale de l'Ardenne Namuroise a organisé début novembre une soirée débat suivie par près de 300 personnes. Cette soirée a donné lieu à des échanges de points de vue instructif entre les consommateurs et les professionnels d'un secteur régulièrement soumis à des attaques virulentes. Elle s'est terminée par une dégustation de diverses préparations à base de viande bovine de la région.

L. S.

Vu les messages récurrents mettant en avant l'impact très négatif de la viande bovine sur la santé humaine et sur l'environnement, les éleveurs de la régionale de l'Ardenne Namuroise ont demandé et obtenu la collaboration des bouchers de la région pour organiser cette soirée débat de proximité. Outre le

succès de foule, la présence d'une majorité de consommateurs dans l'assemblée était une autre source de satisfaction pour le comité des éleveurs et leur Président Francis Debry. La soirée a débuté par l'exposé du Professeur Yves Beckers, Unité Zootechnie Gembloux Agro-Bio Tech, Université de Liège.

Quelques éléments de diététique

Les aliments sont composés de nutriments (protéines, matières grasses, hydrates de carbone, minéraux, vitamines ...), a rappelé Yves Beckers. Ces nutriments permettent de maintenir un état de santé normal et de faire face à certaines périodes de la vie telles que la croissance, la maternité ou l'allaitement. Comme le montre la figure 1, les besoins nutritionnels sont fonction de l'âge, du sexe ou encore de l'activité physique..

L'équilibre alimentaire passe par une adaptation des apports aux besoins et par la diversité alimentaire. Le bilan nutritionnel doit être réalisé sur une certaine période (une semaine voire plus). La formation de graisses corporelles est un mécanisme naturel qui permet de constituer une réserve d'énergie mobilisable lorsque nécessaire. La pyramide alimentaire (figure 2) permet de visualiser les recommandations

Faut-il encore manger de la viande bovine?



Succès de foule, présence d'une majorité de consommateurs, le comité des éleveurs et les autres acteurs de cette soirée rencontre ont atteint leur objectif.



Une bonne santé passe avant tout par une alimentation équilibrée basée sur des aliments diversifiés, dans laquelle la viande rouge a toute sa place, a rappelé Yves Beckers.



Ce type d'initiative de proximité permet aux producteurs, de renouer des contacts avec les consommateurs.

pour élaborer un régime équilibré. Les aliments placés au sommet doivent être consommés en plus petite quantité et ceux placés vers la base avec une plus grande fréquence et en plus grande quantité.

Les viandes occupent une position intermédiaire. Elles ne manquent pas d'atouts. Elles sont une source de protéines de très hautes valeurs biologiques, de fer très assimilable, de vitamine B12 et d'oligo-éléments (des éléments très intéressants). Il est conseillé de consommer régulièrement (de 300 à 500 g de viande rouge cuite/semaine) de la viande rouge (bovine, porcine, ovine...) en alternance avec de la viande blanche (volaille), du poisson et des œufs. En Belgique, on estime que la consommation hebdomadaire moyenne de viande de bœuf cuite par habitant est de 192 g/semaine, ce qui est globalement très raisonnable.

La matière grasse est le nutriment le plus énergétique (9,1 vs 4,0 kcal/g pour les protéines et les glucides). On considère que le gras doit pourvoir moins de 35 % des apports énergétiques. Les acides gras saturés (surtout présents dans les produits animaux) sont davantage à éviter. Les mono-insaturés et poly-insaturés (surtout fournis par les végétaux) sont favorables à la santé. Les graisses saturées doivent représenter moins de 10 % des apports de gras, les mono-insaturés au moins 10 % et les poly-insaturés: de minimum 5 à maximum 10 %. Le rapport oméga 6/oméga 3 (deux familles d'acides gras) doit être de 5.

La viande est la cause des maladies de civilisation?

Selon Yves Beckers, la FAO estime qu'en 2020, les maladies de civilisation comme le cancer, le diabète

et surtout les problèmes cardio-vasculaires seront à la base de 75 % de la mortalité! Certains chercheurs suspectent un lien entre la consommation de viande rouge et ces maladies de civilisation. L'excès d'énergie principalement sous la forme de matières grasses, surtout du mauvais gras (graisses saturées) dans l'alimentation est souvent pointé du doigt.

Pour de nombreux groupes de pression, le coupable est donc tout trouvé: la viande bovine. Il suffit de réaliser une petite recherche internet avec le mot clé «manger de la viande bovine» pour constater le déferlement d'informations mettant en avant le lien entre la viande rouge, l'obésité, les maladies cardiovasculaires et les cancers.

Des propos à fortement nuancer

La viande serait donc la cause du mal! Qu'en est-il exactement? Le vieillissement et la surcharge pondérale de la population expliquent l'émergence des maladies de civilisation. Notre mode de vie nous conduit à des apports en énergie excédentaires par rapport à nos besoins. Il faut y ajouter la tendance à la sédentarisation de la population. Ainsi, on considère que notre activité physique est trois fois moindre que celle de nos grand-parents.

Le consommateur est également souvent piégé par l'industrie agro-alimentaire. Ainsi, outre le gras visible, on trouve également beaucoup de gras caché dans notre alimentation (vecteur de goût et d'onctuosité). La viande rouge ne doit pas être le seul aliment mis en cause, d'autant que celle produite en Belgique est plutôt maigre que grasse!

Certains arguments plus spécifiques sont toutefois avancés. Ainsi, on lit souvent que par rapport aux vé-

Renouer contact avec les consommateurs

Y a-t-il des différences de qualité entre la viande proposée en grande surface et en boucherie?

La viande vendue en ville par les grandes surfaces est-elle vraiment produite par des animaux en cage?

Est-il normal que des animaux ne soient plus jamais mis en prairie?

Les produits des animaux qui ne vont plus en prairie sont-ils de moindre qualité?

Où peut-on encore trouver des steaks avec du goût?

Pourquoi autant de bouchers arrêtent-ils leur activité?

La viande bio est-elle meilleure pour la santé?

La présence importante de consommateurs et les questions posées à Yves Beckers témoignent de l'intérêt accordé à l'alimentation, de la méconnaissance de la filière et de son évolution. Les messages orientés véhiculés par certains lobbys anti-viande risquent donc bien de laisser des traces dans les esprits. Or c'est le comportement, raisonné ou sous influence, des consommateurs qui oriente l'évolution de la filière. Cette soirée confirme donc bien la nécessité pour le secteur, et en particulier pour les producteurs, de renouer des contacts avec les consommateurs, notamment à travers ce type d'initiatives de proximité. Félicitations aux éleveurs de la régionale.

Les bovins nuisibles pour l'environnement?

Les bovins font également l'objet de nombreuses attaques relatives à leur impact sur l'environnement (gros consommateurs d'eau, pollution via les nitrates, émission de gaz à effet de serre...). Certaines données avancées sont mises en cause par le monde scientifique car le problème est complexe et les méthodes de calcul trop simplistes et peu précises, a rappelé Yves Beckers. Les ruminants sont aussi des acteurs importants voire indispensables dans la politique d'aménagement du territoire et d'entretien de l'espace. Ainsi, en Wallonie, 50 % de la surface sont occupés par des activités agricoles et la moitié de cette surface est constituée de prairie. Les bovins sont aussi des acteurs cruciaux de la transformation de l'énergie du soleil (photosynthèse) en énergie utilisable par l'homme.

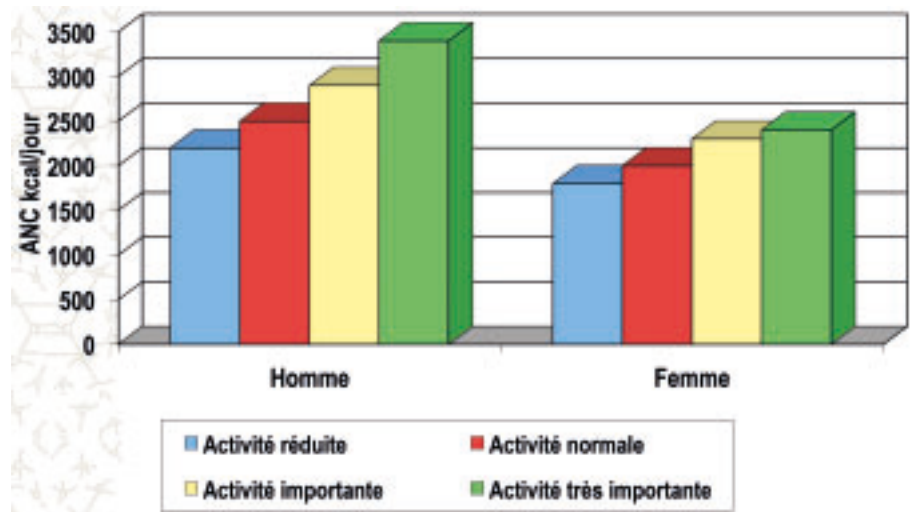
gétariens, les consommateurs de viande présentent un risque plus élevé de développer des maladies cardio-vasculaires. Pour Yves Beckers, ces conclusions sont toutefois à nuancer car ces études ne prennent pas en compte toutes les différences entre les deux groupes. Un biais peut ainsi s'expliquer par le fait que, plus soucieux de leur santé, les végétariens sont plus attentifs à leur hygiène de vie, par exemple en ayant une activité physique plus soutenue.

Les esquimaux consomment énormément de matières grasses mais présentent peu de maladies cardio-vasculaires, relève également Yves Beckers. Les graisses composées d'acides gras à longue chaîne poly-insaturées très présentes dans les poissons gras ont même des effets positifs sur les maladies vasculaires et les fonctions cérébrales (personnes âgées).

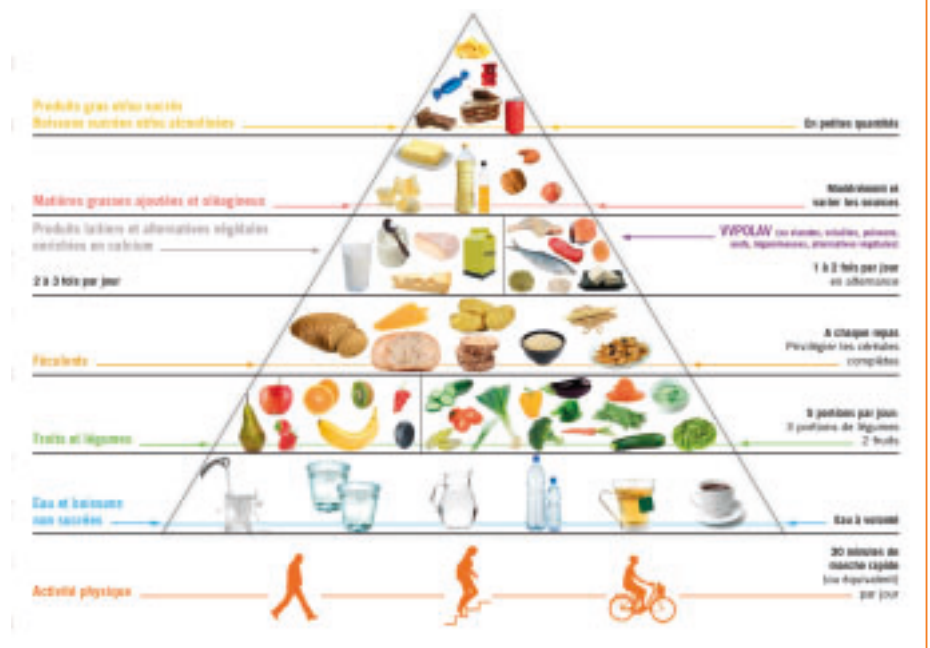
Une étude américaine très récente a porté sur des patients sains et à risque concernant les maladies cardiovasculaires âgés de 20 à 70 ans. Ceux-ci se voyaient proposer des régimes alimentaires basés d'une part sur de la viande de bœuf maigre et grasse (jusqu'à 380 g/jour), d'autre part sur du poulet ou du poisson (jusqu'à 500 g/jour). Les paramètres sanguins relevés montrent dans les deux cas un recul du cholestérol total, le bon comme le mauvais, et des triglycérides.

D'autres études anglaises, suggèrent même que si le régime alimentaire est équilibré, la viande rouge peut avoir un rôle favorable dans la prévention des maladies cardio-vasculaires, y compris chez les personnes ayant déjà eu des problèmes de cette nature. Elles mettent fortement en doute les relations entre la consommation de viande et les cancers. Ces

Besoins en énergie selon le sexe et le niveau d'activité



La pyramide alimentaire



chercheurs portent même le plafond de viande rouge à ne pas dépasser à 150 g par jour (fraîche et travaillée). Néanmoins, Yves Beckers reconnaît que de nombreux chercheurs s'interrogent sur l'impact de la conservation des viandes par un autre procédé que la réfrigération ou sur les cuissons longues et à fortes températures (comme le barbecue) sur certaines maladies chroniques comme le cancer.

En conclusion

Pour Yves Beckers, la viande de bœuf est donc bel et bien toujours d'actualité. Des études récentes vont

à l'encontre des arguments établissant un lien entre les effets de la consommation de viande rouge et les problèmes de santé. Une bonne santé passe avant tout par une alimentation équilibrée basée sur des aliments diversifiés, dans laquelle la viande rouge a toute sa place, avec des niveaux d'apports en relation avec les besoins.

Par contre, l'impact des modes de conservation, de préparation et de cuisson de la viande fraîche mériterait d'être davantage étudié. Vu les attaques incessantes dont la viande bovine fait l'objet, le secteur gagnerait donc à mettre en place une promotion plus structurée.