

Les Hennuyers en excès...de viande !

Nous devrions réduire d'un tiers notre consommation de viande pour être dans la norme nutritionnelle. Avec des bénéfices pour la santé, en terme de prévention des cancers, mais pas seulement

Les preuves de la relation entre le cancer colorectal et la consommation de viande rouge et de charcuterie sont établies. Par viande rouge, il faut entendre le bœuf, mais aussi étonnement le porc, l'agneau et le chevreau. La charcuterie, elle, inclut la viande fumée, séchée ou salée, ou avec adjonction d'agents de conservation (jambon blanc, cru, bacon, lardons, saucisson, saucisses...). Pourquoi la viande rouge et la charcuterie peuvent-elles se révéler dangereuses ? A cause de l'hème, qui contient le fer, et qui est responsable de la couleur rouge. On lui doit d'abîmer les parois du côlon. Dans les viandes fumées, séchées et salées, des composés cancérigènes peuvent se former. En cause aussi : des agents de conservation.

Autre facteur : les consommateurs de viande rouge mangent souvent moins de produits végétaux que les autres...Et les produits végétaux sont protecteurs pour le gros intestin.

Réduire sa consommation de viande est à portée de tous : la volaille, le poisson, les légumes secs sont des pistes culinaires intéressantes. On sera également attentifs aux modes de cuisson. La cuisson à forte température produit des composés qui peuvent être cancérigènes. Attention au grill, au barbecue et à la friture. Un autre conseil : réduire la consommation de morceaux de viande rouge gras. En résumé : il faut réduire sa consommation de viande rouge et privilégier les morceaux maigres.

Récemment, des chercheurs ont observé que les gens qui consommaient plus de 60 g de viande par jour présentaient un risque presque deux fois plus élevé de souffrir de polyarthrite rhumatoïde. On a aussi constaté que les femmes qui mangeaient du bœuf ou du jambon plus de deux fois par semaine avaient un risque plus élevé d'être atteintes de diabète de type 2 (non insulino-dépendant), comparativement aux femmes qui en consommaient moins d'une fois par semaine.

Brochure Alimentation, saveurs et santé disponible gratuitement au 065 87 96 14 ou via <http://observatoiresante.hainaut.be>