

COMPRENDRE L'APPORT DU BŒUF À NOTRE BIEN-ÊTRE ET À NOTRE SANTÉ

Les Canadiens ont la chance d'avoir un grand choix d'aliments, mais il faut savoir qu'aucun n'est un aliment miracle. Chacun des aliments que nous consommons est unique en soit et contribue de manière distincte au maintien de notre santé. Une alimentation saine est vraiment une question de variété, d'équilibre et de modération.

Cela dit, que peut apporter le bœuf à notre alimentation ? Afin de répondre à cette question, il est important d'examiner le rôle du bœuf dans le cadre d'un régime alimentaire sain.

L'ALIMENTATION VUE DANS SON ENSEMBLE

C'est la qualité de nos choix alimentaires qui compte au fil du temps. Un régime alimentaire sain priorise les aliments frais et complets, appelés « aliments fonctionnels » : fruits et légumes en quantité, grains à haute teneur en fibres, et sources de protéines fraîches et maigres. Bien s'alimenter veut dire choisir la plupart du temps des aliments fonctionnels et ne consommer qu'à l'occasion des aliments discrétionnaires, ou gâteries.

Une façon simple de s'assurer qu'un repas soit nutritif, savoureux et satisfaisant, est d'appliquer le principe de l'assiette équilibrée : la moitié devrait être composée de légumes et/ou de fruits, le quart devrait contenir des grains entiers ou autres féculents, et le dernier quart de l'assiette, une protéine fraîche et maigre, telle que le bœuf.



UNE COMBINAISON UNIQUE DE NUTRIMENTS

Les viandes rouges, dont le bœuf, sont nutritives et jouent un rôle important dans un régime alimentaire équilibré. Le bœuf contient une variété de nutriments essentiels qui participent au maintien d'une bonne santé. Le bœuf est l'une des meilleures sources de protéines de haute qualité, de fer, de zinc et de vitamines du groupe B. Le Guide alimentaire canadien considère que le bœuf et les autres viandes rouges font partie d'un régime alimentaire sain.¹

TOUT SUR LE BŒUF



BŒUF CANADIEN



FR.CANADABEEF.CA

Très peu d'aliments ont une densité nutritionnelle aussi intéressante que celle du bœuf. Source concentrée de nutriments, le bœuf fournit toute une gamme de vitamines et de minéraux essentiels pour un nombre relativement faible de calories. Par exemple, une portion de bœuf cuite a la taille de la paume d'une main (75 grammes) et contient autant de protéines que 3,5 portions d'amandes, soit près d'une tasse. Afin de consommer autant de fer que contient une portion de bœuf, vous devriez manger 6,5 fois plus de saumon. Afin d'avoir autant de vitamine B₁₂, vous devriez manger 7 fois plus de poulet et pour obtenir autant de zinc, vous devriez manger 11 œufs.² En termes de calories de qualité, le bœuf fournit une grande quantité de nutriments dans une petite quantité de nourriture. Le bœuf est vraiment un aliment supranutritif.

QUELLE QUANTITÉ DE BŒUF CONSOMMONS-NOUS ?

Les Canadiens mangent du bœuf en quantité modérée. Selon le plus récent sondage gouvernemental sur la nutrition, les Canadiens consomment de trois à quatre portions de viande rouge fraîche par semaine, soit un total de 288 grammes en moyenne². Cela correspond à trois repas, comme par exemple à un dîner et deux soupers.

Cette quantité est bien inférieure à la recommandation du WCRF²⁴ (le World Cancer Research Fund) qui fixe à 500 grammes par semaine la consommation de viande rouge cuite. Si l'on prend en compte le fait que le Guide alimentaire canadien recommande deux portions de viande ou substitut par jour aux femmes et trois portions par jour aux hommes, notre consommation actuelle moyenne de viande rouge fraîche respecte largement les orientations internationales et canadiennes.

Rappelons qu'une portion de viande fraîche cuite est de 75 grammes, soit d'environ la taille de la paume de la main. En moyenne, la viande rouge fraîche ne représente que 5 % de l'apport calorique total des Canadiens.¹⁵

LE BŒUF ET LES ÉTUDES SUR LA NUTRITION

La corrélation entre le bœuf et la santé a été largement étudiée. Plus de dix années de recherche n'ont pu établir aucun lien entre la consommation de viande rouge fraîche et toute cause de décès, y compris les maladies du cœur et le cancer.³⁻⁴ Les études réalisées durant cette décennie ont d'ailleurs révélé d'autres faits intéressants, à savoir que les adultes qui mangent de la viande rouge plus régulièrement ont (1) tendance à manger des légumes plus souvent ;³ (2) tendance à avoir une taille plus fine et un plus faible poids corporel³ et (3) qu'il est davantage bénéfique pour la santé de manger de la viande rouge plutôt que de l'exclure complètement.⁴

LE PLEIN DE PROTÉINES

Les protéines sont vitales à tout stade de la vie et à tout âge. Elles sont nécessaires à la croissance et au développement des enfants, ainsi qu'au renforcement optimal des os et des muscles pendant le vieillissement.⁵⁻⁷ Les études démontrent également que les protéines peuvent aider à se sentir rassasié plus longtemps.⁸⁻⁹

Le bœuf et les autres viandes contiennent une protéine appelée « complète », ce qui veut dire qu'elle contient tous les acides aminés essentiels, alors que les protéines de sources végétales n'en contiennent pas du tout. Cela fait en sorte que la viande fournit au corps les protéines dont il a besoin de manière plus performante.

Les Canadiens ne consomment pas trop de protéines, puisqu'elles ne représentent qu'environ 17 % de leur apport en calories.¹⁰ Cela situe leur consommation à l'extrémité inférieure de l'échelle qui recommande que 10 à 35 % des calories proviennent des protéines.¹¹

Une portion de bœuf fournit 26 g de protéines et moins de 200 calories.¹² La même quantité de protéines provenant de haricots noirs vous coûterait environ 400 calories ; le hoummos, environ 600 calories et le beurre d'arachide, environ 640 calories.¹³ Bien que ces aliments soient extrêmement sains et aient des propriétés distinctes, cette comparaison vise à démontrer que contrairement au bœuf, très peu d'aliments peuvent fournir autant de protéines pour si peu de calories. Une portion de bœuf correspond à 75 grammes de bœuf cuit, soit la taille de la paume d'une main.

QUE DIRE DES SUPPLÉMENTS PROTÉIQUES ?

Les suppléments protéiques sont fabriqués à partir de composants d'aliments complets isolés. Ces produits sont donc ultra transformés, raffinés, et n'ont pas les propriétés bénéfiques inhérentes aux aliments complets. Lorsque vous mangez de la viande, du poisson, de la volaille ou tout autre aliment naturel riche en protéines, vous vous nourrissez d'une protéine complète de haute qualité, de même que des vitamines et des minéraux qu'ils contiennent naturellement. Vous faites ainsi d'une pierre, plusieurs coups, et êtes assuré qu'il s'agit d'un produit « propre », sans aucun additif.

QUE DIRE DES GRAS SATURÉS ?

Les études les plus récentes n'ont pu établir aucun lien entre les maladies du cœur et les gras saturés.¹⁴ Le rôle du bœuf dans la consommation de gras et de gras saturés chez les Canadiens est souvent discuté. Voici quelques faits étonnants qui devraient également alimenter la discussion :

- Plus de la moitié du gras que contient le bœuf est insaturé et il s'agit en grande partie d'acide oléique, soit le même type de bon gras que l'on retrouve dans l'huile d'olive.¹²
- Une portion habituelle de 75 grammes de bœuf cuit contient 3 grammes de gras saturés.¹² Cela correspond à la même quantité de gras saturés que contient une portion équivalente de haut de cuisse de poulet rôti.¹⁶
- Une particularité unique au bœuf est que le gras apparent peut être retiré avant la consommation. Une fois parées, la plupart des coupes de bœuf sont maigres.
- En moyenne, dans le régime alimentaire des Canadiens, la viande rouge fraîche ne fournit que 7 % des calories provenant du gras.¹⁵



QUE DIRE DES RÉGIMES À BASE DE VÉGÉTAUX ?

Il est vrai que nous ne mangeons pas suffisamment de légumes, de fruits ou de fibres, et qu'une plus grande consommation de végétaux peut avoir des effets bénéfiques sur la santé. Par contre, un régime à base de végétaux n'est pas un régime végétarien.

Les aliments de sources animales tels que la viande, le poisson et la volaille fournissent des protéines de haute qualité, du fer qui s'absorbe facilement, du zinc et une gamme impressionnante de vitamines du groupe B – des nutriments qui sont présents en plus petites quantités dans les aliments de sources végétales. Vous n'avez pas à manger une grande quantité de protéines animales pour en tirer tous les bénéfices. Rappelons qu'une portion de viande, de poisson ou de volaille correspond environ à la taille de la paume de la main ou à celle d'un jeu de cartes.

La viande aide également le corps à mieux absorber certains des nutriments contenus dans les aliments de sources végétales. Par exemple, l'absorption du fer que contient un aliment de source végétale augmente de 150 %¹⁷ s'il est consommé avec de la viande. Parce qu'ils ne mangent pas de viande, les végétariens doivent ajouter à leur régime alimentaire deux fois plus de sources de fer

que les carnivores.¹⁸ Nous appelons cette relation synergique « le facteur viande » qui démontre que le fait de consommer ensemble des aliments complets est parfois davantage bénéfique que de les consommer individuellement. Les bienfaits ne s'additionnent pas, ils se combinent. Les régimes à base de végétaux sont donc efficaces lorsqu'ils incluent des quantités modérées de protéines de sources animales.

LES HABITUDES ALIMEN- TAIRES DYSFUNCTIONNELLES

Bien qu'ils mangent trop, plusieurs Canadiens sont mal nourris. La tendance en matière de diététique révèle que les taux d'obésité ont doublé depuis la fin des années 1970²⁰, alors que l'apport énergétique provenant d'aliments naturellement riches en protéines de haute qualité tels que le bœuf, le lait et les œufs a chuté durant la même période.²¹ Le pourcentage d'énergie provenant d'aliments ultra transformés et prêts à manger a remplacé l'énergie fournie par les aliments plus nourrissants, riches en protéines.²²

Tout comme c'est le cas pour plusieurs aliments de sources animales, la consommation de viande rouge diminue. Selon Statistiques Canada, elle a chuté de 14 grammes par jour entre 2004 et 2015.¹⁹ À l'inverse, la consommation d'aliments ultra transformés et prêts à

manger est en croissance, et représente actuellement près de 50 % de notre apport calorique (énergétique) quotidien.²² Les résultats de la plus récente étude portant sur la qualité du régime alimentaire des Canadiens démontre que la plus grande partie des calories que nous ingérons provient d'aliments préparés et prêts à manger, tels que pizzas et boissons sucrées.²² Ces aliments habituellement hypercaloriques et peu nourrissants remplacent dans notre régime les aliments complets, riches en éléments nutritifs.

LE BŒUF A SA PLACE

Le bœuf fournit des calories de qualité. Le bœuf est un aliment simple et complet qui comble l'appétit, qui est gorgé de nutriments essentiels et qui ne contient par contre qu'une quantité modérée de calories. Le bœuf a sa place dans un repas équilibré, accompagné d'autres aliments fonctionnels riches en nutriments, comme les légumes et les grains entiers qui viennent compléter l'assiette. Le bœuf encourage l'habitude alimentaire saine qui consiste à manger à table plutôt que sur le pouce. Nous avons besoin de manger plus souvent de ces aliments de base de haute qualité, afin d'assurer le maintien de notre bien-être et de notre santé. En tant que source de protéines performante, concentrée et nutritive, le bœuf a sa place dans le régime alimentaire des Canadiens.



SOURCES

1. Santé Canada. Bien manger avec le Guide alimentaire canadien, 2007. Disponible au www.santecanada.gc.ca/guidealimentaire
2. Dans 75 grammes de bœuf cuit : 26 g de protéines, 2,5 mg de fer, 1,83 ug de vitamine B₁₂, 6,5 mg de zinc. Dans 1/4 de tasse d'amandes : 8 g de protéines. Dans 75 g de saumon cuit : 0,38 mg de fer. Dans 75 g de poulet cuit : 0,26 ug de vitamine B₁₂. Dans 2 œufs : 1,16 mg de zinc. Santé Canada, Fichier canadien sur les éléments nutritifs, 2015. Codes des aliments : Bœuf 6172, Amandes 2534, Saumon 3053, Poulet 842, Œufs 130.
3. Kappeler R, Eichholzer M, et Rohrmann S. Meat consumption and diet quality and mortality in NHANES III. Eur J Clin Nutr, 2013; 67(6):598-606.
4. Rohrmann S et al. Meat consumption and mortality – results from the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition. BMC Medicine, 2013; 11:63.
5. Heaney RP et Layman DK. Amount and type of protein influences bone health. Am J Clin Nutr, 2008; 87(5):1567-70.
6. Paddon-Jones D et Leidy H. Dietary protein and muscle in older persons. Curr Opin Clin Nutr Metab Care, 2014; 17(1):5-11.
7. Symons TB et al. A moderate serving of high-quality protein maximally stimulates skeletal muscle protein synthesis in young and elderly subjects. J Am Diet Assoc, 2009; 109(9):1582-6.
8. Westerterp-Plantenga MS, Lemmens SG, et Westerterp KR. Dietary protein – its role in satiety, energetics, weight loss and health. Br J Nutr, 2012; 108(S2):105-12.
9. Larsen TM et al. Diets with High or Low Protein Content and Glycemic Index for Weight-Loss Maintenance. N Engl J Med 2010; 363(22):2102-13.
10. Enquête sur la santé dans les communautés canadiennes – Nutrition, 2015. Statistiques Canada.
11. Institute of Medicine. Dietary Reference Intakes for Energy, Carbohydrate, Fiber, Fat, Fatty Acids, Cholesterol, Protein, and Amino Acids. Washington, DC: The National Academies Press. 2005.
12. Santé Canada, Fichier canadien sur les éléments nutritifs, 2015. Code de l'aliment 6172, Bœuf, coupes diverses, bifteck/rôti, maigre et gras, cuit.
13. Dans 75 grammes de bœuf cuit : 184 calories, 26 g de protéines. Dans ¼ de tasse de haricots noirs : 168 calories, 11 g de protéines. Dans ¼ de tasse de hoummos : 302 calories, 14 g de protéines. Dans 2 c. à table de beurre d'arachide : 184 calories, 7 g de protéines. Santé Canada, Fichier canadien sur les éléments nutritifs, 2015. Codes des aliments : Bœuf 6172, Haricots noirs 3377, Hoummos 4870, Beurre d'arachide 6289.
14. Déclarations de la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC : Les gras saturés, les maladies du cœur et l'AVC. Août 2015.
15. Fresh and Processed Meat Intake: A Canadian Perspective (2018). Données issues de l'Enquête sur la santé dans les communautés canadiennes – Nutrition, 2015.
16. Santé Canada, Fichier canadien sur les éléments nutritifs, 2015. Code de l'aliment 851, Poulet à griller, haut de cuisse, viande et peau, rôti.
17. Engelmann M, Davidsson L, Sandstrom B, Walczyk T, Hurrell R, et Michaelsen K. The influence of meat on nonheme iron absorption in infants. Pediatric Research, 1998; 43(6):768-773.
18. Institute of Medicine. Food and Nutrition Board. Dietary Reference Intakes for Vitamin A, Vitamin K, Arsenic, Boron, Chromium, Copper, Iodine, Iron, Manganese, Molybdenum, Nickel, Silicon, Vanadium, and Zinc: a Report of the Panel on Micronutrients. Washington, DC: National Academy Press; 2001.
19. Red Meat Nutrition Brief. January 2018. Données issues de l'Enquête sur la santé dans les communautés canadiennes – Nutrition, 2015.
20. Enquête canadienne sur les mesures de santé : données sur les ménages et les mesures physiques, 2012 et 2013. <http://www.statcan.gc.ca/dailyquotidien/141029/dq141029ceng.htm>.
21. The growing Canadian energy gap: more the can than the couch? Public Health Nutrition: 12(11), 2216–2224.
22. Les aliments transformés au banc des accusés. Communiqué de presse de la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC. 5 décembre 2017.

MISE À JOUR : MARS 2018

Bœuf canadien s'efforce de présenter des faits au sujet de la nutrition et des pratiques culinaires et agricoles fondés sur les études et tests scientifiques les plus récents. Puisque la recherche évolue rapidement dans le domaine, nous suivons ces sujets de près afin d'actualiser le contenu au besoin. Un dialogue constructif est selon nous le meilleur moyen d'enrichir les connaissances et la compréhension. Nous vous invitons donc à nous faire part de vos commentaires et à participer à la conversation.



LE CENTRE D'EXCELLENCE DU BŒUF CANADIEN

Situé à Calgary, en Alberta, le Centre d'excellence du bœuf canadien est la vitrine et le point de convergence de tous les intervenants du secteur canadien du bœuf et du veau. Le Centre a pour mission d'offrir des services éducatifs et de formation, de jouer un rôle de chef de file et de favoriser l'émergence de nouvelles idées.

Le Centre témoigne de la volonté du Canada de respecter des normes de qualité et de salubrité de calibre mondial.

COMMUNIQUER, INNOVER ET INSPIRER.

FR.CANADABEEF.CA

