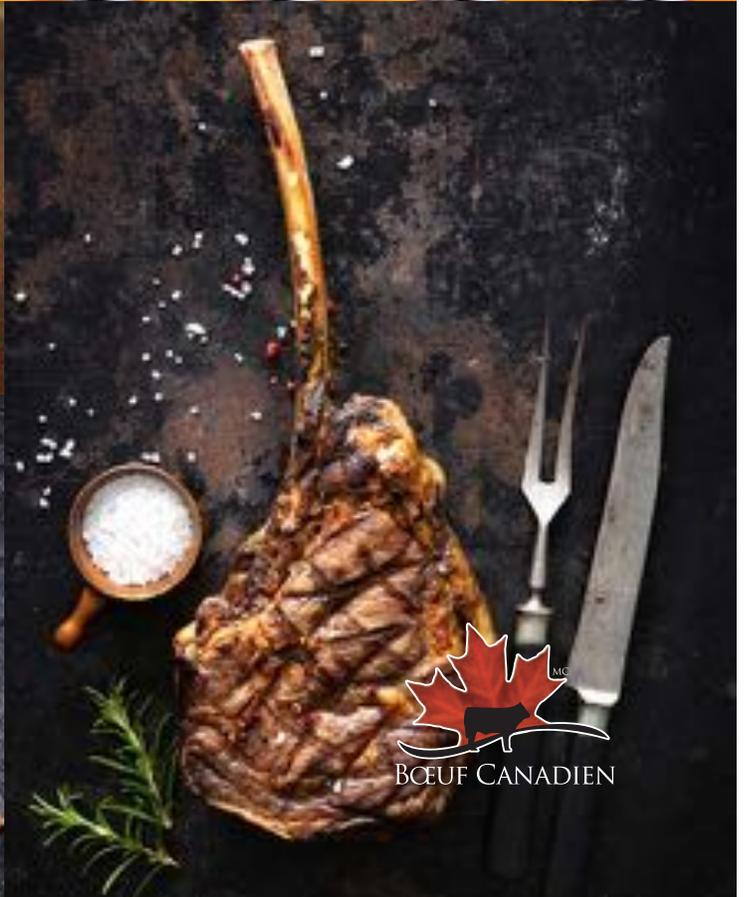




# Meilleur du bœuf

Découvrez comment le bœuf canadien peut  
renforcer votre santé et votre vitalité







# Le bœuf canadien

est une superstar nutritionnelle qui peut contribuer tout au long de votre vie à votre santé et à votre bien-être en nourrissant votre corps de bien des façons. Il enrichit également et délicieusement les cuisines de plusieurs peuples du monde.

Les informations fournies dans ce document sont à des fins éducatives. Elles ne remplacent pas l'avis médical. Suivez toujours les conseils de votre médecin.

# Le bœuf canadien : riche en nutriments, raisonnable sur le plan calorique.

Une portion de **100 g de bœuf canadien cuit**, d'environ la taille de la paume de la main, ne contient que **250 calories** et fournit non moins de **35 g de protéines** et une foule de nutriments.

**Protéines 35 g** Thiamine 6 %  
Choline 13 % Riboflavine 23 %



Magnésium 6 % Vitamine B<sub>6</sub> 15 %  
**ZINC 77 %** Sélénium 53 %  
Niacine 78 % Phosphore 16 %  
Vitamine B<sub>12</sub> 102 % **FER 19 %**  
Pantothénate 20 %  
Potassium 9 % Cuivre 10 %

Le pourcentage correspond à la valeur quotidienne recommandée. Données nutritionnelles de Santé Canada. Fichier canadien des éléments nutritifs, 2015. Code de l'aliment : 6172.



**RIEN N'EST  
AJOUTÉ À LA  
VIANDE DE  
BŒUF.**

Aucun agent  
de remplissage,  
liant, colorant,  
conservateur  
ou eau.

### **Le bœuf fournit des nutriments...**

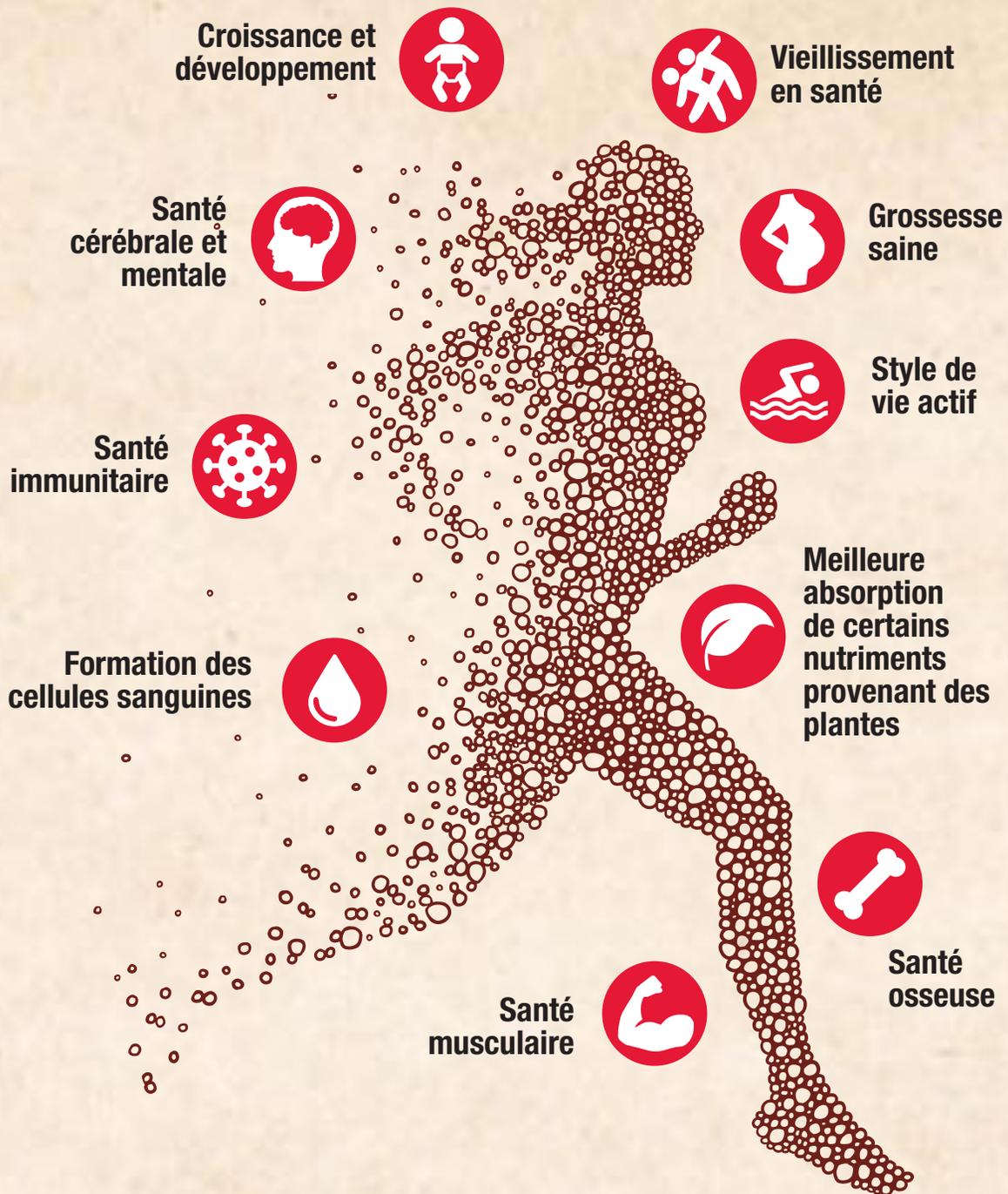
- ✓ particulièrement essentiels aux stades clés de la vie que sont la grossesse et l'allaitement, l'enfance, l'adolescence et le troisième âge.<sup>1</sup>
- ✓ difficiles à obtenir ou absents des aliments de source végétale, comme les protéines complètes, la vitamine B<sub>12</sub>, ainsi que le fer et le zinc hautement absorbables.
- ✓ pouvant combler les carences alimentaires en fer, en zinc et en vitamine B<sub>12</sub>, qui sont les plus répandues dans le monde.<sup>2</sup>







*nutritif*



**10 façons  
dont les nutriments  
de la viande de  
bœuf favorisent la  
santé et la vitalité**

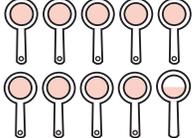
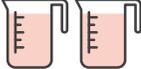
# Protéines animales et protéines végétales : lesquelles choisir ?

Les aliments d'origine animale sont des aliments à « protéines complètes », c'est-à-dire qu'ils contiennent tous les acides aminés essentiels dont notre corps a besoin pour bien fonctionner. La plupart des aliments protéiques d'origine végétale sont « incomplets » et doivent être mélangés et combinés pour répondre à tous les besoins en acides aminés.

Plusieurs personnes peuvent améliorer leur alimentation en consommant davantage d'aliments d'origine végétale. Toutefois, cela ne doit pas se faire au détriment de la consommation d'aliments d'origine animale, tels que le bœuf canadien, qui sont souvent plus riches en protéines et en nutriments souvent absents de notre alimentation et difficiles à obtenir des végétaux.



**Comparons la teneur en protéines de la viande de bœuf à celle de certains aliments d'origine végétale.** Pour obtenir la même quantité de protéines que contient le bœuf (35 g dans 100 g de bœuf cuit), voici la quantité des aliments qui suivent que vous devriez consommer :

	QUANTITÉ	CALORIES
 Bœuf (cuit)	 100 grammes = 1 portion* (taille de la paume de la main)	250
 Amandes	 plus de 1 tasse (soit 3,3 portions) ½ tasse (50 g) = 1 portion*	960
 Beurre d'arachides	 plus de 9 c. à soupe (soit 9,4 portions) 1 c. à soupe = 1 portion*	860
 Houmous	 1 ¼ tasse (14,2 portions) ; 2 c. à soupe = 1 portion*	740
 Haricots noirs (cuits/en conserve)	 plus de 2 tasses (4,3 portions) ; ½ tasse = 1 portion*	520

Source : Santé Canada, Fichier canadien des éléments nutritifs, 2015. Codes des aliments : 6172, 2534, 6289, 4870, 3377. \* La taille des portions provient du Tableau des quantités de référence pour les aliments, arrondies selon les règles de l'Étiquetage nutritionnel du Canada.

# Mangez à la santé de votre cerveau

La viande de bœuf fournit des protéines et une variété d'autres nutriments qui soutiennent la santé du cerveau, notamment le fer, le sélénium, la vitamine B<sub>12</sub>, la vitamine B<sub>6</sub> et le zinc.<sup>3-5</sup>

## Le lien entre les protéines et la santé du cerveau

Si vous croyez que les protéines ne sont bénéfiques que pour les muscles, détrompez-vous, car elles sont également essentielles à la santé du cerveau. C'est pourquoi il est si important de consommer suffisamment de protéines.

Votre corps a besoin de protéines pour...

- construire et entretenir le cerveau et le tissu nerveux
- produire des substances chimiques cérébrales qui affectent l'humeur, la concentration et la mémoire.

## Le cerveau, comme le reste du corps, a besoin d'une variété de nutriments pour rester en santé et fonctionner à son plein potentiel.

Toutefois, dans plusieurs pays du monde, la consommation d'aliments ultratransformés tels que boissons gazeuses, pains, pâtisseries et collations salées est en hausse.<sup>7</sup> Ces aliments sont associés à l'augmentation des risques de maladies chroniques<sup>7</sup> et souvent pauvres en nutriments importants pour la santé du cerveau.



Des études ont démontré que **plusieurs des nutriments présents dans la viande**, dont le fer, le zinc et la créatine, **pourraient réduire le risque de dépression.**<sup>8,9</sup>

**La carence en fer est l'une des plus répandues dans le monde.<sup>10</sup> Le fer est un minéral dont le corps ne peut se passer.**

La viande, le poisson et la volaille fournissent du fer hémérique, la forme de fer la plus facilement absorbée. Bien que des aliments tels que les œufs, le tofu, les légumes verts à feuilles, les fruits séchés, les légumineuses et les grains contiennent du fer, il s'agit de fer non hémérique que le corps ne peut absorber aussi efficacement.



## *bon à savoir*

**Le fer est particulièrement important à certains stades de la vie, notamment pendant la grossesse, la petite enfance et l'enfance.**

La carence en fer chez le nourrisson et l'enfant peut avoir des effets graves et irréversibles sur le développement et le fonctionnement du cerveau.<sup>11</sup> En raison de sa teneur en fer, la viande de bœuf est recommandée comme premier aliment solide pour les bébés par l'Organisation mondiale de la santé.<sup>12</sup>

## **Comment combler un déficit en fer**

### **Le pouvoir des synergies alimentaires**

En raison de la plus faible absorption du fer non hémérique dans les aliments d'origine végétale et les œufs, les personnes végétariennes doivent consommer presque deux fois (1,8 fois) plus de fer que celles qui mangent régulièrement de la viande.<sup>13</sup> Le fait d'inclure de la viande, du poisson ou de la volaille dans un repas augmente de 150 % ou plus l'absorption du fer non hémérique.<sup>14</sup>





*savoureux*

## bon à savoir

**La viande est un élément essentiel de l'alimentation humaine depuis des milliers d'années.** Une analyse des données de 175 pays a montré que la consommation de viande, y compris de bœuf, est liée à une plus longue espérance de vie.<sup>15</sup>



**Avec l'âge, nos besoins en calories diminuent, mais nos besoins en protéines restent élevés.** En tant qu'aliment riche en protéines, la viande de bœuf permet aux personnes âgées de bénéficier d'un apport important en protéines sans avoir à manger beaucoup.

- La perte musculaire et osseuse débute dans la trentaine et s'accélère après 65 ans, mais il est possible de la ralentir en faisant de l'exercice et en adoptant un régime alimentaire sain et riche en protéines.<sup>16</sup>
- Afin d'optimiser leur force, les personnes âgées devraient consommer des aliments riches en protéines à chaque repas et à chaque collation.<sup>17</sup>

**Bien manger  
pour bien vieillir**

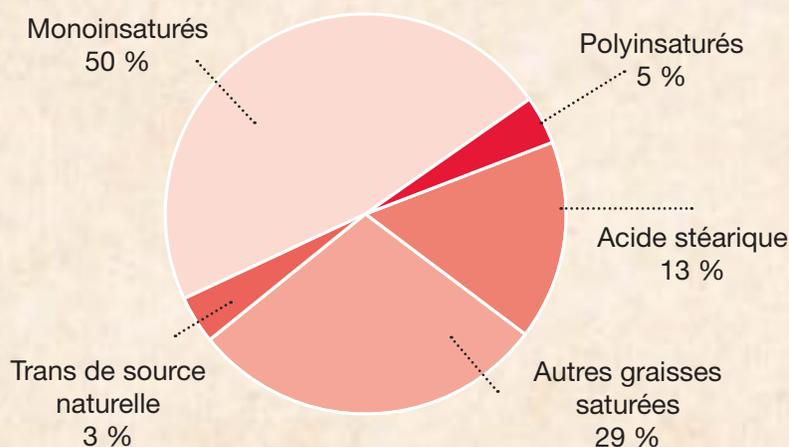
# L'étonnant profil des gras de la viande de bœuf



## bon à savoir

La moitié du gras contenu dans la viande de bœuf canadien est monoinsaturé, le même type de bon gras que l'on trouve dans l'huile d'olive et les avocats.

### Profil des acides gras du bœuf canadien



Source : Santé Canada. Fichier canadien des éléments nutritifs, 2015.  
Code de l'aliment : 6172.



Des études suggèrent que **les personnes qui mangent plus de viande rouge ont également tendance à manger plus de légumes.**<sup>18</sup>

### Le bon rôle des gras

Nous oublions souvent que le gras est un nutriment essentiel dont notre corps a besoin pour produire des hormones et faciliter l'absorption des vitamines A, D, E et K solubles dans le gras et provenant d'autres aliments. Contrairement à d'autres aliments qui contiennent du gras, il est possible de retirer le gras visible de la viande de bœuf ou d'égoutter le gras après la cuisson.

### Une façon sensée de les gérer

Pour la plupart des gens, limiter la malbouffe, les pâtisseries sucrées et autres aliments ultratransformés est une meilleure façon de gérer l'apport en gras que d'éviter les aliments complets nourrissants tels que le bœuf, les œufs et le fromage.

## Références

1. Organisation des Nations unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO). 2023. *Contribution des aliments issus de l'élevage d'animaux terrestres à des régimes alimentaires sains, pour une meilleure nutrition et de meilleurs résultats de santé.*
2. Beal, T. et Ortenzi, F. *Priority micronutrient density in foods.* Front Nutr. 2022;9:806566.
3. Yosae, S. et al. *Zinc in depression: From development to treatment: A comparative/dose response meta-analysis of observational studies and randomized controlled trials.* Gen Hosp Psychiatry. 2022 Jan-Feb;74:110-117.
4. Doberse, U. et al. *Meat and mental health: a systematic review of meat abstinence and depression, anxiety, and related phenomena.* Crit Rev Food Sci Nutr. 2021;61(4):622- 635.
5. Dobersek, U. et al. *Meat and mental health: A meta-analysis of meat consumption, depression, and anxiety.* Crit Rev Food Sci Nutr. 2023;63(19):3556-3573.
6. World Obesity Federation. 2024. *Ultra-processed foods are pushing aside all other food groups to dominate global diets.* World Obesity.
7. Bhave, V. M. et al. *Associations Between Ultra-Processed Food Consumption and Adverse Brain Health Outcomes.* Neurology. 2024 Jun 11;102(11):e209432.
8. Chen, T. T. et al. *Causal influence of dietary habits on the risk of major depressive disorder: A diet-wide Mendelian randomization analysis.* J Affect Disord. 2022;319:482-489.
9. Bakian, A. V. et al. *Dietary creatine intake and depression risk among U.S. adults.* Transl Psychiatry. 2020. 3;10(1):52.
10. World Health Organization. 2021. *Iron Deficiency Anaemia Assessment, Prevention, and Control: A guide for programme managers.*
11. Organisation mondiale de la santé (OMS). 2020. *Des lignes directrices de l'OMS aident à détecter la carence en fer et à protéger le développement du cerveau.*
12. Organisation mondiale de la santé (OMS)/World Health Organization (WHO). 2023. *WHO Guideline for complementary feeding of infants and young children 6–23 months of age.*
13. 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.* Washington, DC: The National Academies Press.
14. Engelmann, M.D. et al. *The influence of meat on nonheme iron absorption in infants.* Pediatr Res. 1998 Jun;43(6):768-773.
15. You, W. et al. *Total meat intake is associated with life expectancy: A cross-sectional data analysis of 175 contemporary populations.* Int J Gen Med. 2022;15:1833-1851.
16. Volpi, E. et al. *Muscle tissue changes with aging.* Curr Opin Clin Nutr Metab Care. 2004 Jul;7(4):405-410.
17. Hengeveld, L. M. et al. *Prospective associations of protein intake parameters with muscle strength and physical performance in community-dwelling older men and women from the Quebec NuAge cohort.* Am J Clin Nutr. 2021 Apr 6;113(4):972-983.
18. Kappeler, R. et al. *Meat consumption and diet quality and mortality in NHANES III.* Eur J Clin Nutr. 2013;67(6):598-606.



boeufcanadien.ca

