

Publié le 08/12/2020

Moins de viande rouge, d'accord, mais par quoi la remplacer ?



Les récents guidelines recommandent la réduction de la consommation de viande rouge. Toutefois, le débat n'est pas clos, certains arguant que les études sur lesquelles s'appuient ces recommandations ne prennent pas toujours en compte les facteurs confondants, et particulièrement ignorent souvent les particularités des différentes sources d'énergie consommées pour remplacer la viande rouge.

Une équipe états-unienne publie les résultats d'une nouvelle étude prospective de cohorte incluant plus de 43 000 participants, chez lesquels des évaluations régulières du régime alimentaire et du style de vie ont été réalisées pendant 30 ans. Au démarrage de l'étude, ces

participants ne présentaient pas de maladie cardiovasculaire ni de cancer. L'objectif était de vérifier l'association entre la consommation de viande rouge, transformée ou non, et le risque de pathologie cardiovasculaire, et d'estimer l'effet de la substitution de la viande rouge par différentes autres sources de protéines, sur le risque de coronaropathie.

Des protéines d'origine végétale, des céréales, des fruits à coques...

Les données confirment que la consommation de viande rouge, transformée ou non, est associée à une modeste augmentation du risque de coronaropathie. Cette augmentation est de 12 % par ration supplémentaire quotidienne de viande et indépendante des autres facteurs hygiéno-diététiques de risque cardiovasculaire. En revanche, la substitution par des protéines végétales de qualité, des céréales complètes et des produits laitiers, s'accompagne d'une réduction du risque, particulièrement chez les personnes de plus de 65 ans.

Les auteurs remarquent que ces résultats apparaissent sur le long cours, avec des consommations régulières et non pas ponctuelles. Ils sont sans doute en lien avec les graisses saturées et le cholestérol contenus en quantité dans la viande rouge et à l'augmentation des taux du LDL-cholestérol associé à sa consommation, alors que les légumes, fruits à coques et soja ont un effet bénéfique sur le LDL-cholestérol.

Ces données confirment les effets positifs sur la santé de la limitation de la consommation de viande et de son remplacement par des protéines d'origine végétale. Notons au passage que cela a aussi un impact bénéfique sur l'environnement.

Dr Roseline Péluchon

Références

Al-Shaar L et coll. : Red meat intake and risk of coronary heart disease among US men: prospective cohort study.
BMJ 2020;371:m4141. doi.org/10.1136/bmj.m4141

Copyright © <http://www.jim.fr>