



PRÉVENTION

RICHARD BÉLIVEAU DOCTEUR EN BIOCHIMIE | Collaboration spéciale

Viandes rouges : goûtez à la modération

Autrefois considérées comme des produits de luxe réservés aux occasions spéciales, les viandes rouges sont devenues, au fil des années, omniprésentes dans notre alimentation. Un tel excès peut cependant nuire à la santé en favorisant le développement de certaines maladies graves, en particulier le cancer et les maladies du cœur.

On sait depuis plusieurs années que les personnes qui mangent beaucoup de viandes rouges ont un risque plus élevé d'être touchées par certaines maladies, en particulier le cancer du côlon. Cet effet néfaste est causé par au moins trois grands facteurs :

1. La viande cuite (surtout si elle est carbonisée, comme sur les BBQ) est une source de molécules cancérigènes qui favorisent l'apparition de mutations génétiques dans les cellules du côlon et, ultimement, à la transformation de ces cellules en tumeurs.

2. La viande rouge est une source importante de ce qu'on appelle «fer hémique», c'est-à-dire une forme de fer qui est liée à la myoglobine présente dans le

Réduire notre apport en viandes rouges à 500 g par semaine

tissu musculaire. À fortes doses (comme chez les grands mangeurs de viande), ce fer irrite la muqueuse du côlon et favorise la croissance de cellules anormales qui peuvent devenir cancéreuses.

3. Les grands consommateurs de viandes rouges ont très souvent une alimentation pauvre en aliments végétaux comme les fruits et légumes, une carence qui prive leur organisme d'une puissante protection contre le développement du cancer.

CANCER ET MALADIES DU CŒUR

Dans la plus grande étude réalisée à ce jour sur l'impact de la viande rouge sur la santé, des chercheurs de l'Institut national du cancer américain ont examiné en détail le lien qui existe entre la consommation de viandes rouges et la mortalité associée au cancer et aux maladies cardiovasculaires. Pour y arriver, les habitudes alimentaires de plus de 545 000 personnes âgées de 50 à 71 ans ont été scrutées à la loupe pendant une période de dix ans et corrélées avec l'incidence de la mortalité associée à ces maladies observée au cours de cette période.

Les chercheurs ont observé que les personnes qui consommaient le plus de viandes rouges, soit environ l'équivalent d'un quart de livre par jour (115 grammes), avaient 22 % plus de risque de décéder prématurément d'un cancer et 27 % plus de risque de succomber à une maladie du cœur comparativement à celles qui consommaient moins d'une demi-livre par semaine. Cet effet néfaste sur les maladies cardiovasculaires semble particulièrement prononcé pour les femmes, les grandes consommatrices de viande rouge ayant un risque 50 % plus élevé de décéder des suites de ces maladies comparativement à



PHOTO ISTOCK

■ Les grandes consommatrices de viande rouge ont un risque 50 % plus élevé de décéder prématurément d'un cancer ou d'une maladie du cœur.

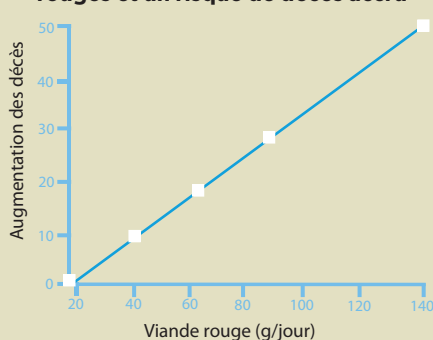
celles qui n'en mangent que rarement. Il est intéressant de noter que cet impact négatif des viandes n'est cependant pas observé pour les viandes blanches comme les volailles et le poisson. Les personnes qui consommaient le plus souvent ces aliments ayant même une réduction (15-20 %) du risque de mortalité due au cancer et aux maladies du cœur.

DIVERSIFIER L'ALIMENTATION

Il faut garder en tête que ces observations ne signifient pas qu'il faille bannir complètement les viandes rouges de notre alimentation. Le goût savoureux de ces viandes est utilisé depuis des millénaires pour rehausser le goût des bouillons et des sauces ainsi que la saveur des plats de légumes, comme dans le couscous, le pot-au-feu ou encore les différents sautés asiatiques et il serait bien dommage de s'en priver ! Cependant, les recommandations du Fonds Mondial de la Recherche sur le Cancer sont de réduire notre apport en viandes rouges à 500g/semaine et

d'ajouter d'autres sources de protéines comme les volailles, le poisson ou encore les légumineuses pour diversifier notre alimentation et améliorer notre santé.

Lien entre la consommation de viandes rouges et un risque de décès accru



Source : Sinha et al. Arch. Int. Med 2009; 169 : 562-571.

RECETTE ANTICANCER

PAPILLOTES DE SAUMON AUX POIREAUX

150 g	de filet de saumon ou de maquereau, en lanières
80 ml	(1/3 tasse) d'huile d'olive
115 g	(3/4 tasses) de poireaux, émincés
Le jus d'un citron	

MARINADE

2	gousses d'ail, hachées
Le jus d'un citron, fraîchement pressé	
1 c. à s.	de persil frais, haché
2 c. à t.	d'origan frais, haché
Une pincée de flocons de piment rouge	
Sel et poivre du moulin	

1. Chauffer l'huile d'olive et cuire les poireaux avec tous les ingrédients de la marinade. Ajouter le poisson, couvrir et laisser reposer 1h dans le réfrigérateur.
2. Couper 4 feuilles de papier d'aluminium de 30 x 15 cm (12x 6 po). Mettre le quart du poisson et le quart de la garniture au centre de chacun. Faire des papillotes en roulant les extrémités comme pour faire un emballage de bonbons.
3. Cuire au four à 165°C (325°F) ou au barbecue environ 12 min.

TEMPS DE PRÉPARATION : 30 MINUTES

4 PORTIONS

MARINADE : 1 HEURE

DIFFICULTÉ : FACILE

Jean-Pierre Cloutier, chef - propriétaire du café - restaurant du Musée à Québec.



Tiré du livre :

Vous trouvez le contenu de cette chronique utile? Faites un don à www.richardbeliveau.org pour supporter nos recherches.

Vous trouvez le contenu de cette chronique utile? Faites un don à www.richardbeliveau.org pour supporter nos recherches.