



Viandes, Volailles, Poissons, Oeufs,
Légumineuses et Alternatives Végétales

VVPOLAV

quèsaco ?



Union Professionnelle
des diplômés en Diététique
de Langue Française
www.updlf-asbl.be

UDLF

Le diététicien, le partenaire de votre santé

Les VVPOLAV QUESACO ?

Les VVPOLAV c'est quoi ?

viandes



volailles



poissons



œufs



Légumineuses
et Alternatives
végétales



LAV

Le terme VVPO est un acronyme

Les VVPOLAV sont avec les produits laitiers la principale source de protéines dans notre alimentation.

Les protéines sont constituées d'un ensemble d'acides aminés. Ceux-ci sont indispensables au bon fonctionnement de notre organisme. Certains acides aminés ne peuvent pas être fabriqués par le corps. Il s'agit des acides aminés essentiels (au nombre de 9) qui doivent être apportés tous les jours par l'intermédiaire de l'alimentation. La présence en quantité suffisante de ces AAE dans un aliment indique que la protéine est de bonne valeur biologique ce qui est le cas des viandes, volailles, poissons, œufs.



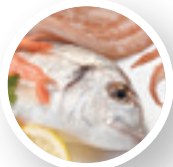
Les viandes

Outre leur teneur en acides aminés essentiels, les viandes sont riches en Fer héminique (plus facilement absorbé par l'organisme que celui provenant des végétaux) et en vitamine B12. On distingue des viandes maigres (< 10 % de graisse) et des viandes plus grasses (jusqu'à 30 % de graisse) qu'il convient dès lors de consommer avec modération.



Les volailles

La famille des volailles regroupe : le poulet, la dinde, le canard, la caille, l'autruche, l'oie... Elles sont aussi riches en protéines et présentent l'avantage d'apporter peu de graisses. Elles contiennent une proportion plus élevée de « bonnes graisses » (insaturées) que les autres viandes.



Les poissons

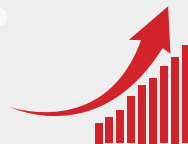
Les poissons contiennent le même pourcentage de protéines que les viandes mais, en général, apportent moins de graisses. De plus, les poissons gras (comme le saumon ou le hareng), contiennent des acides gras essentiels, les oméga-3, bénéfiques pour la santé. Le poisson en outre est une source d'iode.



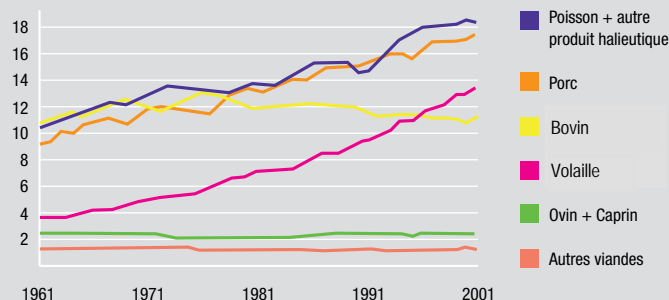
Les œufs

Les œufs sont riches en vitamines A, D, E, contiennent du fer, du phosphore, de l'iode et du sélénium.

Evolution de la consommation de VVPO



Quantité/personne en kg



Source : FAO

Sur ce graphique on voit que la consommation de :

- Poisson et produits de la pêche a augmenté de 60% entre 1961 et 2001
- Porc a augmenté de 87,5% entre 1961 et 2001
- Volaille a augmenté de 300% entre 1961 et 2001
- Bovin (vaches, taureaux, et bœufs) est restée stable entre 1961 et 2001
- Ovin (mouton) et caprin (chèvre) est restée stable entre 1961 et 2001
- Autres viandes a augmenté de 87,5% entre 1961 et 2001

Ainsi, de manière générale la consommation de VVPO a fortement augmenté en 40 ans excepté pour la viande bovine, ovine et caprine.

On distingue clairement que ce sont les volailles qui ont subi la plus forte augmentation de consommation.

Place (de la viande) des VVPO dans l'alimentation

Les VVPO apportent du fer, de la vitamine B12, des oligo-éléments et constituent la principale source de protéines de haute valeur biologique. Ces dernières sont plus facilement assimilables et fournissent à notre organisme les acides aminés essentiels.

Les protéines sont indispensables à la croissance, au maintien de la masse musculaire, à l'immunité, à la fabrication d'enzymes, ..., mais leur consommation doit être limitée, car un excès a un impact négatif sur la santé.

Les besoins en protéines ne sont pas les mêmes pour toute la population:

- 0,85g/kg poids corporel/jour: adolescentes
- 0,9g/kg poids corporel/jour: adolescents
- 0,8g/kg poids corporel/jour: adultes
- 0,9g/kg poids corporel/jour: personnes âgées
- 0,9g/kg poids corporel/jour: femmes enceintes
- 1g/kg poids corporel/jour: femmes allaitantes



Par exemple, une femme de 59 kg (en équilibre de poids) a un besoin en protéines estimé à 47g de protéines ($0.8 \times 59 = 47$)

Ces besoins sont couverts par la consommation de VVPO mais également par celle des produits céréaliers, ou, en quantité moindre par la consommation de végétaux.



Idéalement, il faudrait consommer maximum 150g de VVPO (qui vous apportent +/- 25g de protéines) par jour, répartis sur 1 ou 2 repas. Lors du repas chaud, les VVPO doivent représenter 1/4 de l'assiette.

Tout au long de la semaine, il est conseillé de varier les sources et de consommer:



- 2x/semaine: volaille
- 1-2x/semaine: poisson (maigre et gras)
- 1x/semaine: 2 œufs
- 1x/semaine: viande blanche
- 1x/semaine: viande rouge
- 0-1x/semaine: viande hachée



Les moyens de substitution des VVPO?

Les VVPO et plus globalement les protéines animales doivent représenter le tiers de notre apport protéique total, or elles en totalisent plus des 2/3. Une alternative végétale est utile et même souhaitable afin de rééquilibrer ce ratio.

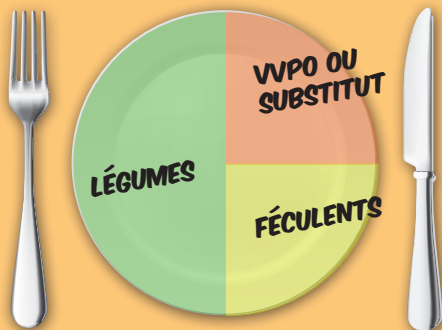
Ces substituts végétaux présentent également l'avantage d'être pauvres en mauvaises graisses (acides gras saturés), riches en graisses de bonne qualité (mono ou polyinsaturées) et exempts de cholestérol.

Il existe différentes sortes de substituts végétaux :

- **le tofu** : issu du caillage du lait de soja, il existe sous de nombreuses formes : nature, fumé, en dés, en bloc, haché, aux épices, etc. ;
- **le tempeh** : à base de soja fermenté, il existe sous forme « nature » ou fumé ;
- **le seitan** : fabriqué à base de protéines de blé (contient du gluten) ;
- **le « Quorn® »** : réalisé à base de mycoprotéine (champignon), il se présente sous la forme de cubes, haché, filets, filets panés, burger ;
- **le lupin** : légumineuse, sous forme de filet pané ou d'émincé nature ou préparé.

Ces produits peuvent se substituer en égale proportion aux VVPO.

Les proportions idéales figurent sur l'assiette ci-dessous.

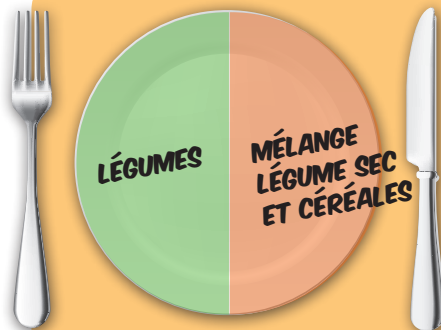


Traditionnellement, pour une alimentation équilibrée, l'assiette doit idéalement être composée de la manière suivante :
> 50 % de légumes > 25% de viande > 25 % de féculent

- L'association de céréales (si possible complètes) et légumineuses (pois chiche, lentille, haricot sec...) présente une alternative de substitution. Nous retrouvons ces associations dans les plats végétariens de type couscous (semoule de blé et pois chiche), curry indien (lentille et féculent), toast de houmous (mezzés libanais)...

Dans ce cas, il faut tenir compte d'une absorption plus faible par l'organisme. Les quantités à consommer doivent de ce fait être augmentées.

En cas de substitution, la répartition de l'assiette est la suivante :
...avec une assiette bien remplie ...



Exemple d'une journée végétarienne pour les 2 repas principaux :

- 1) Couscous végétarien avec 125gr/personne de semoule crue et 75 g/ personne de pois chiches cuits.
- 2) Riz aux lentilles (plat libanais) avec 150g de riz cru et 75 gr cru de lentilles par personne

→ Attention

Il est important de consulter les étiquettes : en fonction des produits, les équivalences et la valeur énergétique peut changer : un burger de légumes n'est pas nécessairement une alternative aux protéines animales sauf s'il contient également les substituts précités plus haut.

Les recommandations *

Les besoins en protéines se situent entre 9 – 11 % de l'apport énergétique total. En Belgique l'apport moyen est évalué à environ 16 % de l'apport total en énergie.

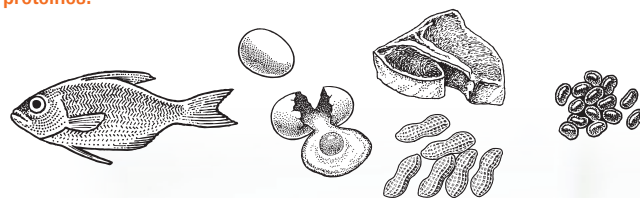
Pour un B.E.T. (Besoin énergétique total) de 2000 kcal, nous avons besoin de 3 parts de VVPO

= 30g de protéines = 150g de viande (de bœuf, de porc, de veau, d'agneau,...), de volaille (poulet, dinde, lapin, canard), de poisson (saumon, truite, cabillaud, colin), de hachis, de saucisses, 3 œufs.

Une part apporte environ 10g de protéines de haute valeur biologique.

| Famille | Denrée alimentaire | Nombre de parts | Fréquence par semaine |
|----------------|---------------------------|-----------------|-----------------------------|
| Viande blanche | 1 tranche de jambon cuit | 1 | 1x |
| | 1 cote de porc | 3 | |
| Viande rouge | 1 steak (150g) | 3 | 1x |
| Volaille | 2 tranches de dinde | 2 | 2x |
| | 1 cuisse de poulet | 3 | |
| Poissons | 2 càs de thon nature | 1 | 2x |
| | 1 darne de saumon (150g) | 3 | |
| | 1 truite | 3 | |
| Œufs | 1 œuf | 1 | maximum 1x |
| Charcuterie | 1 tranche de jambon (30g) | 1 | 1x |
| | 2 tranches filet d'Anvers | 2 | |
| Substituts | 125g de tofu | 1 | une à deux fois par semaine |
| | 100g de quorn | 1 | |

Les aliments riches en protéines de basse valeur biologique (comme les féculents) ne sont pas repris dans la famille des VVPO. Ils sont sources d'autres nutriments importants (glucides) et complètent les apports en protéines.



Les produits laitiers contiennent des protéines à haute valeur biologique en proportion variable en fonction de leur nature. Ils constituent une famille à part du fait de leur haute teneur en calcium. Ils complètent également les apports protéiques journaliers (surtout chez l'enfant, l'adolescent ou la personne âgée).



Source : Table Nubel – 5ème édition
<http://www.composition-des-aliments.fr/>



- maigre ($\leq 5\%$) - de 30% AGS
- mi-gras ($< 15\%$) + de 30% AGS, mais maigre
- Gras ($\geq 15\%$) + de 30% AGS, mais mi-gras à gras

VIANDES FRAÎCHES

| | % MG | % AGS |
|-----------------------------------|------|-------|
| Agneau - Côtelette | 9 | |
| Bœuf – Beefsteak, maigre (BBB) | 1 | |
| Bœuf – Entrecôte (BBB) | 9 | |
| Cheval – Steak | 1,5 | |
| Dindonneau – Poitrine (sans peau) | 1 | |
| Lapin – Cuisse (sans peau) | 4 | |
| Porc – Côtelette | 9 | |
| Porc – Mignon | 2 | |
| Poulet – Cuisse (sans peau) | 6 | |
| Poulet – Poitrine (sans peau) | 1,5 | |
| Veau – Escalope | 2 | |

VIANDES PRÉPARÉES ET PRÉPARATIONS DE VIANDES

| | | |
|-------------------------|------|--|
| Filet américain préparé | 18,5 | |
| Filet d'Anvers | 2 | |
| Hachis, porc et veau | 24,5 | |
| Jambon | 3 | |
| Jambon fumé | 8,5 | |

| | | |
|---------------------------|-----|--|
| Jambon de poulet | 2,5 | |
| Lard petit déjeuner, fumé | 24 | |
| Pâté de foie | 29 | |
| Salami | 30 | |
| Saucisse | 19 | |

POISSONS FRAIS

| | | |
|----------------|------|--|
| Cabillaud | 0,5 | |
| Colin d'Alaska | 0,5 | |
| Plie | 1 | |
| Saumon | 16,5 | |

POISSONS, MOLLUSQUES ET CRUSTACÉS EN CONSERVES OU PRÉPARÉS

| | | |
|---------------------------------------|------|--|
| Anchois à l'huile | 10 | |
| Crevette grise | 1,5 | |
| Hareng, fumé | 14 | |
| Maquereau à la sauce tomate, conserve | 10 | |
| Maquereau, fumé | 24,5 | |
| Sardines à l'huile, conserve | 12,5 | |
| Saumon, fumé | 9 | |
| Truite, fumée | 4,5 | |
| Thon au naturel, conserve | 1 | |

ŒUFS

| | | |
|--------------|----|--|
| Œuf de poule | 11 | |
|--------------|----|--|

Fréquence de consommation recommandée

CHARCUTERIE

1 fois/semaine
(maigre si possible)

VOLAILLE

2 fois/semaine
(maigre si possible)

VIANDE ROUGE

1 fois/semaine
(maigre si possible)

POISSON

2 fois/semaine
dont 1 fois du poisson
gras (au moins)

ŒUF

une fois/semaine

Excès ou déficits : quelles conséquences

EXCÈS EN VVPO : CONSÉQUENCES

- **Excès en Protéines** : risque d'excès en urée, acide urique et surcharge pour les reins et le foie
- **Excès en Acides Gras Saturés et cholestérol (dans les viandes et charcuteries grasses, les œufs)** : risque d'hypercholestérolémie, d'obésité et de Maladies Cardio-Vasculaires (MCV)
- **Excès en fer** : risque d'hémochromatose (=des dépôts de fer importants dans le foie et le pancréas) engendrant une cirrhose du foie et le diabète

DÉFICIT VVPO : CONSÉQUENCES

- **Déficit en protéines de haute valeur biologique** : risque de dénutrition avec comme conséquence un mauvais état nutritionnel, un retard de guérison, une fonte musculaire et osseuse importante, une moindre résistance aux infections, des troubles de cicatrisation
- **Déficit en oméga 3 - DHA et EPA - (contenus dans les poissons gras)** : risque de MCV
- **Déficit en fer** : risque d'anémie carentielle > pâleur, asthénie, chute de cheveux, diminution de la résistance aux infections, une diminution des performances intellectuelles, des palpitations, essoufflement, irritabilité
- **Déficit en vitamine B12** : anémie macrocytaire
- **Déficit en iode (poissons)** : goitre et hypothyroïdie
- **Déficit en zinc** : troubles de la peau, agueusie (perte du goût), perte d'appétit, chute de cheveux, retard de cicatrisation, moindre résistance aux infections, diarrhée, perte de poids

L'alimentation durable l'empreinte écologique

PROBLÉMATIQUE :

Une consommation habituelle élevée des produits animaux, a pour conséquence un élevage intensif des animaux, ce qui conduit à la déforestation. De plus, cela nécessite l'utilisation de pesticides et d'engrais, une utilisation importante d'eau et engendre la production de gaz à effet de serre, ce qui pollue notre planète. Pour les poissons, la problématique est due à la pêche intensive qui ne respecte pas la saisonnalité de la reproduction et qui entraîne une diminution de la population marine et aquatique.

Pour les œufs, la problématique est due aux élevages des poules qui ne sont pas respectueux de l'environnement.

SOLUTIONS :

Il importe de diminuer nos consommations de produits animaux, de consommer de préférence des animaux d'élevage biologique qui reçoivent une alimentation soumise à des règles plus strictes en matière de respect de la planète d'une part et de l'animal d'autre part.

Il est nécessaire également de préférer les produits locaux et frais pour éviter les coûts inhérents au transport ou à la congélation.

Il est possible de remplacer les WPO une à deux fois /semaine, et d'utiliser comme

alternative des plats végétariens où sont associés des légumes secs et des céréales. Une autre alternative consiste en l'utilisation de produits végétariens comme le tofu.

Pour les poissons, il faut se référer à leur calendrier de reproduction, car la pêche et la consommation ne sont pas recommandées durant cette période. Il est important de réfléchir ou de se renseigner avant d'acheter !

Il faut plutôt acheter les produits labellisés ou portant le logo MSC écolabel qui signifie que le poisson provient d'une source certifiée durable.

Il faut également analyser le marquage présent sur les œufs avant de les acheter. En effet, le 1er chiffre sur les œufs nous indique le mode d'élevage des poules :

CODE 0

élevé en plein air
+ alimentation durable

CODE 1

élevé en plein air
+ alimentation végétale

CODE 2

élevé au sol et pas droit à l'extérieur

CODE 3

élevé en cage

A court d'idées : Voici quelques recettes

WOK DE POULET ÉPICÉ ET NOUILLES CHINOISES

Ingrédients pour 2 personnes :

- 2 tomates
- 2 blancs de poulet
- ½ poivron rouge
- ½ poivron vert
- 2 càs d'huile d'olive
- 1 sachet de nouilles chinoises
- 1 bouillon de volaille
- Cumin
- Paprika
- Sel, poivre

1. Découper les tomates, les poivrons et les blancs de poulet en dés.
2. Dans un wok, mettre un peu d'huile d'olive et faire blanchir les dés de poulet.
3. Une fois les blancs de poulet blanchis, incorporer les dés de tomates et poivrons.
4. Ajouter les bouillons de volaille.
5. Laisser mijoter 20 minutes en ajoutant les différentes épices.
6. 5 minutes avant la fin, incorporer les nouilles chinoises.
7. Servir.



PAPILLOTES DE BAR AUX PETITS LÉGUMES

Ingrédients pour 4 personnes :

- 4 filets de bar (600 g à 700 g) ou 2 bars entiers
- 1 citron jaune
- 2 branches de thym
- 1 oignon
- 4 c. à soupe de vin blanc
- 1 poireau
- 2 carottes
- 1 branche de céleri
- 20 g de beurre
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre
- Papier d'aluminium ou sulfurisé

1. Préchauffer le four à 210 °C.
2. Peler et couper finement le poireau, les carottes, le céleri et l'oignon.
3. Déposer chaque filet de bar sur un papier d'aluminium ou sulfurisé assez grand.
4. Recouvrir les filets de bar du mélange de légumes et de l'oignon.
5. Ajouter l'huile d'olive, le vin blanc, le thym, le beurre et 2 rondelles de citron par papillote.
6. Saler et poivrer, fermer les papillotes et enfourner pendant 20 min dans un plat allant au four.

SAUTÉ DE VEAU AU PAPRIKA

Ingrédients pour 6 personnes :

- 800 g de noix de veau
- 1 càs de paprika
- 3 courgettes
- 3 carottes
- 2 tomates
- 1 oignon
- 10 g d'huile
- Sel, poivre

1. Découper la viande en petits cubes.
2. Laver les courgettes, couper les extrémités et les tailler en lamelles.
3. Eplucher les carottes et les tailler en lamelles à l'aide d'un économe.
4. Laver les tomates et les couper en petits dés.
5. Peler et hacher finement l'oignon. Plonger les carottes et les courgettes dans l'eau bouillante salée pendant 10 minutes.
6. Pendant ce temps, faire dorer l'oignon avec l'huile puis ajouter le veau. Faire revenir le tout pendant 5 minutes.
7. Saupoudrer la viande de paprika, saler et poivrer. Poursuivre la cuisson de la viande 5 minutes avec un couvercle.
8. Pendant ce temps égoutter les légumes. Placer le sauté de veau au centre du plat, l'entourer des légumes et parsemer de dés de tomates. Servez aussitôt.

SALADE DE LENTILLES



Ingrédients pour 2 personnes :

- 120 g de lentilles vertes
- 1 oignon
- 1 œuf dur
- 1 cuillère à soupe de câpres
- 50 g de tofu
- vinaigrette à l'échalote

4

1. Faire cuire les lentilles vertes à l'eau pendant 20 à 25 minutes.
2. Egoutter et faire refroidir.
3. Dans un saladier, faire la vinaigrette.
4. Ajouter les lentilles refroidies, l'oignon émincé, l'œuf dur coupé en tous petits morceaux, les câpres et le tofu coupé en petits dés.



RIZ AU SOJA



Ingrédients pour 4 personnes :

- 250 g de riz
- 50 g de soja non décortiqué
- 2 oignons
- 3 tomates
- 2 poivrons
- 2 aubergines
- 3 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre, curry, thym, romarin, quelques brins de persil



5

1. Mettre le soja à tremper pendant 12 heures.
2. Faire cuire le riz et le soja, les laisser en attente.
3. Pendant ce temps, nettoyer les légumes, émincer les oignons, couper les poivrons en lanières, les tomates et les aubergines en morceaux.
4. Faire revenir le tout dans une grande casserole avec l'huile de votre choix. Saler, ajouter herbes et épices, laisser mijoter 20 minutes, puis ajouter le riz et le soja. Bien mélanger et servir saupoudré de persil finement haché.



ESCALOPE DE QUORN À L'ITALIENNE

Ingrédients pour 2 personnes

- 2 escalopes de quorn
- 1 bloc de mozzarella cuisine
- 1 boîte de tomates concassées
- 1 gousse d'ail
- Câpres (facultatif)
- Huile d'olive
- Sel - poivre
- Basilic

6

1. Hacher l'ail.
2. Couper la mozzarella en fines tranches.
3. Faire revenir l'ail haché dans de l'huile dans une poêle.
4. Déposer les escalopes dans la poêle.
5. Verser la boîte de sauce tomate dans la poêle. Saler et poivrer.
6. Recouvrir les escalopes de tranches de mozzarella.
7. Ajouter du basilic, des câpres. Laisser fondre la mozzarella.
8. Quand la sauce commence à bouillir et que la mozzarella est fondue, remettre une 2ème couche de mozzarella à laisser fondre.

A servir chaud avec des pâtes.

RIZ ET LENTILLES À L'INDIENNE

Ingrédients pour 2 portions :

- 60g de lentilles
- 60g de riz
- 1 tomate
- 1/2 carotte
- 200ml lait de coco
- cas cumin
- cas curcuma

7

1. Faire chauffer dans une casserole le lait de coco avec 1/2 verre d'eau.
2. Lorsque le mélange arrive à ébullition, ajouter les lentilles et les épices.
3. Faire chauffer à feu doux sous couvercle 15 minutes en remuant régulièrement.
4. Détailler la tomate et la carotte.
5. Ajouter au mélange.
6. Lorsque la sauce commence à réduire, ajouter le riz avec 1/2 verre d'eau.
7. Laisser cuire 15 minutes en mélangeant et ajoutant de l'eau régulièrement.



1

Le régime protéiné est dangereux pour la santé ?



FAUX - Le régime protéiné n'est pas dangereux pour la santé s'il est bien suivi par un médecin ou un diététicien. Dans ce cas, il conduit à l'amélioration des taux de cholestérol, de la glycémie, de l'hypertension et des triglycérides. Il faut que le régime couvre également les besoins de l'organisme en nutriments essentiels, à savoir : glucides, acides gras essentiels, fibres, vitamines et minéraux.

VRAI - Si le régime n'est pas suivi par un médecin ou un diététicien, il peut conduire à des carences, une baisse de tension, une constipation, une chute de cheveux et des crampes musculaires. Ces carences peuvent être renforcées si l'alimentation n'apporte pas assez de glucides, d'acides gras essentiels, de fibres, de vitamines et minéraux.

Les régimes protéinés apportent trop de protéines ?

2

VRAI & FAUX

Si le régime apporte plus de 2 g de protéines/kg/jour, on dit que c'est un régime hyperprotéiné. Dans ce cas, la quantité de protéines est largement supérieure aux besoins qui pour un adulte sain sont de 0,8g/kg de poids corporel. Si le régime apporte juste la quantité de protéines nécessaire pour couvrir les besoins, il n'apporte pas trop de protéines.

Les protéines d'origine animale sont de meilleure qualité que les protéines d'origine végétale ?

3

VRAI - Les protéines d'origine animale (œufs, viandes maigres, poissons, mollusques, produits laitiers) ont une meilleure répartition des acides aminés essentiels que les protéines d'origine végétale (céréales, soja, légumes secs).

En effet, notre organisme a besoin d'une certaine quantité d'acides aminés pour fabriquer ses propres protéines (actine, myosine, enzymes).

4

Avec les régimes protéinés, c'est l'effet yoyo garanti ?

VRAI - Lorsque vous n'avez aucun suivi médical ou diététique.

FAUX - Avec une prise en charge globale comportant la nutrition et le comportement, le régime protéiné bien encadré permet de prévenir l'effet Yoyo.



Vrai & Faux

5

Est-il vrai que pour avoir de gros muscles il faut uniquement faire du sport ?

FAUX - Un programme de musculation bien adapté va permettre de préparer le muscle à prendre du volume. Mais il faut également nourrir ce muscle. Pour ce faire, il lui faut des protéines de bonne valeur biologique mais également de l'énergie. En d'autres termes, pour construire un mur solide, il vous faut des briques (protéines), mais également des ouvriers (synonyme d'énergie apportée par les glucides) et du mortier (fournit en partie par les bonnes graisses et certaines vitamines).

6

Si l'on arrête de faire du sport, les muscles disparaîtront ?

VRAI - l'organisme ne garde que ce qu'il utilise. Quand vous avez le bras dans le plâtre, malgré une alimentation riche en protéines et en énergie, il est inéluctable de voir son volume musculaire fondre. Par contre, il faut, en cas d'arrêt, réduire ses apports alimentaires au risque de prendre de la graisse. Ainsi, il est nécessaire d'entretenir sa masse musculaire en s'entraînant régulièrement à raison de minimum 2 séances par semaine.



Vrai

7

Pour garder sa masse musculaire et pour que celle-ci soit toujours performante, il faut s'entraîner dur tous les jours ?

FAUX - le corps a besoin de repos entre les entraînements. Généralement, après une séance intensive, vous ressentez vos muscles pendant 2 jours. Ce n'est pas l'acide lactique qui est en cause, mais de petites lésions qui doivent se régénérer. C'est au cours de cette période de repos que le muscle pourra mettre en place différents mécanismes de resynthèse. Citons notamment l'hormone de croissance produite lors de l'activité physique et qui agit principalement lors du sommeil. Donc, pour faire du muscle, il est indispensable de bien dormir entre les séances d'entraînement et de laisser 2 jours entre des séances sollicitant un même groupe musculaire.

Faux

9

Il faut boire 10 blancs d'œufs crus au matin et prendre

FAUX - se gaver de blanc d'œuf cru n'est pas une bonne idée car il contient des facteurs antinutritionnels qui réduisent la qualité de la protéine, sans oublier les risques microbiologiques. De même, il n'est pas indispensable de consommer des protéines toutes les deux heures. Ce qui compte, c'est la quantité totale de protéines réparties

Pour avoir des muscles il faut seulement manger des protéines ?

FAUX - cette idée, qui date des premiers jeux olympiques de l'antiquité, mais qui perdure encore de nos jours, est fautive. Le corps ne peut pas transformer l'entièreté des protéines ingérées sous forme de muscle. Les besoins en protéines chez le sportif d'endurance et de force sont estimés à deux fois les besoins d'un sédentaire. Mais en Belgique, nous avons l'habitude de consommer déjà trop de protéines. Se gaver de protéines alimentaires (viandes rouges ou blanches, blancs d'œufs) ou de poudres hyperprotéinées va induire une prise de masse... grasse et une fatigue du foie et des reins. Avant d'acheter ce genre de produits, renseignez-vous auprès d'un professionnel de la santé !

Savez-vous qu'un marathonien a des besoins en protéines comparables à un bodybuilder !

8

10



La viande est de meilleure qualité nutritionnelle que le poisson ?

FAUX - le poisson est également riche en protéines de haute valeur biologique (20g/100g). De plus, il est également riche en Acides Gras Polyinsaturé - oméga 3 (acides gras essentiels bons pour le système cardio-vasculaire) et Acides Gras Mono Insaturés. Dans le cadre d'une alimentation équilibrée, ils peuvent donc aisément se substituer l'un l'autre.

Faux

11

Les œufs sont riches en cholestérol et sont donc à limiter lors d'hypercholestérolémie ?

FAUX - Malgré sa teneur élevée en cholestérol, il n'y a aucune crainte à avoir. En effet, l'apport alimentaire de cholestérol n'a aucun effet sur le taux de cholestérol sanguin, ou alors un effet infime. Plusieurs hypothèses existent pour expliquer ce phénomène ; la plus probable est que le foie régule sa production de cholestérol face à un apport extérieur important.

Dans une alimentation dite équilibrée, on peut manger de la viande rouge plus de deux fois par semaine ?

FAUX - Une consommation accrue de viande rouge (et de charcuterie) est associée à un risque accru de cancer des poumons, de cancer de l'œsophage, de cancer du foie et de cancer du côlon.

Recommandation = maximum 500 g de viande rouge cuite par semaine pour réduire les risque de cancers colorectaux.

12

des protéines toutes les 2 heures pour prendre du muscle !

sur la journée. Néanmoins, voici quelques conseils : prenez une collation avant l'entraînement pour éviter l'hypoglycémie (fruit, féculents, produit laitier) et consommez une banane et 400 ml de produits laitiers immédiatement après l'entraînement afin de restaurer vos réserves de glycogènes et de protéines musculaires.

13

Plus la viande est rouge, plus elle contient du fer ?



VRAI - La viande rouge contient plus de sang que la viande blanche. Le sang renferme du fer. C'est pourquoi celui-ci est plus présent dans les viandes rouges. Dans la viande rouge, le fer est essentiellement présent sous forme héminique, la forme la mieux assimilée par l'organisme.

..... **Vrai**

La viande, en particulier la viande rouge, constitue la seule source de fer ?

FAUX - Plus que la quantité de fer présent dans l'aliment consommé, c'est la qualité de ce fer qui constitue le facteur déterminant pour être assimilé. On distingue en effet le fer héminique provenant d'une alimentation carnée riche en hémoglobine et en myoglobine très biodisponible avec un coefficient d'absorption de l'ordre de 20 à 30 % et d'autre part le fer non héminique issu du monde végétal (céréales, légumes secs, fruits) et dont le coefficient d'absorption est encore beaucoup plus faible. Ainsi l'absorption du fer d'origine alimentaire peut varier de 1 à 20 % selon l'origine du fer, son degré d'oxydation et selon les aliments consommés. Certains végétaux, comme les légumineuses, constituent des sources importantes de fer. L'absorption de ce fer, non héminique, sera facilitée par la viande. Les acides organiques, notamment l'acide ascorbique (vitamine C), stimulent l'absorption du fer non héminique à condition d'être consommés en même temps au cours du repas. À l'inverse, les polyphénols, les tanins entravent l'absorption du fer non héminique à condition d'être consommés en même temps au cours du repas.

L'utilisation d'un thermomètre à viande peut vous faciliter la tâche.

Vrai ou Faux

15

On peut laisser de la viande à l'air libre ?

FAUX - Entre 4°C et 60°C, les bactéries se multiplient rapidement. Conserver les aliments périssables à 4°C ou moins (réfrigérés ou congelés) évitera bien des ennuis.

Faux

16

Pour les viandes cuites la température à cœur doit être supérieure à 50°C ?

FAUX : +/- 60-65°C. Seule une cuisson adéquate permettra une destruction convenable des bactéries contenues dans les viandes. L'intérieur de la volaille et de la viande hachée ne doit en aucun cas présenter une couleur rosée. Ces produits doivent être consommés bien cuits.

17

Le steak comporte plus de risques d'être contaminé que le haché ?

FAUX - Les viandes qu'elles soient hachées ou pas, les poissons et les œufs crus ou cuits comme d'autres aliments constituent des milieux de prédilection pour la croissance bactérienne.

VRAI - Néanmoins, plus il y a de manipulation de la viande, plus il y a un risque de contamination. Manipulez tous les aliments avec soin. Vos mains sont un véhicule important des bactéries. Lavez-les aussi souvent que cela est nécessaire : avant de manipuler des aliments; avant de manger ; après avoir touché des aliments crus, la poubelle ou une surface souillée; après une visite aux toilettes ; etc.

Pour info : La viande hachée ne se conserve qu'une journée au réfrigérateur. Si vous ne prévoyez pas sa cuisson dans les 24 heures, il est préférable de la congeler.

18

Une viande qui a été congelée ne contient plus de bactéries, car elles sont détruites par le froid ?

FAUX - le froid « endort » les bactéries et en limite momentanément la multiplication mais ne les tue pas ! Ne dégelez jamais les aliments à température ambiante. À cette température, les bactéries se multiplient rapidement. Le réfrigérateur demeure l'endroit le plus sécuritaire pour dégeler les aliments.

La décongélation d'une viande au four à micro-ondes est possible, seulement si elle est immédiatement suivie de sa cuisson.

> **Ne recongelez jamais un aliment qui a été dégelé.**

19

Je peux utiliser la même assiette pour la viande crue et la viande cuite, sans aucun risque ?

FAUX - Il faut éviter la contamination croisée (contact entre les aliments crus et les aliments cuits ou prêts à manger).

Faux

20 Vrai

Les produits de la mer sont des sources d'oméga 3 ?

VRAI - les produits de la mer lorsqu'ils sont gras sont des sources de bonnes graisses, les omégas 3 qui ont un rôle préventif dans les maladies cardiovasculaires.

21

Les poissons et les mollusques sont une source de mercure ?

VRAI - c'est un composé chimique qui est utilisé dans la fabrication des peintures, batteries, équipements électriques,.... Le mercure métallique est transformé par la microflore bactérienne marine en mercure organique et ce dernier s'accumule dans les coquillages et les poissons prédateurs. Le mercure organique peut, après digestion, se trouver dans le sang et se concentrer dans le cerveau. De plus, le mercure organique peut passer à travers le placenta ou se retrouver dans le lait maternel ! Dès lors il est préférable de limiter sa consommation de poisson ? Les poissons les plus chargés en métaux lourds comme le plomb ou le mercure sont surtout les poissons prédateurs de grosses tailles. En effet, il y a accumulation de métaux lourds tout au long de la chaîne alimentaire, c'est le phénomène de bio-accumulation. Les poissons prédateurs de poissons et de grande taille comme l'espadon, le marlin, le mérou et même le thon sont parmi les plus pollués. Ces poissons doivent donc être consommés occasionnellement (1 à 2 fois par mois maximum). Cette recommandation est d'une importance capitale pour la femme enceinte ; en effet le mercure franchit facilement la barrière du placenta et est toxique pour le système nerveux du futur enfant.

Les petits poissons comme les sardines, les harengs, les maquereaux ou les anchois sont quant à eux faiblement pollués, ils peuvent donc être présents dans nos assiettes plusieurs fois par semaine pour leur apport en oméga 3, iode et sélénium.

Vrai ou Faux

22

Faux

L'injection des hormones de croissance dans la viande est autorisée en Belgique ?

FAUX - une loi interdit aux éleveurs et engraisseurs de bétail actifs en Belgique d'utiliser des hormones de croissance. Cette

loi a été votée en juillet 1985. Par ailleurs, l'utilisation des hormones dans les élevages est également interdite dans l'Union Européenne et en Suisse.

L'injection d'hormones dans la viande permet d'améliorer le rendement des aliments destinés à l'alimentation des animaux ?

VRAI - les hormones permettent d'améliorer le rendement car elles accélèrent la croissance des animaux tout en leur apportant la même quantité d'aliment. De plus, les hormones améliorent la qualité de la viande en fournissant plus de viande maigre et moins de gras. Elles permettent également d'obtenir un poids supérieur avec moins d'aliments et ainsi de réduire les coûts de production.

23

Les hormones présentes dans la viande ne constituent pas de danger pour la santé de l'homme ?

FAUX - une exposition importante aux hormones augmente le risque d'avoir un cancer. De plus, cela provoque des effets délétères sur le développement.

24

*Un professionnel
de l'alimentation et de la santé
à votre service*

Le diététicien, le partenaire de votre santé.

 www.updlf-asbl.be

Cette brochure a été réalisée par l'UPDLF en collaboration avec
les étudiants de 3ème Bachelier en diététique de l'Institut HAULOT