

LES VIANDES, POISSONS, ŒUFS ... POUR LES PROTEINES !

Viandes, poissons, œufs mais aussi volaille, gibiers, crustacés et coquillages, charcuterie composent cette grande famille.

1. Que nous apportent-ils ?

- Des protéines

Cette famille est l'une des principales sources alimentaires de protéines d'origine animale, avec les produits laitiers.

Les protéines jouent de très nombreux rôles pour le corps :

- construction et entretien de notre organisme : les protéines entrent dans la composition de la totalité de nos organes dont les muscles
- défense de l'organisme contre les agressions extérieures : les protéines sont des composants des anticorps
- contribution à la composition de nos hormones...
- participation à la « réparation du muscle » suite à l'exercice.

Les protéines sont composées d'unités appelées « acides aminés ». Parmi eux, 8 sont essentiels dans l'alimentation car le corps ne peut pas les fabriquer lui-même.

Ces acides aminés doivent donc être apportés par l'alimentation, mais nous devons en consommer une quantité déterminée de façon quasi-quotidienne. La particularité des protéines d'origine animale (viandes, poissons, œufs...) est d'apporter l'ensemble des acides aminés essentiels.

- Des lipides en quantités variables

Viandes, poissons, œufs... apportent des quantités variables de matières grasses de constitution.

Les quantités varient en fonction de l'espèce, du morceau considéré, ou encore de la recette. Ainsi les teneurs varient de moins d'1 g/100 g pour les poissons maigres comme la sole ou le merlan à plus de 40 g/100 g dans les rillettes...

De plus, la qualité des matières grasses varie également en fonction de l'animal considéré. Ainsi, la viande de porc est plutôt riche en matières grasses insaturées (se reporter à la fiche matières grasses), tandis que les poissons gras tels que thon, saumon, sardine maquereau, anchois sont riches en oméga 3, acides gras essentiels que l'organisme ne peut pas fabriquer....

Seule une diversité alimentaire dans les menus et les modes de préparation permet de se rapprocher des recommandations nutritionnelles.

- Du fer

La famille des protéines est essentielle pour l'apport de fer, d'autant plus que celui-ci est bien absorbé. Le fer est un oligo-élément essentiel. Ses besoins augmentent fortement chez les

filles à partir de la puberté.

- Des vitamines du groupe B : B1, B2....

Ces vitamines sont indispensables pour que l'énergie apportée par les aliments soit bien utilisée. Il serait dommage de s'en priver.

Quelques repères pour vous aider au quotidien

LES VIANDES

- **les viandes peu grasses** (moins de 10 % de matières grasses) sont : la volaille sans la peau (poulet, dinde, pintade, caille), le lapin, les abats, le gibier, le veau (côte, escalope, filet), certains morceaux du bœuf comme le faux-filet, le rumsteck, le rosbif, le filet, le jambon blanc, le filet de porc,
- **les viandes un peu plus grasses** (plus de 10 % de matières grasses) sont : le porc, langue de bœuf, l'agneau (épaule, gigot, côtelette), le mouton, certaines volailles (oie, poule, canard d'élevage, pigeon), entrecôte, steak haché > 10 % de MG, la charcuterie.

Quel que soit le type de viande que vous mangez, favorisez les morceaux les moins gras : poulet sans la peau, escalopes de volaille et de veau, filet maigre de porc, bavette, steak haché à 5 % de MG, jambon blanc...

LES POISSONS

Les protéines de poissons présentent les mêmes qualités que celles de la viande. Les graisses qu'ils contiennent peuvent avoir des effets protecteurs sur la santé, notamment celles des poissons gras (saumon, maquereau, sardine, hareng...) car elles sont sources d'oméga 3, qui ont un effet bénéfique sur la prévention des maladies cardiovasculaires. Les poissons apportent également du fluor et de l'iode, et sont riches en vitamines A et D.

Idéalement, il est souhaitable de consommer du poisson au moins deux fois par semaine dont une fois un poisson gras

L'OEUF

L'œuf contient des protéines de très haute valeur biologique. Il apporte aussi de la vitamine A et des vitamines du groupe B. L'œuf présente l'avantage d'être une source de protéines peu chère et aide à équilibrer les budgets alimentaires.

En pratique : consommer de la viande ou du poisson ou des œufs.... 1 à 2 fois par jour

Au déjeuner ou au dîner, en quantité toujours inférieure à celle de l'accompagnement (féculents et légumes).

2. Qu'en est-il pour les végétariens ?

Alimentation végétarienne et équilibre nutritionnel peuvent aller de pair à condition de connaître certaines règles et de les appliquer.

Lorsqu'on élimine de son alimentation les produits carnés, on limite en même temps l'apport de protéines de bonne qualité nutritionnelle. Il est donc important de remplacer ces protéines. C'est en réalisant des associations judicieuses entre les aliments que l'on peut obtenir l'équilibre protéique nécessaire.

Le poisson et les œufs constituent de très bonnes sources alternatives de protéines. Et il ne faut pas oublier que les produits laitiers, les fromages notamment, apportent eux aussi des protéines, et complètent très bien les protéines végétales (légumineuses, soja).

De manière générale, il est possible de réaliser des associations d'aliments d'origine végétale et d'un aliment d'origine animale, comme par exemple :

- un produit céréalier combiné à un produit laitier (pâtes au fromage, pizza, riz ou semoule au lait)
- un produit céréalier combiné à un peu d'œuf, voire à un peu de poisson ou de crustacés que certains végétariens s'autorisent (crêpes, risotto aux crevettes)
- des légumes secs combinés à un produit laitier (salade de lentilles en entrée et yaourt en dessert ; purée de pois cassés au lait).

D'autres associations peuvent porter sur deux aliments d'origine végétale combinant aliments céréaliers et légumineuses, comme par exemple, de la semoule et des pois chiches ou du pain et de la soupe de pois cassés ou encore du riz avec des lentilles.

3. Et pour les végétaliens ?

Sachez que ce type de régime rend très difficile la couverture des besoins en acides aminés indispensables, en fer, calcium, zinc et en certaines vitamines comme la vitamine B12, car tous les produits d'origine animale, les produits carnés, mais aussi les œufs et les produits laitiers sont éliminés. Le suivi d'un régime végétalien à long terme fait courir des risques pour la santé, notamment pour les enfants.

4. Comment faire passer le message aux enfants ?

Les protéines sont indispensables au bon fonctionnement de l'organisme. **Les meilleures sources alimentaires sont les viandes, les poissons et les œufs.**

La consommation conseillée de viandes, poissons, œufs est de 1 à 2 fois par jour, en alternance, en privilégiant les morceaux les moins gras dans les viandes. La consommation de poisson est d'au moins 2 fois par semaine.

**B I E N M A N G E R,
C ' E S T B I E N J O U É !**

Plusieurs messages :

- les viandes, poissons et œufs : pour les protéines ! Mais aussi pour le fer et les vitamines !
- Pour le poisson, c'est au moins deux fois par semaine !
- Au déjeuner ou au dîner, mangez de la viande ou du poisson ou des œufs en quantité toujours inférieure à celle de l'accompagnement.

Messages complémentaires

- Attention aux teneurs en matières grasses : privilégiez tant que possible les morceaux maigres.
- Les viandes, poissons, œufs contenant déjà des matières grasses, limitez les graisses d'ajout et préférez les cuissons qui demandent peu de matières grasses !