

Il faut manger de la viande. Attention à la charcuterie. Ne mangez pas trop de viande. Vive le végétarisme. Attention aux carences. A force de conseils contradictoires, on ne sait plus quoi manger ! Et si la solution était dans une alimentation végétarienne flexible et raisonnablement carnivore ?

Les flexitariens, adeptes du flexitarisme, adoptent une alimentation à tendance végétarienne sans pour autant abandonner totalement la viande. Ce nouveau mode de comportement alimentaire prône le choix d'aliments de qualité et locaux. Beaucoup moins contraignant que le végétarisme, il en a les mêmes bienfaits (prévention des maladies cardiovasculaires et de l'obésité, prévention de certains cancers) à condition de vraiment réduire la consommation de viande.

Mais la réduire jusqu'où ? Car supprimer des catégories d'aliments, comme en manger en excès, conduit à des dysfonctionnements du corps et à des problèmes de santé. Comment apporter les éléments nutritifs contenus dans la viande en réduisant la consommation de viande ? C'est à cette question que répond la nutritionniste Virginie Charreau dans notre nouveau tutoriel de la série "Bien dans mon assiette".

———— VRAI ou FAUX ?

Testez vos connaissances !

**QUAND ON DIT MANGER MOINS DE VIANDE, C'EST MANGER MOINS DE VIANDE ROUGE.**

**FAUX**

La viande, c'est aussi la volaille, le poisson, le jambon, les viandes reconstituées comme les saucisses, les nuggets, etc.

**Ce n'est pas parce que je n'ai pas mangé de viande et de poisson cette semaine que je peux en manger plus ce week-end.**

**VRAI**

On ne peut pas rattraper les manques de la semaine en un repas, ni assimiler un gros repas de protéines en une fois. 7 petits apports de viande sont meilleurs que 1 apport important.

**Un steak végétal est équivalent à un steak animal.**

**FAUX**

Beaucoup ne renferment pas suffisamment de protéines (il en faut au moins 15 grammes), d'autres contiennent trop de glucides. Il est important de bien lire les étiquettes pour vérifier que le rapport protéine/glucide soit bien en faveur des protéines ([voir le numéro 4 de notre série "Bien dans mon assiette"](#)).

**Manger des fruits de mer remplace bien la viande et le poisson.**

**VRAI**

Les fruits de mer sont riches en protéines de bonne qualité et en oligo-éléments, toutes ces molécules indispensables à notre organisme : fer, cuivre, zinc, iode...

**Les jus végétaux remplacent bien le lait de mammifère.**

**VRAI et FAUX**

Les laits végétaux ne sont pas des laits, ce sont des jus avec de l'eau et parfois des sucres ajoutés. Pour une teneur suffisante en protéines, choisissez les jus de soja. Et vérifiez bien l'apport en sucre ! Mais ces jus ne contiennent pas de calcium, contrairement au lait animal ; ils ne peuvent être un substitut complet.

**Manger moins de viande fait maigrir.**

**VRAI et FAUX**

Effectivement, manger moins de viande, c'est aussi manger moins de graisse animale. Mais attention, si l'on mange plus de féculents ou de gras de fromage pour compenser, alors on risque de prendre du poids ! Un bon équilibre alimentaire, ainsi qu'une activité physique, sont primordiaux.

**POUR ALLER PLUS LOIN**

Le N° 1225 de 60 millions de consommateurs (Manger moins de viande) est un "guide pour rééquilibrer son alimentation, en finir avec la monotonie du steak frites... et redécouvrir les trésors nutritionnels des légumes". Il aborde de nombreuses questions régulièrement traitées par Apivia Prévention : la viande est-elle bonne ou mauvaise, que nous garantissent les labels, peut-on se nourrir "100 % végétal" ? A commander [ici](#) !

**60 millions**  
de consommateurs

**CUISINER BON ET SAIN**  
Nos miniguides nutritionnels



**Manger moins de viande**

*Rééquilibrer son alimentation*

*Devenir végétarien ?*



*Les trésors cachés des légumineuses*

*Repérer une viande de qualité*

**Plus de légumes, c'est possible !**

MAI-JUIN 2017 N°1225

5,90 € INSTITUT NATIONAL DE LA CONSOMMATION [www.60millions-mag.com](http://www.60millions-mag.com)