



Les idées reçues sur la viande, le poisson et les œufs

Manger de la viande blanche ou de la viande rouge, c'est pareil

Cette idée reçue est **fausse**. Toutes les viandes ne fournissent pas le même apport en **calories** et en **graisses**. Les viandes **rouges** concernent le bœuf, le cheval, le mouton, l'agneau et le canard et sont plus grasses. Les viandes **blanches** sont représentées par les volailles (poulet, dinde, oie, pintade), le veau, le porc et le lapin. La teneur en graisses varie donc en fonction de l'animal et du morceau choisi. Celles-ci sont à préférer en cas de régime amaigrissant ou de troubles cardiovasculaires. Il faut donc **varier** les viandes pour un apport en fer et vitamine B9 et B12 par les viandes rouges 2 fois par semaine et consommer des viandes blanches régulièrement afin de couvrir ses besoins en **protéines animales**.

Le poisson est plus sain que la viande



Faux. Pour le poisson, tout dépend de son espèce, de sa provenance, de son mode d'élevage. Pour la viande, c'est la nourriture apportée à l'animal, telle que des graines riches en pesticides, qui la rend moins saine que le poisson. Toutefois, les mers, rivières et océans sont riches en polluants et en mercure, le poisson arrive donc au même niveau que la viande. La seule solution est donc de **varier** ses **apports** en poissons et crustacés en fonction de leurs origines car ils restent une très bonne source d'oméga 3 nécessaire au bon fonctionnement de l'organisme. Un peu de poisson, un peu de viande, le tout consommé dans des proportions raisonnées et le tour est joué !

Les œufs font augmenter le taux de cholestérol

NON ! c'est d'abord une **alimentation déséquilibrée** et/ou **riche en graisses saturées** (fromages, beurre, viennoiseries, charcuterie) qui provoque une hausse de cholestérol dans le sang. L'œuf vous apportera en revanche des protéines, des vitamines B12 et D.



Les poissons d'élevage sont plus gras que les poissons sauvages



Une étude a montré que c'est **l'espèce**, et non la **provenance** (pêche ou pisciculture) qui détermine la composition nutritionnelle des produits aquatiques. C'est pourquoi les poissons d'aquaculture ne sont pas toujours plus gras que les poissons de pêche, contrairement à une idée reçue. Par ailleurs, ils sont, comme leurs semblables issus de la pêche, sources d'éléments nutritionnels particulièrement intéressants, comme les acides gras polyinsaturés à longue chaîne oméga 3 et certains minéraux. De ce point de vue, ils répondent parfaitement aux recommandations du Programme National Nutrition Santé.

Dans un repas, le poisson peut remplacer la viande

Oui, comme la viande, le poisson apporte beaucoup de protéines, mais il a aussi l'avantage de fournir à l'organisme des oméga-3 (acides gras bénéfiques à la santé). Ceci dit, l'alimentation doit être aussi variée que possible. Il est donc intéressant de manger aussi de la viande, à condition d'éviter les **excès**.