

# la Viande un atout Santé

la viande est une valeur sûre  
de l'équilibre alimentaire  
et une source de nutriments  
précieux pour la santé.



Portion type  
pour tous les âges

## En bonne quantité !

**La viande, consommée en quantité raisonnable, ne fait pas courir de risque supplémentaire de cancers ni de maladies cardiovasculaires.**

Pour une bonne santé, la quantité recommandée, est de moins de 500g par semaine (hors volaille), notamment pour la prévention du cancer colorectal<sup>1</sup>.

Avec une consommation moyenne de 370g par semaine en France<sup>2</sup>, ce seuil recommandé n'est donc pas dépassé. Cette quantité de 500g par semaine, correspond à la viande consommée (donc cuite).

En ce qui concerne les achats, on peut donc considérer que cela équivaut à 700-750g de viande crue.

## Une source de nutriments indispensables !

### Des protéines de bonne qualité

Les protéines de la viande sont mieux assimilées par l'organisme que les protéines végétales. Elles sont aussi riches en acides aminés indispensables.

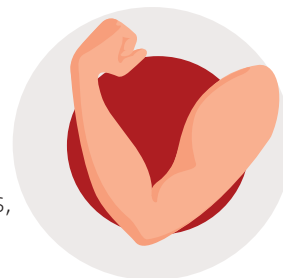
### Source de fer

La viande est riche en fer héminique, qui est 2 à 5 fois mieux absorbé que le fer non héminique des légumes. De plus la viande active l'absorption du fer des végétaux, d'où l'intérêt de marier viande et légumes

### Un aliment pas si gras!

Ce n'est pas la viande qui apporte le plus de matières grasses, mais les sauces qu'on y ajoute ! Selon les morceaux et les espèces, les teneurs en matières grasses varient de 3 à 20%<sup>2</sup>

**Mieux : plus de 2/3 des morceaux de viande contiennent moins de 8% de matières grasses<sup>3</sup>.**



1 - WCRF, World Cancer Research Fund, 2007. / 2- CIV d'après CREDOC, enquête CCAF 2013. / 4 - Analyses des compositions nutritionnelles des viandes, CIV-INRA, 2006-2009.

[www.leshallesdegenas.fr](http://www.leshallesdegenas.fr)



Les Halles de Genas

LA QUALITÉ À L'ÉTAT PUR