

La viande nous rend-elle vraiment plus fort ?

Le Dr Jean-Paul Curtay, médecin de renommée internationale spécialisé en nutrithérapie, répond à nos questions à l'occasion de la sortie de son nouvel ouvrage, paru aujourd'hui, aux éditions Solar. "Moins de viande", c'est son titre.

La consommation de la viande a-t-elle toujours été nocive pour la santé ?

"Les viandes rouges qu'elles soient artisanales, bio ou industrielles restent riches en fer, ce qui n'est un avantage que pour les femmes enceintes, les enfants et adolescents en forte croissance ainsi que pour les femmes anémiques. Elles sont, par ailleurs, composées de nombreux autres puissants facteurs d'inflammation tels que l'acide arachidonique (*un acide gras*), la leucine (*un acide aminé*) et de nombreux virus et bactéries qui même tués par la cuisson engendrent des endotoxines. Et ceci, même l'élevage bio ne peut l'éviter. La viande modifie considérablement la flore digestive, au profit des bactéries pathogènes et aux dépens des bactéries amicales qui se nourrissent surtout de fibres végétales. Tous ces mécanismes expliquent pourquoi les études montrent que plus la consommation de viande est élevée, plus les risques de la plupart des pathologies augmentent. En revanche, si on en consomme occasionnellement pour le plaisir, il est évidemment préférable de choisir une viande bio d'animaux sains qui n'ont pas passé leur vie dans des camps de concentration. S'ajoute à La Réunion le problème que la leucose bovine dont plusieurs études incriminent la consommation de viande et de lait dans l'augmentation des risques de cancers du sein.

À quoi sert la viande dans l'alimentation ?

Les enfants et adolescents en forte croissance, les femmes enceintes ont des besoins augmentés en fer et en zinc, indispensables pour le développement des tissus, y compris du cerveau. Or, le fer et le zinc des végétaux sont mal absorbés. Une alimentation omnivore n'apporte déjà pas les quantités recommandées de ces minéraux. Consommer une viande de qualité dans ces périodes de la vie reste donc un atout. Dans les pays en voie de développement où l'accès aux protéines animales est cher, les carences en minéraux ont des répercussions négatives, en particulier sur le développement cérébral. Un grand nombre d'experts pensent que l'accès aux protéines animales a eu un impact dans l'évolution du cerveau des hominidés. Par contre, s'il est vrai que la viande ainsi que le poisson et les œufs contiennent l'ensemble des acides aminés nécessaires pour produire nos protéines, c'est également le cas de certains végétaux comme le quinoa, le soja et le chia. Autrement, il suffit d'associer une céréale et une légumineuse comme l'ont fait toutes les civilisations pendant des millénaires pour obtenir des protéines aussi complètes. Par exemple, les galettes de maïs et les haricots rouges en Amérique, le cous-cous et les pois chiches en Afrique du



Jean-Paul Curtay, médecin spécialisé en nutrithérapie.

Nord, le riz et le soja en Asie. La protéine de la viande n'est donc pas la meilleure.

Les croyances sur la viande sont-elles justes ?

Beaucoup sont fausses comme la viande aide à contrôler son poids ou à maigrir. Dans les régimes proposés depuis des lustres pour maigrir, on trouve le régime hyperprotéiné. En France, le dernier gourou de la nutrition à placer les viandes au centre de ses recommandations n'est autre que Dukan. La viande, c'est à volonté, et, si vous suivez mon régime, vous aurez des difficultés à tout manger, dit-il. Si ce régime déséquilibré a des effets à court-terme, il est suivi, selon les études, de plus de 95% de rebonds et de beaucoup d'aggravations, y compris des troubles métaboliques et du comportement alimentaire. Ceci parce que le surpoids est une maladie inflammatoire comme l'a découvert le Pr Karine Clément. Or, les viandes sont les aliments les plus inflammatoires de nos assiettes. D'autres centaines d'études montrent que la flore digestive est altérée dans le surpoids et ce régime carné aggrave son altération. Les synthèses des études menées sur tous les continents sont incontestables : plus la consommation de viande est élevée plus le risque de surpoids est augmenté. Dans la grande étude EPIC-PANACEA sur environ 400 000 personnes suivies dans 10 pays européens, pour chaque augmentation de consommation de 250 g de viande par jour, on enregistre un gain de poids de 2 kg par 5 ans.

Autre croyance... La viande rend-elle plus fort ?

Elle est la meilleure source de fer. Il est vrai que manquer de fer fatigue et réduit les défenses anti-infectieuses. Il ne faut pas en manquer, mais il ne faut pas non plus en avoir trop. Car le fer est avec le cuivre, le minéral le plus pro-oxydant et le plus inflammatoire. C'est également un facteur de croissances de tous les microbes (*bactéries, virus, champignons, parasites*) et des cellules cancéreuses. Consommer trop de viande augmente ainsi les risques de maladies infectieuses, la vitesse du vieillissement et les risques de prati-

quement toutes les maladies dites dégénératives dont la fréquence s'accroît avec l'âge. Les femmes vivent en moyenne 7 ans de plus que les hommes. 1 femme sur 4 est touchée par un cancer, contre 1 homme sur 3. Une des explications majeures de ces différences est que la femme a des règles pendant toute sa vie pubère (*le fer est donc évacué dans le sang*) et qu'elle consomme moins de viandes que les hommes et plus de végétaux. Cette croyance traîne dans l'inconscient collectif, héritée des temps anciens où les hommes étaient chasseurs et les femmes cueilleuses. C'est, paradoxalement, les femmes qui, à certaines périodes de leur vie, seraient en effet plus fortes, si elles consommaient un peu plus de viande. Pour rassurer les hommes, parmi les animaux les plus puissants, on compte une majorité de végétariens : taureaux, chevaux, bisons, gorilles, rhinocéros... Notons également que de plus en plus d'athlètes de haut niveau sont végétariens comme l'homme le plus fort du monde Patrick Bamounian qui a soulevé 550 kg, Mike Tyson, Carl Lewis, les sœurs Serena et Venus Williams, Sylvie Guillem, danseuse étoile de l'Opéra... En conclusion, seuls les enfants et ados en forte croissance, les femmes enceintes et les femmes anémiques ont un véritable intérêt nutritionnel à manger de la viande de qualité (*d'avantage du bœuf riche en fer que de la volaille encore plus inflammatoire que la viande bovine*). Les autres n'en ont absolument pas besoin. L'impact négatif apparaît à partir d'une portion de viande par semaine environ.

Quelles sont les pathologies associées à une surconsommation de viande ?

Les médias ont surtout communiqué sur l'augmentation des risques de cancers du côlon liés à la consommation de viande. Or, la synthèse des études montre l'augmentation des risques de tous les cancers. La consommation d'une portion de viande rouge par jour augmente le risque de 10% de la mortalité par tout cancer. Celle d'une viande transformée comme les charcuteries l'augmente de 16%. La consommation de viande accroît notamment les risques de cancers du sein et de la prostate. Avec celui du côlon, ce sont les cancers les plus fréquents. Plus on consomme de la viande, plus les risques de surpoids, de diabète, de maladies cardiovasculaires, de maladies neuro-dégénéra-

"Dans le port de Lorient, des échantillons de soja OGM importé se sont avérés contenir du glyphosate."

tives comme les maladies d'Alzheimer et de Parkinson sont élevées. Les consommateurs de viandes présentent de 2 à 3 fois plus de maladies d'Alzheimer que les végétariens. La dernière synthèse réalisée en 2016 par le Nutrition and Health Research Center de San Francisco, à partir des études réalisées dans 10 pays conclut que la consommation de viandes est le facteur le plus puissant associé au risque de maladie d'Alzheimer. Une synthèse de 6 études conclut à une longévité moyenne des végétariens (*et petits mangeurs de viande*) augmentée de 3,6 ans.

Quels autres risques sanitaires sont associés à la consommation de la viande ?

Il y a un autre risque encore plus grave associé à l'existence d'élevages industriels. La plupart des pathologies infectieuses contractées par l'homme, qu'elles soient causées par un virus ou une bactérie, sont des zoonoses - des infections passées de l'animal à l'être humain. Aujourd'hui, ce sont les poulets qui sont le réservoir des virus de la grippe aviaire et les porcs celui de la grippe porcine. En France, la part des animaux contaminés par *Campylobacter* à l'arrivée à l'abattoir s'élève à 76,1%, et celle des carcasses à 88,7%. L'étude d'UFC-Que Choisir trouve des bactéries antibiorésistantes dans 61% des viandes testées en France. Une étude réalisée sur des adultes en 2011 à Paris et une autre chez des bébés dans le Sud-Est de la France en 2014 observe que plus d'une personne sur quinze est déjà porteuse d'*Escherichia coli* multi-résistants aux antibiotiques dans son tube digestif. Par ailleurs, les bêtes parquées dans des camps de concentration, sont nourries par des sojas OGM provenant à 80% d'Amérique du Sud. Ce soja a été la plupart du temps cultivé sur des surfaces de forêts détruites, ce qui est catastrophique dans le contexte du réchauffement climatique et de l'effondrement de la biodiversité. Ce soja OGM est, par ailleurs, résistant au glyphosate et a donc été abondamment arrosé de ce pesticide. Dans le port de Lorient, des échantillons de soja OGM importé se sont avérés contenir des quantités significatives de glyphosate. 100% des urines d'Européens testés contiennent du gly-

phosate, à des taux parfois nettement supérieurs aux taux tolérés dans l'eau du robinet. Or, le glyphosate a été déclaré carcinogène probable. Il est toxique sur l'ADN des gènes. Il a aussi des effets antibiotiques, et contribue donc à la destruction de la vie microbienne qui permet aux sols d'être fertiles et pourrait être impliqué dans des altérations de la flore digestive des consommateurs et dans l'apparition d'antibiorésistance. Les études récentes montrent que les pesticides contenant du glyphosate contiennent aussi des résidus de pétrole et de l'arsenic. En se soumettant à la pression de lobbies et en n'inscrivant pas comme promis l'interdiction des produits à base de glyphosate dans la Loi Alimentation, les députés maintiennent une exposition intolérable des Français à de graves polluants."

Propos recueillis par Laila Bapoo

Retrouvez la version complète sur clicanoo.re



"Plus on consomme de la viande, plus les risques de surpoids et de maladies sont élevés."