

# Perspective sur la nutrition

La série « Perspective sur la nutrition » présente des ressources pratiques à l'intention des professionnels de la santé sur des questions relatives à la santé qui sont d'intérêt pour les Canadiens. Elle vous est offerte par les diététistes professionnelles du Centre d'information sur le bœuf.

## Le bœuf et la santé : Réponses à vos questions les plus fréquentes

Au fil des ans, le Centre d'information sur le bœuf a reçu, de la part des professionnels de la santé, plusieurs questions pertinentes sur le bœuf et la santé. Le document qui suit reprend certaines de ces questions et y apporte une réponse pour vous aider dans votre pratique.

Les sujets abordés sont rangés en quatre catégories :

- Le bœuf dans votre alimentation – Cette section porte sur certains éléments nutritifs et leur apport.
- Le bœuf et la santé – Cette section décrit le rôle du bœuf dans la santé.
- Le bœuf, de l'enclos à l'assiette : cuisiner et produire le bœuf canadien
- Le bœuf au supermarché – trouver des coupes maigres de bœuf canadien

### Le bœuf dans votre alimentation

**Q : Comparativement aux autres sources de protéines, le bœuf est un aliment riche en éléments nutritifs, si je ne me trompe pas. Comment sensibiliser facilement mes clients à la notion de densité nutritionnelle?**

**R :** Le Répertoire des aliments riches en éléments nutritifs élaboré par Adam Drewnowski est une méthode récente et reconnue. Ce répertoire est un système de profilage des éléments nutritifs simple, qui précise ceux dont il convient d'encourager l'apport — les protéines, les fibres, les vitamines A, C et E, le calcium, le fer, le potassium et le magnésium — et ceux dont il convient de limiter l'apport — les gras saturés, le sucre ajouté et le sodium — par rapport à l'apport calorique ou à la portion. L'algorithme du Répertoire des aliments riches en éléments nutritifs est le suivant :

Somme des 9 éléments nutritifs à encourager (% VQ/100 kcal ou par portion) -  
Somme des 3 éléments nutritifs à limiter (% VMR\*/100 kcal ou par portion)

\*« VMR » signifie « valeur maximale recommandée » (20 g pour les gras saturés, 50 g pour le sucre ajouté et 2 400 mg pour le sodium)

L'approche qui repose sur la richesse en éléments nutritifs cadre avec les recommandations formulées dans *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien*. Les aliments qui appartiennent aux quatre groupes alimentaires sont des aliments riches en éléments nutritifs,

tandis que ceux identifiés comme des aliments dont il convient de limiter la consommation sont généralement riches en énergie et pauvres en éléments nutritifs. La notion de portion est la plus appropriée pour comparer les aliments appartenant à un même groupe alimentaire.<sup>2</sup> Le tableau qui suit illustre la manière dont le Répertoire des aliments riches en éléments nutritifs peut être utilisé pour comparer les aliments à l'intérieur d'un même groupe alimentaire.

**Tableau 1 - Comparaison des protéines avec l'index des aliments riches en nutriments**

| Aliment*  | Note du Répertoire des aliments riches en éléments nutritifs |
|---|--|
| Bœuf, coupes diverses, bifteck, maigre et gras, 0 mm (0 po) paré, cuit; Code FCÉN 6 172 | 66,7   |
| Poulet à griller, chair seulement, rôti; Code FCÉN 567                                  | 53,3   |
| Saumon de l'Atlantique, élevage, cuit au four ou grillé; Code FCÉN 3 183                | 47,7   |

\*Description : 75 grammes, 1 portion, Fichier canadien sur les éléments nutritifs (FCÉN) 2007b

**Écoutez** Dr. Adam Drewnowski nous parler du Répertoire des aliments riches en éléments nutritifs. (anglais) Visitez *Nutricast™ Radio* dans la section réservée aux professionnels de la santé de [beefinfo.org](http://beefinfo.org)

### Revu par :

Gina Sunderland, MSc, RD  
Oncology Dietitian,  
CancerCare Manitoba  
Consulting Dietitian, Action  
Physiotherapy & Wellness Clinic

Heather Parsons, RD, CDE  
Community Dietitian,  
Barrie Community Health Centre

### Écrit par :

Laura Pasut, M.Sc., RD  
Nutridata Consulting Services

**Q : J'ai entendu dire que le bœuf contenait de la vitamine D. Est-ce que c'est vrai?**

R : Oui, le bœuf est une source de vitamine D. En fait, 100 grammes de bœuf cuit contient 25 UI de vitamine D, soit une teneur similaire à celle d'un jaune d'œuf.

Récemment, des chercheurs de l'Université McGill ont analysé les données de l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (ESCC) – cycle 2.2 pour évaluer l'apport alimentaire total en vitamine D et déterminer les principales sources de vitamine D dans l'alimentation<sup>3</sup>

Sur la base de l'apport alimentaire uniquement, l'apport moyen atteint à peine le niveau de l'apport suffisant (AS) pour les jeunes adultes, soit 200 UI (voir les tableaux 1 et 2 ci-dessous). L'alimentation à elle seule est loin de combler les besoins des personnes âgées de plus de 50 ans (AS de 400 UI pour les personnes âgées entre 50 et 70 ans) ou des personnes âgées de plus de 70 ans (AS de 600 UI). Santé Canada recommande donc que toutes les personnes âgées de plus de 50 ans prennent un supplément de vitamine D à raison de 400 UI par jour.<sup>4</sup>

**Tableau 1 - Contribution de la vitamine D venant des Groupes alimentaires pour les hommes**

| Adultes hommes (âge) | Rapport en Vitamine D (UI/lj) | Contribution produits laitiers (%) | Contribution Viandes & substituts (%) | Contribution Autres (%) |
|----------------------|-------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------|
| 19-30                | 235                           | 55                                 | 26                                    | 10                      |
| 31-50                | 220                           | 44                                 | 35                                    | 13                      |
| 51-70                | 282                           | 33                                 | 50                                    | 13                      |
| 71+                  | 267                           | 42                                 | 38                                    | 13                      |

**Tableau 3 - Contribution de la vitamine D venant des Groupes alimentaires pour les femmes**

| Adultes femmes (âge) | Rapport en Vitamine D (UI/lj) | Contribution produits laitiers (%) | Contribution Viandes & substituts (%) | Contribution Autres (%) |
|----------------------|-------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------|
| 19-30                | 186                           | 56                                 | 24                                    | 10                      |
| 31-50                | 206                           | 46                                 | 35                                    | 11                      |
| 51-70                | 200                           | 42                                 | 37                                    | 14                      |
| 71+                  | 235                           | 39                                 | 43                                    | 11                      |

Les résultats de l'ESCC – cycle 2.2 montrent clairement que les aliments qui contribuent le plus à l'apport en vitamine D appartiennent aux groupes alimentaires du lait et substituts et de la viande et substituts. Dans ces groupes, c'est le lait enrichi qui constitue la source principale, comme l'on peut s'y attendre. Toutefois, à mesure que la population vieillit, l'apport en vitamine D provenant du groupe alimentaire de la viande et substituts augmente aux dépens de l'apport provenant du groupe alimentaire du lait et substituts.<sup>3</sup> Bien que les poissons gras constituent une bonne source de vitamine D, les Canadiens n'en consomment pas régulièrement. Les aliments tels que le bœuf et les œufs sont ceux qui contribuent le plus à l'apport en vitamine D dans le groupe alimentaire de la viande et des substituts, suivis de la viande rouge transformée, de la volaille et des autres viandes rouges.

**Q : Certains de mes clients craignent de manger trop de viande rouge. Les Canadiens consomment-ils trop de viande rouge?**

R : En général, les Canadiens ne mangent pas trop de viande rouge. Une analyse des résultats de l'ESCC – cycle 2.2 indique que l'apport moyen pour tous les Canadiens (âgés d'au moins 1 an) est de 52 grammes par jour de viande rouge fraîche, laquelle comprend le bœuf, le veau, le porc et l'agneau ainsi que toutes les viandes hachées, et de 22 grammes par jour de viande transformée (p. ex., saucisses, bacon, charcuterie, etc.).<sup>5</sup> Cela équivaut à 74 grammes au total, soit environ une portion de viande maigre, de volaille ou de poisson cuit, selon le Guide alimentaire. *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien* recommande la consommation quotidienne de 1 ou 2 portions de viande et substituts chez les enfants et de 2 ou 3 portions chez les adolescents et les adultes.

Les données relatives à la disparition d'aliments de Statistique Canada indiquent que la consommation canadienne de bœuf a diminué de 25 % entre 1980 et 2008.<sup>6</sup>

Le bœuf fait partie d'une alimentation saine. En fait, 95 % des professionnels de la santé interrogés (diététistes, médecins et personnel infirmier) s'entendent pour dire que le bœuf est un aliment riche en éléments nutritifs. Soixante-dix-huit pour cent des professionnels de la santé et 81 % des diététistes pensent que le bœuf est un élément important dans un régime alimentaire sain et équilibré.<sup>7</sup>

## Le bœuf et la santé

**Q : Mes clients me demandent souvent s'ils devraient réduire leur consommation de viande rouge pour perdre du poids. Le recommanderiez-vous?**

R : La viande de bœuf maigre est un aliment riche en éléments nutritifs qui a sa place dans un programme de gestion du poids. La teneur en protéines du bœuf peut influencer la sensation de satiété et contribuer à entretenir la masse corporelle maigre.

Plusieurs études ad libitum ont montré que les régimes plus riches en protéines (entre 20 et 30 % de l'apport en énergie) réduisaient la sensation de faim et augmentaient la satiété, améliorant ainsi la perte de poids sur le long terme.<sup>8,9</sup> Les régimes alimentaires plus riches en protéines semblent par ailleurs préserver la masse corporelle maigre pendant les périodes de restriction énergétique.<sup>8-10</sup>

Plusieurs mécanismes peuvent intervenir dans le rôle de la satiété induite par les protéines, notamment l'augmentation de la dépense énergétique liée à la digestion, à l'absorption et au métabolisme des protéines, le rôle des hormones intestinales intervenant dans la régulation de l'appétit et l'effet des acides aminés sur la satiété par la voie de la gluconéogenèse.<sup>11-13</sup>

**Écoutez** le Dr Stuart Phillips nous parler des protéines et de la satiété. (anglais) Visitez *Nutricast™ Radio*, dans la section réservée aux professionnels de la santé de [beefinfo.org](http://beefinfo.org)

**Q : Devrais-je recommander à mes clients de diminuer leur consommation de bœuf s'ils sont exposés à un risque de maladie cardiovasculaire?**

R : Une étude menée à l'Université Laval a révélé que les régimes à base de bœuf maigre, de poisson maigre et de volaille étaient tous aussi efficaces pour réduire les taux plasmatiques de cholestérol total et de cholestérol des lipoprotéines de basse densité (C-LDL), dans le cadre d'un régime de l'American Heart Association.<sup>14</sup> Un examen de 54 études a également révélé que la consommation de viande rouge maigre débarrassée de la graisse visible n'augmentait pas le taux plasmatique de cholestérol.<sup>15</sup>

Le bœuf contient des gras trans présents à l'état naturel, l'acide linoléique conjugué ou ALC et l'acide vaccénique ou AV. Il a été montré que l'ALC améliorait le profil lipidique et retardait l'apparition de l'athérosclérose.<sup>18</sup> Des études récemment menées à l'Université de l'Alberta sur l'acide vaccénique ont montré qu'il exerçait des effets hypolipidémiques chez les animaux présentant un syndrome métabolique.<sup>19</sup>

**Écoutez** Dr. Catherine Field nous parler sur ALC et le AV. (anglais) Visitez *Nutricast™ Radio*, dans la section réservée aux professionnels de la santé de [beefinfo.org](http://beefinfo.org)

## Le bœuf — De l'enclos à l'assiette

**Q : Le bœuf contient-il des hormones?**

R : Des hormones sont présentes à l'état naturel dans l'organisme des animaux et des êtres humains. Il existe trois stimulateurs de croissance hormonaux naturels et trois stimulateurs de croissance hormonaux de synthèse dont l'utilisation est autorisée au Canada par Santé Canada : l'oestrogène, la progestérone, la testostérone et leurs dérivés synthétiques. Les hormones sont utilisées pour que les animaux utilisent leur nourriture de manière efficiente. L'amélioration de l'efficacité alimentaire réduit l'utilisation des ressources telles que l'eau, la nourriture et le fumier.

Afin de garantir la salubrité, l'Agence canadienne d'inspection des aliments (ACIA) effectue des tests pour déceler la présence de résidus hormonaux. Si la teneur en résidus est supérieure aux seuils autorisés, l'animal et ses produits carnés sont retirés de la ligne de production et n'atteignent jamais le consommateur.<sup>20</sup>

L'innocuité de l'utilisation des hormones a été examinée par de nombreux spécialistes et organismes, dont Santé Canada, l'Organisation mondiale de la Santé et l'Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture. Tous ont conclu que les hormones pouvaient être utilisées en toute sécurité dans la production de viande de bœuf et étaient sans risque pour les consommateurs.<sup>21</sup>

*Pour en savoir plus sur l'utilisation des hormones chez les animaux de boucherie, téléchargez le feuillet d'information à : [beefinfo.org/factsheets](http://beefinfo.org/factsheets)*

**Q : Certains de mes clients pensent que la viande de bœuf contient des antibiotiques – Est-ce que c'est vrai?**

R : Des antibiotiques sont administrés aux animaux de boucherie lorsque cela est nécessaire. Conformément à la Loi sur les aliments et drogues et à ses règlements, la Direction des médicaments vétérinaires (DMV) évalue et approuve tous les médicaments à usage vétérinaire au Canada. Il existe trois grandes raisons pour lesquelles des antibiotiques peuvent être utilisés soit, prévenir et contrôler la maladie et pour améliorer la production en prévenant les maladies.

L'ACIA administre le Programme national de surveillance des résidus chimiques du Canada qui, dans le cas des antibiotiques, comprend le prélèvement d'échantillons aléatoires de bœuf et d'autres aliments pour déterminer s'ils contiennent des résidus d'antibiotiques à des concentrations supérieures aux seuils maximaux et pour permettre aux inspecteurs de la viande d'identifier les animaux « suspects » (ACIA, 2008). Les résidus d'antibiotiques dans le bœuf sont rares. D'après les résultats les plus récents du programme d'évaluation des résidus de l'ACIA, la conformité est de 100 % pour ce qui est de la surveillance des résidus présents dans le bœuf.<sup>21</sup>

*Pour en savoir plus sur l'utilisation des antibiotiques chez les animaux de boucherie, téléchargez les feuillets d'information depuis [beefinfo.org/factsheets](http://beefinfo.org/factsheets).*

**Q : Quel est le principal conseil que je peux donner à mes clients pour diminuer le risque de maladies d'origine alimentaire?**

R : Le thermomètre alimentaire est un outil utile et pourtant souvent négligé. L'utilisation appropriée du thermomètre lors de la cuisson de la viande est essentielle pour minimiser le risque de maladie d'origine alimentaire et améliorer la qualité de la viande. Plusieurs types de thermomètre sont offerts sur le marché. Il est néanmoins recommandé d'utiliser un thermomètre numérique à lecture instantanée.

L'une des difficultés les plus souvent rencontrées avec l'utilisation du thermomètre tient à la manière de l'insérer dans les différentes coupes de viande. Pour les hamburgers et les biftecks, il faut insérer la tige du thermomètre dans la partie latérale, au centre de la section la plus épaisse, à une profondeur d'au moins 4 cm. Pour les pains de viande, les rôtis et les ragoûts, il faut insérer le thermomètre dans la partie la plus épaisse de l'aliment ou la préparation, à au moins 4 cm de profondeur, en évitant de toucher le fond de la casserole. Les températures adéquates sont indiquées dans le tableau qui suit.

*Pour en savoir plus sur la salubrité des aliments, visitez [soyezprudentsaveclesaliments.ca](http://soyezprudentsaveclesaliments.ca)*

### Tableau 4 - Températures de cuisson sécuritaires

#### Viande hachée et mélanges de viande

|                                 |        |       |
|---------------------------------|--------|-------|
| Bœuf, porc, veau, agneau        | 160 °F | 71 °C |
| Dinde, poulet                   | 165 °F | 74 °C |
| <b>Bœuf, veau, agneau frais</b> |        |       |
| Saignant                        | 145 °F | 63 °C |
| À point                         | 160 °F | 71 °C |
| Bien cuit                       | 170 °F | 77 °C |

# Le bœuf au supermarché

**Q : Quelles coupes de bœuf maigres puis-je recommander à mes clients?**

**R :** De nombreuses coupes de bœuf sont maigres et satisfont aux critères du programme Visez santé<sup>MC</sup> de la Fondation des maladies du cœur. Le symbole Visez santé est apposé sur huit coupes de bœuf maigres, en plus du bœuf haché maigre et extra-maigre.



Le symbole Visez santé signifie que des diététistes de la Fondation des maladies du cœur ont examiné la teneur en éléments nutritifs de l'aliment et que celui-ci répond aux critères déterminant les choix santé d'après le Guide alimentaire canadien. Pour en savoir plus sur le programme Visez santé<sup>MC</sup> de la Fondation des maladies du cœur, visitez le site Web de l'organisme à l'adresse [visezsaute.org](http://visezsaute.org).

Si le symbole Visez santé n'est pas visible, préférez les coupes qui contiennent les mots « longe », « ronde » ou « maigre/extra-maigre ». Ils signifient que la coupe que vous choisissez est maigre.

## Tableau 5

### Viande de bœuf portant le symbole Visez santé<sup>MC</sup>

Information nutritive basée sur des coupes de bœuf parées (0 po/cm)

| Coupes maigres<br>(100 grammes, cru) | Teneur en gras<br>(grammes) |
|--------------------------------------|-----------------------------|
| Noix de ronde                        | 5                           |
| Intérieur de ronde                   | 5                           |
| Pointe de surlonge                   | 5                           |
| Haut de surlonge                     | 6                           |
| Contre-filet                         | 8                           |
| Flanc                                | 8                           |
| Côtes croisées                       | 9                           |
| Extérieur de ronde                   | 9                           |
| Bœuf haché extra-maigre              | 10                          |
| Bœuf haché maigre                    | 15                          |

**Q : J'ai remarqué la présence du label Bœuf canadien au supermarché et sur le menu de certains restaurants. Qu'est-ce que signifie ce label?**

**A :** Le label Bœuf canadien dont il est question ici signifie ce qui suit : Le bœuf canadien est nutritif et produit selon des normes de qualité et de salubrité de classe internationale. Le bœuf canadien provient uniquement d'animaux élevés et transformés au Canada.



Ce label sert à rappeler tous les bienfaits dans chaque bouchée de bœuf canadien. Le bœuf canadien renferme 14 éléments nutritifs essentiels\* à une bonne santé. Le Guide alimentaire canadien recommande de consommer de 1 à 3 portions de viande et substituts par jour.

Le bœuf canadien est reconnu pour les normes d'évaluation graduelle, d'inspection et de salubrité rigoureuses auxquelles il doit satisfaire. Le Canada est le seul pays en Amérique du Nord à posséder un système d'identification des animaux d'élevage obligatoire. Les éleveurs de bœuf canadiens s'emploient à élever leurs bêtes dans le respect des animaux et de l'environnement. Encouragez vos clients à rechercher le label Bœuf canadien au supermarché et dans les restaurants.

## Écoutons

la diététiste Hélène Charlebois nous donner des conseils pratiques pour enseigner à vos clients une alimentation riche en nutriments. (anglais) Visitez *Nutricast<sup>TM</sup> Radio*, dans la section réservée aux professionnels de la santé de [beefinfo.org](http://beefinfo.org)

## Références

1. Drewnowski A. Am J Clin Nutr 2005; 82(4):721-32.
2. Fulgoni III VL, Keast DR, Drewnowski A. J Nutr 2009; 139(8):1549-54.
3. Gray-Donald K. Personal communication.
4. Santé Canada Bien manger avec le Guide alimentaire canadien ([http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/context/evid-fond/vita\\_d-fra.php](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/context/evid-fond/vita_d-fra.php)).
5. Santé Canada Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes, cycle 2.2, volet nutrition ([http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/surveill/nutrition/commun/cchs\\_focus-volet\\_esc-fra.php](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/surveill/nutrition/commun/cchs_focus-volet_esc-fra.php)).
6. Statistique Canada, 2008. (<http://www.statcan.gc.ca/pub/23-012-x/2009002/t077-fra.htm>)
7. Recherche, professionnels de la santé, CLB, septembre 2009.
8. Leidy HJ et al. Obesity 2007; 15(2):421-29.
9. Westerterp-Plantenga MS et al. Ann Rev Nutr 2009; 29:21-4.
10. Clifton P. Nutrition, Metabolism & Cardiovascular Diseases 2009; 19:379-382.
11. Halton TL, Hu FB. Am J Coll Nutr 2004; 23:373-85.
12. Anderson GH, Moore SE. J Nutr 2004; 134:S974-9.
13. Tome D. Br J Nutr 2004; 92(Suppl 1):S27-30.
14. Beauchesne-Rondeau E, et al. Am J Clin Nutr 2003 ; 77(3):587-93.
15. Li D, et al. Asia Pac J Clin Nutr 2005; 14(2):113-19.
16. Yu S et al. Am J Clin Nutr 1995; 61(5):1129-1139.

17. Siri-Tarino PW, et al. Am J Clin Nutr doi: 10.3945/ajcn.2009.27725.
18. Kritchevsky D, et al. J Am Coll Nutr 2000; 19(4):472S-477S.
19. Wang Y et al., J Nutr 2009; 139:2049-2054.
20. Agence canadienne d'inspection des aliments, 2008; Programme national de surveillance des résidus chimiques (<http://www.inspection.gc.ca/english/fssa/microchem/resid/residfse.shtml>).
21. Kerr WA, Hobbs JE. The World Economy 2002 ; 25(2) :283-96.
22. ACIA Rapport sur les pesticides, produits chimiques agricoles, médicaments vétérinaires, polluants environnementaux et autres impuretés dans les produits agroalimentaires d'origine animale: Viande et produits de viande ([http://www.inspection.gc.ca/francais/fssa/microchem/resid/2004-2005/anima\\_mvlabf.shtml](http://www.inspection.gc.ca/francais/fssa/microchem/resid/2004-2005/anima_mvlabf.shtml))

† The Heart and Stroke Foundation's registered dietitians have reviewed lean and extra lean beef to ensure it meets the specific nutrient criteria developed by the Health Check<sup>TM</sup> program based on the recommendations in Canada's Food Guide. A fee is paid by each participating company to help cover the cost of this voluntary, not-for-profit program. See [healthcheck.org](http://healthcheck.org)  
\*Per 100 gram raw lean beef, trimmed of external fat (composite of 26 cuts): 162 calories, 21 g protein, 7.8 g fat, 0 g carbohydrate % Daily Value: potassium 9%, iron 15%, vitamin D 10%, thiamine 10%, riboflavin 15%, niacin 45%, vitamin B<sub>6</sub> 15%, vitamin B<sub>12</sub> 110%, pantothenate 10%, phosphorus 15%, magnesium 10%, zinc 60%, selenium 40%.