La viande en accusation

12/04/2015 à 7h00





Longtemps gage de bonne santé et synonyme de prospérité, la viande est, depuis vingt ans, au centre de scandales sanitaires qui ont sérieusement entamé la confiance des consommateurs. Bœuf, veau, agneau, porc, et même charcuterie, ces viandes, dites de boucherie, sont-elles bonnes pour notre santé ? Y a-t-il des dangers à les consommer ?

Si la viande rouge fournit des nutriments essentiels à notre organisme, plusieurs études ont révélé le lien qui existe entre une consommation excessive (supérieure à 500 grammes par semaine) et le développement de certains cancers, notamment du côlon et du rectum. En France, un tiers des consommateurs dépasserait cette limite.

> ***Autre facteur de risque : le mode de cuisson. Barbecue, gril, plancha… Une viande saisie à très haute température produit des composés toxiques qui favoriseraient également la survenue de cancers. Entre plaisir gustatif et danger pour la santé, il n'est pas simple de donner à la viande rouge sa juste place dans nos assiettes…***