

L'homme et la viande : le point de vue du nutritionniste

Ambroise Martin

Résumé

En excluant d'emblée les questions de goût, de plaisir ou de culture, pourtant fondamentales en nutrition mais traitées dans d'autres communications, il existe une seule raison impérieuse pour l'homme de consommer des produits d'origine animale, c'est l'absence de vitamine B12 dans les produits végétaux. La carence en vitamine B12 peut conduire à des catastrophes de santé bien documentées chez les enfants, notamment les plus jeunes, nourris exclusivement avec des produits végétaux (régime végétalien strict induisant de graves retards de développement staturo-pondéral et neurologique pouvant être irréversibles). La nécessité de trouver de la vitamine B12 dans son alimentation n'impose cependant pas par elle-même la consommation de viande : les besoins en cette vitamine sont les plus faibles parmi les vitamines (2,4 µg/j à comparer aux 110 mg/j de la vitamine C) et les petites quantités présentes dans le lait ou les œufs par exemple peuvent la plupart du temps suffire. De plus, on la stocke très bien et il est intéressant de constater, - sans en avoir d'explication finaliste-, que l'absorption de cette vitamine est une des plus complexes et des plus contrôlées qui soient.

S'il n'y a donc pas absolue nécessité, il peut y avoir un certain intérêt nutritionnel à consommer des produits carnés. Les protéines animales sont mieux équilibrées en acides aminés indispensables que les protéines végétales. C'est d'ailleurs l'albumine du blanc d'œuf qui a longtemps servi à la FAO comme protéine de référence, à l'aune de laquelle était évaluée la qualité nutritionnelle de toutes les autres protéines de nos aliments. Les protéines animales sont également plus facilement digestibles que les protéines végétales, puisqu'il n'y a pas de paroi cellulaire cellulosique solide qui l'empêche l'attaque des enzymes digestives. De plus, les produits carnés apportent du fer. Non seulement le fer est présent en quantité plus grande dans les produits animaux (c'est le métal le plus efficace pour transporter l'oxygène dans le corps), mais il est nettement mieux absorbé. Le fer héminique animal présente un coefficient d'absorption moyen de l'ordre de 25 %, alors que l'absorption du fer végétal dépasse rarement 5 % de la quantité ingérée (elle est cependant améliorée par la présence de vitamine C, plus abondante dans les produits végétaux que dans les produits animaux). Si l'essentiel de nos besoins journaliers est fourni par le recyclage du fer par

Ambroise MARTIN est
Professeur de Nutrition et de
Biochimie à la Faculté de Médecine
Grange-Blanche, Université Claude
Bernard Lyon I

l'organisme, il n'en reste pas moins que la déficience en fer est une des déficiences majeures au niveau mondial, reconnue comme telle par l'OMS, bien que l'excès de fer puisse être lui aussi préjudiciable à la santé. D'autres minéraux sont également concernés. Le zinc est mieux absorbé dans un régime omnivore que dans un régime végétal (30 % contre 20 %). Un régime sans lait ne fournit que 4 à 500 mg de calcium par jour, alors que les ANC (apports nutritionnels conseillés) pour les Français sont de 900 mg.

Concernant les acides gras, deux acides gras insaturés sont indispensables et ne peuvent être fournis que par les végétaux, l'acide linoléique (oméga 6) et l'acide linoléique (oméga 3). Cependant, les animaux élaborent à partir de ces précurseurs des acides gras à plus longue chaîne, appelés acides gras polyinsaturés à longue chaîne (AGPI-LC), considérés comme essentiels, car ayant un rôle très important, notamment dans le fonctionnement des cellules nerveuses et de la rétine. Les études scientifiques ont récemment conduit à revoir à la baisse nos capacités d'élongation des précurseurs végétaux vers ces AGPI-LC ; cela ne pose sans doute pas de problème lorsqu'on utilise ceux contenus dans les produits carnés, les animaux ayant fait le travail d'élongation à notre place. En absence de produits animaux, il pourrait exister un relatif déficit de ces acides, même s'il est difficile de dire actuellement quel est le niveau d'apport qui serait optimal pour la santé.

Certains micro-constituants de notre alimentation sont plutôt spécifiques des produits animaux ; ils ne sont pas indispensables (l'organisme humain sait les synthétiser) mais il n'est pas exclu, comme pour les AGPI-LC, qu'à la suite d'adaptations, cette capacité de synthèse ne soit peut-être pas toujours optimale pour une santé au long cours (taurine, créatine, acide lipoïque, coenzyme Q10, etc...). Cependant, de nombreuses recherches sont encore nécessaires pour déterminer quelles sont les quantités optimales de ces éléments.

Il faut noter par ailleurs qu'une meilleure articulation entre qualité de l'alimentation animale et qualité nutritionnelle des produits animaux est petit à petit en train de se construire, encouragée fortement par les nutritionnistes. C'est le cas par exemple de la filière lin pour les vaches laitières qui fournissent un lait d'une composition identique en acides gras que celui des vaches exclusivement nourries à l'herbe.

Si les connaissances nutritionnelles d'aujourd'hui (et les possibilités techniques) relativisent les avantages actuels de l'omnivorisme par rapport au passé, et qu'un certain nombre d'études apportent des arguments en faveur de l'intérêt pour la santé d'une alimentation réduite en viande, voire végétarienne, sans qu'il soit facile de distinguer ce qui relève strictement de l'aliment de ce qui relève d'autres facteurs : modes de préparation, modes de vie associés , de nombreuses questions restent posées..... Ainsi, si les animaux producteurs de lait et d'œufs peuvent à un niveau microéconomique traditionnel et individuel vivre leur vie et mourir de mort naturelle, au niveau macroéconomique, et surtout dans une économie productiviste à laquelle il est difficile d'échapper, cette consommation ne constitue en réalité qu'un éloignement de la mort de l'animal. Consommer du lait et des œufs comme seuls produits animaux n'est ainsi possible à un coût économiquement acceptable que si des omnivores participent à la valorisation de l'animal qui n'est plus productif.

En conclusion : l'homme est bien physiologiquement omnivore, même si on peut repérer un certain nombre d'adaptations et de régulations métaboliques dont on peut penser qu'elles limitent d'une certaine façon la dépendance à la nourriture d'origine animale. Avec les moyens technologiques actuels, la suppression totale des produits animaux de notre alimentation est possible, mais ne s'improvise pas, au risque de graves dangers pour la santé. De plus, on peut légitimement s'interroger sur la possibilité et la légitimité de la généralisation d'une telle pratique au niveau d'une population...