

Faut-il manger ... du steak ?

Billet écrit et enregistré pour Radio-Présence, la radio chrétienne de Midi-Pyrénées

Bonjour, aujourd'hui je vous parle du steak de bœuf. Fin octobre les journaux, les télévisions, les radios rapportaient la décision de l'OMS de classer la consommation de viande rouge comme « probablement cancérigène ».

Alors, faut-il en manger ou pas ?

Si l'Organisation Mondiale de la Santé a déclaré que la viande rouge était « probablement cancérigène » ce n'est pas une lubie saugrenue du directeur de l'agence mondiale. Non, c'est le résultat d'un travail approfondi par les spécialistes mondiaux du domaine. Réunis à Lyon début octobre, au Centre International de Recherche sur le Cancer, pour étudier plus de 800 études sur le sujet. Et il faut bien se rendre à l'évidence, presque toutes ces études, épidémiologiques ou expérimentales, montrent que ceux qui mangent le plus de viande rouge ont un risque augmenté d'avoir un cancer du colon. Le risque n'est pas énorme mais s'ajoutent aux cancers, les accidents cérébraux-vasculaires, les crises cardiaques et le diabète. Ça commence à faire beaucoup, Non ? J'aime bien la viande rouge, mais faudrait-il y renoncer ? Faut-il tourner le dos aux tournedos, dire non Bourguignon, ou lâcher le steak hâché ?

Bon, on pourrait tous devenir végétariens, mais cela n'aurait pas que des avantages. Car la viande est utile, et nous apporte des nutriments indispensables qu'il est difficile de trouver ailleurs. C'est pas tant les protéines, dont la viande est bourrée, car on les trouve aussi dans le lait et les fromages. Et aussi dans les légumes secs (lentilles, haricots, pois), et le blé dur des pâtes et du couscous notamment. Non, ce qui manque aux végétariens, c'est la vitamine B12, le fer, le zinc. Souvent les jeunes végétariennes sont anémiées, elles manquent de globules rouges. Carence en fer, manque de vitamine B12 : ces jeunes femmes doivent prendre des cachets pour compenser leur rejet du steak. Alors, à mon avis, mieux vaut manger un peu de viande rouge, de temps en temps. Le tout est de ne pas en manger trop à la fois, ni trop souvent.

Pas trop d'un coup car l'entrecôte de 300 g va dépasser les capacités d'absorption de l'estomac et de l'intestin grêle, et va inonder le colon de protéines et de fer qui y seront toxiques. Pas trop souvent, car chez ceux qui dépassent 500 g de viande rouge par semaine, le risque de cancer augmente nettement. Mon conseil est donc de manger un petit steak de temps en temps, entre une et quatre fois par semaine. Pensez-y, surtout vous mesdemoiselles !

Retrouvez tous mes billets radio sur <http://Corpet.net>

Ideal 430 mots / 412 à dire lentement OK 2'21 semaine 2015-47