

<https://www.ameSSI.org/manger-de-la-viande-rouge-augmenterait-le-risque-de-mortalite>



# Manger de la viande rouge augmenterait le risque de mortalité

- NUTRITION-REGIMES



Date de mise en ligne : mercredi 14 mars 2012

---

Copyright © AMESSI.Org® Alternatives Médecines Évolutives Santé et

Sciences Innovantes ® - Tous droits réservés

---

Selon une étude réalisée pendant plus de 20 ans sur 110.000 personnes, manger de la viande rouge, et peu importe le morceau, augmenterait le risque de mort prématurée.

Un steak de moins de 100g tous les jours correspondrait à une augmentation de 13 % de chances de mourir, selon l'étude, et y ajouter du bacon ferait monter les chiffres à 20 %.

## Sommaire

- [Manger de la viande rouge augmenterait le risque de mortalité](#)  
[Peu importe combien on en mange, en consommer serait mauvais pour la santé](#)
- [Selon une étude américaine parue ce lundi dans le Journal of the American Medical Association \(JAMA\), étude réalisée pendant plus de 20 ans sur 110.000 personnes, manger de la viande rouge, et peu importe le morceau, augmenterait le risque de mort prématurée.](#)
- [Diabète adulte, maladies cardiovasculaires, cancer du colon](#)

**Manger de la viande rouge augmenterait le risque de mortalité Peu importe combien on en mange, en consommer serait mauvais pour la santé**

**Selon une étude américaine parue ce lundi dans le Journal of the American Medical Association (JAMA), étude réalisée pendant plus de 20 ans sur 110.000 personnes, manger de la viande rouge, et peu importe le morceau, augmenterait le risque de mort prématurée.**

**Diabète adulte, maladies cardiovasculaires, cancer du colon**

Ainsi, consommer une portion de viande rouge fraîche ou transformée tous les jours (même un steak de moins de 100 grammes) augmente le risque de mortalité de 12%, comparativement aux personnes en consommant peu, ou pas.

Cette augmentation du risque s'élève à 13% pour la viande non transformée, et à 20% quand elle est transformée (le bacon notamment)

« N'importe quelle viande rouge contribue au risque

», explique AN Pan, l'un des professeurs ayant publié l'étude. En demandant aux participants à quelle fréquence ils mangeaient, tous ingrédients confondus, les chercheurs ont également remarqué que remplacer la viande rouge par d'autres aliments réduirait le risque de mortalité.

Par exemple, manger des noix pour remplacer son steak de boeuf réduirait de 19 % les risques de mortalité, les légumes de 10 %, et le poisson de 7 %.

Les scientifiques ne savent pas exactement ce qui rend la viande rouge si dangereuse, mais ils suspectent la présence de fer et les graisses saturées du boeuf, du porc et du mouton, ainsi que les conservateurs utilisés.

Si la viande rouge est une importante source de protéine dans l'alimentation, plusieurs études ont déjà montré par le passé que sa consommation régulière entraîne **une augmentation du risque de diabète adulte et de maladies cardiovasculaires, ainsi que certains cancer, notamment du colon**

En remplaçant cette portion de viande rouge par une de poisson, de volaille, de noix, de légumes secs, des céréales complètes, il est toutefois possible de réduire nettement le risque de mortalité, soulignent dans l'étude les chercheurs.

Afin de mener cette recherche, les auteurs ont analysé des données de deux études ayant porté sur 37.698 hommes et 83.644 femmes, suivis pendant plus de 20 ans.

- Sources :
- Los Angeles Times <http://www.latimes.com/health/la-he...>  
[<http://www.latimes.com/health/la-he-red-meat-20120313>],0,565423.story
- Atlantico.fr
- Francesoir.fr