



COMMUNIQUÉ DE PRESSE  
Hors-Série 60 Millions de consommateurs  
En vente en kiosque le 13 avril 2017  
[www.60millions-mag.com](http://www.60millions-mag.com)

## Manger moins de viande

### Un guide pratique pour rééquilibrer son alimentation

Comment savoir si vous consommez réellement trop de viande ? Comment manger davantage de légumes sans risquer des carences ?

« Manger moins de viande », le nouveau Hors-Série de *60 Millions de consommateurs*, constitue une véritable boussole nutritionnelle. En exclusivité, ce Hors-Série vous permet d'évaluer si votre consommation de produits carnés présente un risque pour votre santé. C'est aussi un guide pratique pour découvrir les bienfaits secrets des légumineuses.

- La consommation de viande fait l'objet de nombreux messages de prévention, parfois contradictoires. *60 Millions* a passé au crible les études scientifiques pour démêler le vrai du faux.
- Si la nouvelle recommandation des autorités sanitaires<sup>1</sup> est de ne pas dépasser les 70 g de viande par jour, toutes les viandes ne se valent pas. *60 Millions* livre ses conseils pour acheter : repérer une viande de qualité chez son boucher ou en grande surface (6 grandes enseignes sont passées à la loupe) et comprendre les labels.
- Le saviez-vous ? Certaines épices, marinades et herbes peuvent neutraliser les substances toxiques générées lors de la cuisson des viandes.
- Comment réintroduire davantage de légumes dans votre alimentation en maintenant un bon niveau de protéines, d'acides aminés essentiels et de vitamines ? « 60 » présente les bonnes alliances de légumes, céréales, légumineuses et huiles à travers des miniguides nutritionnels.
- Végétariens ou végétaliens : peuvent-ils trouver ou non dans les végétaux de la vitamine B12, indispensable au bon fonctionnement du cerveau et du système nerveux ? *60 Millions* bat en brèche les idées reçues sur cette épineuse question.

**60 Millions propose aussi des recettes inédites pour mettre en application les recommandations fournies dans ce numéro.**

#### Contacts presse :

Anne-Juliette Reissier : [aj.reissier@inc60.fr](mailto:aj.reissier@inc60.fr) - 01 45 66 20 35 / 06 10 63 02 16

Corinne Longuet : [corinne.longuet@coetcommunication.fr](mailto:corinne.longuet@coetcommunication.fr) - 06 87 07 02 78

*60 Millions de consommateurs* est le magazine de l'Institut national de la consommation, établissement public à caractère industriel et commercial - [www.60millions-mag.com](http://www.60millions-mag.com)

<sup>1</sup> Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail