



La place des viandes dans l'équilibre alimentaire

Les viandes possèdent incontestablement des intérêts nutritionnels. Elles contiennent des protéines de haute qualité et des micro-nutriments relativement peu présents dans les autres aliments, tels que le fer et la vitamine B12. Ces éléments présentent de surcroît une bonne assimilation. Cependant, du fait de leur teneur particulière en matières grasses (acides gras saturés et cholestérol), les recommandations nutritionnelles encouragent à une modération de la consommation de viande (cf. pyramide alimentaire).



Caractéristiques nutritionnelles des viandes

Composition nutritionnelle moyenne de la viande (pour 100g)

Energie	130-250	kcal
Eau	60-75	g
Glucides	0	g
Protéines	20	g
Lipides	5-20	g
dont saturés	1,5-9	g
Fibres	0	g
Sel	0,2	g
Fer	1-4	mg
Vitamine B 12	0,5-3	µg

• Riches en protéines

Les viandes renferment environ 20 % de protéines d'excellente qualité car elles contiennent tous les acides aminés essentiels, contrairement aux protéines végétales.

• Sources de minéraux

Les viandes constituent l'une des principales sources de fer, qui est de surcroît fortement assimilable (assimilation proche de 40 % contre 10 % pour le fer végétal). Les viandes sont également intéressantes pour leur teneur en phosphore, potassium, sélénium et en zinc. Comme la plupart des aliments bruts, la teneur en sodium (sel) est négligeable.

• Sources de vitamines

Plusieurs vitamines du groupe B sont présentes à des teneurs substantielles : vitamines B1, B2, B6 et B12. A noter également la présence de vitamine E dans les parties grasses.

• Attention aux matières grasses (**lipides**)

Les teneurs en graisses varient fortement entre les viandes. Certains morceaux (épaule d'agneau, poule avec peau) peuvent en contenir jusqu'à 25 % ! Ces derniers sont en majorité composés d'acides gras saturés, précisément ceux dont il faut surveiller les apports.

De plus, la viande contient en moyenne 70 mg de cholestérol pour 100g, équivalent à 25 % des recommandations quotidiennes.

Questions-réponses au consommateur

Quelle quantité de viande consommer ?

Les viandes doivent représenter l'une des composantes du plat principal mais ne doivent pas constituer l'élément dominant pour autant. Il est préférable d'en consommer une quantité inférieure à celle de l'accompagnement (féculent et/ou légumes). Une portion de 100g est suffisante.

Puis-je me passer de consommer de la viande ?

OUI / NON

Il est tout à fait possible de substituer la consommation de viande par celle d'autres produits animaux tels que des œufs, du poisson et des laitages.

Par contre, en l'absence de toute consommation « animale », équilibrer son alimentation deviendra une réelle gageur. Le consommateur notamment devra déployer des efforts particuliers pour obtenir une qualité correcte de protéines en associant systématiquement une céréale et une légumineuses.

Cependant, la couverture en certains nutriments (fer, vitamine B 12...) demeurera délicate.

Quel type de viande privilégier ?

Les pouvoirs publics recommandent la consommation des morceaux les plus maigres, quelque soit le type de viande : escalope, filet, maigre de porc...

Attention, la peau des volailles est très riche en graisses.

Types de viande	Morceaux peu gras moins de 10 % de graisses	Morceaux plus gras plus de 10 % de graisse
Abats	Cœur, foie, rognons	Langue de bœuf
Agneau		Côtelettes, gigot, épaule
Bœuf	Bifteck, faux-filet, rosbif, steak (5 % MG)	Entrecôte, bourguignon, pot-au-feu, steak (>10 % MG)
Cheval	Tous morceaux	
Gibier	Chevreuil, sanglier	
Lapin	Tous morceaux	
Porc	Filet maigre	Côtelette, rôti, travers, échine
Veau	Côte, escalope, filet	rôti
Volailles	Dinde, poulet (sans la peau), pintade, caille	Canard, faisan, oie, pigeon, poule

D'après PNNS, 2001

Quelles sont les modes de cuisson les plus appropriés ?

Lors des traitements thermiques à hautes températures (grillade, friture), des composés ayant potentiellement un effet indésirable sur la santé peuvent se former. Il est ainsi recommandé de limiter le temps de cuisson au strict minimum nécessaire à la formation des notes aromatiques et à la prise de coloration.

La décongélation préalable des produits ainsi qu'une pré-cuisson « douce » (vapeur, pochage, micro-ondes) permet de réduire le temps de chauffage.

Concernant la cuisson au barbecue, elle doit être menée sur braises, sans flammes et en limitant le plus possible l'écoulement des graisses.

Fiche

nutritionnelle
boucherie





Les leviers d'actions pour améliorer la valeur nutritionnelle des viandes

Le principal point faible des viandes concerne leurs teneurs et compositions en matières grasses : trop d'acides gras saturés et pas assez d'insaturés, notamment d'oméga 3. Aussi, les recherches s'orientent-elles sur l'amélioration de la qualité des lipides. La composition et la qualité nutritionnelle des viandes sont variables en fonction de la race, de l'âge, du sexe, de l'état d'engraissement, du mode d'élevage et de la ration alimentaire. Parmi ces différents facteurs, la modification de la ration alimentaire des animaux représente probablement le moyen le plus aisé et le plus efficace pour améliorer la composition grasseuse des viandes.

Bovins

Pour les bovins (ainsi que pour l'ensemble des ruminants), la consommation d'herbe pâturée confère de meilleurs résultats que les rations à base de foin ou d'ensilage. Si la teneur totale en matières grasses demeure identique, la proportion en oméga 3 est ainsi plus élevée de même que la teneur en composés antioxydants liposolubles. Afin de se rapprocher de cette composition nutritionnelle au cours de la période hivernale, il est préférable de sélectionner les viandes provenant d'animaux dont la ration a été enrichie en oméga 3, sous forme de graines de lin par exemple.



Les bovins possèdent des lipides particuliers, appelés CLA (pour acides linoléiques conjugués). Ces composés présenteraient des propriétés potentiellement bénéfiques pour la santé (réduction de masse grasse, prévention des maladies cardiovasculaires...). Cependant, des recherches sont encore nécessaires afin de valider leurs effets.

Une bonne qualité nutritionnelle du porc est liée à une proportion élevée de lipides insaturés.

A l'opposé, les qualités organoleptiques et technologiques nécessitent une proportion élevée de lipides saturés. Des compromis sont donc nécessaires afin de concilier qualité nutritionnelle, technologique et organoleptique.



Porcins

Chez les monogastriques, les lipides de l'alimentation sont directement déposés dans les tissus. Ainsi, la nature des graisses du régime agit directement sur la composition de la viande (tissus adipeux et lipides intra-musculaires). Il est donc possible d'améliorer la qualité nutritionnelle de la viande de porc, notamment en oméga 3, en adaptant la composition nutritionnelle des lipides de leur alimentation, sous forme de graines de lin par exemple.

Volailles

De la même manière que pour le porc, il est possible d'enrichir les viandes de volailles en acides gras insaturés et en particulier en oméga 3 grâce à l'incorporation dans l'aliment d'huiles de poisson, de colza ou de lin.



L'enrichissement en lipides insaturés se traduit par l'apparition de gras conjugués plus fluides. La qualité visuelle de la viande peut en être affectée.

A noter : les éleveurs, via les distributeurs d'aliments pour animaux, disposent de multiples solutions pour enrichir les viandes en oméga 3. Il convient toutefois de confirmer cet enrichissement, notamment par des dosages de laboratoire. Ce n'est qu'à partir de ces données qu'il sera possible de valoriser les vertus santé des oméga 3 contenus dans les viandes. Il convient donc de bien se renseigner auprès de son fournisseur sur les niveaux de preuves qu'il peut vous apporter.