

Les matières grasses et la viande

Les graisses contenues dans les aliments sont d'importants fournisseurs d'énergie. Avec 9 kcal par gramme, les matières grasses fournissent plus de deux fois plus d'énergie que les glucides ou les protéines. Le corps humain est en mesure de stocker de la graisse dans ses tissus adipeux, ce qui permet de lisser les variations en quantité et en qualité des aliments qu'il consomme – un mécanisme particulièrement important dans les périodes de disette. Les matières grasses fournissent par ailleurs des acides gras essentiels, contiennent des vitamines liposolubles (A, D, E et K), ainsi que des agents de sapidité et des substances aromatiques. Ce sont ces derniers qui expliquent que les aliments gras sont en général très appréciés.



Les matières grasses dans la viande: quantité et qualité

Les matières grasses de la viande se répartissent en graisse de couverture, graisse intermusculaire (située entre les fibres musculaires) et graisse intramusculaire ou marbrure (située dans les fibres musculaires). La teneur en graisse de la viande fraîche est généralement aisément identifiable à l'œil nu. Elle varie en fonction du morceau, de la découpe de ce dernier, de l'espèce animale ainsi que de l'âge et du mode d'élevage des animaux. La fourchette s'étend d'environ 1 g à plus de 20 g pour 100 g de viande fraîche. Chaque espèce animale offre à la fois des morceaux de viande maigres et gras, sachant que pour ces derniers, la teneur en graisse peut être réduite en retirant la graisse de couverture. Les produits carnés sont souvent plus gras, car lors de la fabrication, on y ajoute des tissus gras sous forme de lard ou de couenne. Mais ici aussi, on trouve des produits pauvres en graisse, par exemple la viande séchée ou le jambon cuit.

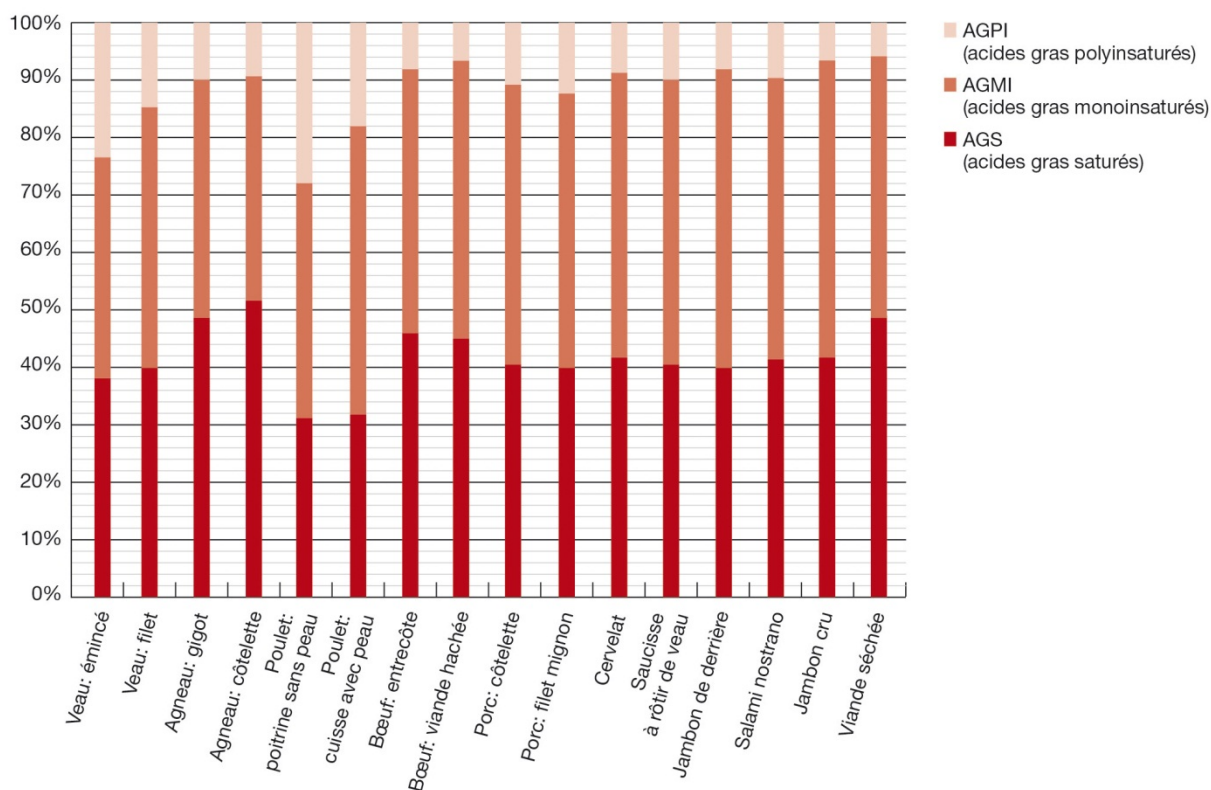


Illustration 1: Répartition des acides gras dans une sélection de viandes et produits carnés. (Source: Schmid A., Valeur nutritive de la viande et des produits carnés. Berne: Proviande Viande Information, 2011)

Les acides gras constituent la principale composante de la graisse. Ils se divisent en acides gras saturés (AGS), mono insaturés (AGMI) et poly insaturés (AGPI). Contrairement à une fréquente idée reçue, la viande et les produits carnés ne se composent pas uniquement d'acides gras saturés. Globalement, la viande contient même plus d'acides gras insaturés que d'acides gras saturés. Les morceaux de viande maigre présentent un ratio légèrement plus favorable entre acides gras saturés et insaturés que les morceaux plus gras. En outre, il existe des différences entre la viande de ruminants et celle de non-ruminants. Les micro-organismes présents dans la panse des ruminants transforment une partie des acides gras insaturés contenus dans l'alimentation en acides gras saturés, si bien que la part des AGS est légèrement supérieure et celle des acides gras insaturés légèrement inférieure dans la graisse des ruminants que dans celle des non-ruminants. C'est pourquoi les viandes de bœuf et d'agneau contiennent généralement une proportion d'AGS allant de 40 à 50% tandis que dans le porc ou le poulet, elle se situe entre 30 et 40% (cf. illustration 1). Chez presque toutes les espèces animales, le taux d'acides gras mono insaturés se situe entre 40 et 50%. Concernant les AGPI, la fourchette est très large (de 7 à 35%), et ce sont les volailles qui en présentent les taux les plus importants. Pour des raisons technologiques, les variations dans la composition en acides gras sont plus faibles dans les produits carnés que dans la viande fraîche. Ici, la part d'AGS se situe généralement entre 40 et 50%, la part d'AGMI légèrement au-dessus entre 45 et 52%, et la part d'AGPI presque toujours en dessous des 10%. Les produits à base de volaille peuvent afficher de légères différences par rapport à ces chiffres. La graisse de la viande contient les deux acides gras essentiels que sont l'acide linoléique et l'acide alpha-linolénique, ainsi que les acides gras poly insaturés à longue chaîne EPA, DHA (oméga-3) et acide arachidonique (oméga-6).

La situation en Suisse

Le 6^e rapport sur la nutrition en Suisse (RNS) fournit des chiffres sur l'utilisation moyenne¹ et la consommation approximée² de matières grasses dans la population suisse au cours des années 2007/08. La proportion de graisses provenant de la viande et des produits carnés est d'env. 16%. Elle a légèrement baissé durant les dernières années, et ce contrairement à l'utilisation globale des graisses (cf. illustration 2).

	5. RNS (par tête et par jour, Ø 2001/02)		6. RNS (par tête et par jour, Ø 2007/08)	
	Utilisation ¹	Consommation approximée ²	Utilisation ¹	Consommation approximée ²
Graisses				
Total des graisses (issues de tous les types d'aliments)	122,0 g	101,4 g	125,1 g	103,8 g
Graisses issues de la viande et des produits carnés (%age du total des graisses)	18,4 g (15,1%)	17,2 g (17,0%)	17,9 g (14,3%)	16,7 g (16,1%)
Acides gras				
Total des AGS (issus de tous les types d'aliments)	43,8 g	40,3 g	43,3 g	40,0 g
AGS issus de la viande et des produits carnés (pourcentage du total des AGS)	6,4 g (14,6%)	6,1 g (15,1%)	6,2 g (14,3%)	5,9 g (14,8%)
Total des AGMI (issus de tous les types d'aliments)	41,0 g	32,5 g	42,1 g	33,4 g
AGMI issus de la viande et des pro- duits carnés (pourcentage du total des AGMI)	8,0 g (19,5%)	7,5 g (23,1%)	7,6 g (18,1%)	7,1 g (21,3%)
Total des AGPI (issus de tous les types d'aliments)	23,8 g	17,2 g	25,5 g	18,3 g
AGPI issus de la viande et des pro- duits carnés (pourcentage du total des AGPI)	1,9 g (8,0%)	1,7 g (9,9%)	1,7 g (6,7%)	1,5 g (8,2%)

¹ Le calcul de l'utilisation de nutriments énergétiques tels que les graisses repose sur les quantités moyennes d'utilisation d'aliments au cours des années 2001/02 resp. 2007/08 (Utilisation = Production ± Variation des stocks – Export + Import).

² Le calcul de la consommation approximée de nutriments énergétiques tels que les graisses repose sur les quantités moyennes utilisées, déduction faite des déchets et pertes spécifiques aux aliments. Ni l'utilisation, ni la consommation approximée n'équivalent aux quantités d'aliments réellement consommées. La Suisse ne dispose pas encore de données concernant la consommation alimentaire individuelle; l'Etude nationale sur la nutrition qui est actuellement en cours fournira les premiers chiffres en la matière (le début de l'étude pilote est prévu pour mi-2013).

Illustration 2: Utilisation moyenne et consommation approximée de matières grasses et d'acides gras par personne et par jour (moyenne pour 2001/02 resp. 2007/08)

Mise à jour des recommandations de la Commission fédérale de l'alimentation COFA concernant les graisses

(Septembre 2012, publication en janvier 2013)

Sur la base d'études récentes, la COFA a mis à jour les recommandations de 2006 concernant les graisses.

Recommandations concernant les acides gras saturés (AGS, SFA = saturated fatty acids):

Les acides gras saturés devraient représenter <10% de la consommation journalière d'énergie. Il est recommandé de remplacer les graisses contenant une forte proportion d'acides gras saturés par des graisses contenant une forte proportion d'acides gras poly-insaturés ou, éventuellement, par des aliments glucidiques à index glycémique bas.

Recommandations concernant les acides gras mono-insaturés (AGMI, MUFA = mono-unsaturated fatty acids):

Les recommandations concernant ces acides gras résultent de la différence des recommandations concernant les acides gras saturés et poly insaturés. Les chiffres sont les suivants: 10-15% (20% maxi) de l'énergie consommée par jour, ou 20-30 g (40 g maxi) pour 2000 kcal – soit 8400 kJ –, ce qui en fait le principal groupe d'acides gras.

Recommandations concernant les acides gras poly-insaturés (AGPI, PUFA = poly-unsaturated fatty acids):

• Les acides gras oméga-6

L'International Society for the Study of Fatty Acids and Lipids (ISSFAL) préconise un apport représentant 2% de l'énergie consommée, le rapport du Comité d'experts FAO/OMS recommande, lui, une fourchette allant d'env. 2,5% à maximum 9%, ce qui équivaut à un maximum de 20 g pour 2000 kcal (8400 kJ).

• Les acides gras oméga-3

Leur apport devrait représenter env. 0,7% (entre 0,5-2%) de l'apport énergétique journalier, soit 1-4,4 g pour 2000 kcal (8400 kJ).

Acides gras oméga-3 à longue chaîne

Il est recommandé de manger 1 à 2 fois par semaine du poisson, et particulièrement du poisson de mer gras (100-240 g par semaine). L'apport optimal peut également être assuré par une consommation journalière de 500 mg de ces acides gras [EPA plus DHA] sous forme de compléments alimentaires. Lors de la grossesse et de l'allaitement, il est particulièrement important de veiller à une absorption suffisante d'acides gras oméga-3 à longue chaîne; l'apport minimum recommandé est de 200 mg de DHA par jour.

En accord avec un médecin, il peut être indiqué pour les adultes souffrant d'une cardiopathie coronarienne (p. ex. suite à un infarctus) d'absorber de l'huile de poisson (selon plusieurs études: 1000 mg [EPA plus DHA] par jour), car on prête à celle-ci un effet protecteur contre d'éventuelles complications cardiaques. Il faut néanmoins noter que l'étude ORIGIN qui vient d'être publiée n'a pu démontrer aucun bénéfice cardiovasculaire de l'huile de poisson consommée sous forme de complément alimentaire chez les diabétiques cardiaques.

Recommandations concernant les acides gras trans (TFA = trans fatty acids):

Résultant des processus de solidification industrielle des matières grasses, les acides gras trans ne devraient être absorbés qu'en très petites quantités: il convient donc de consommer de façon responsable et très restreinte les aliments qui contiennent des graisses partiellement hydrogénées.

Recommandations concernant le cholestérol alimentaire:

Du point de vue scientifique, il est impossible de recommander une limitation de la consommation de cholestérol chiffrée en mg par jour.

Informations complémentaires sur le sujet:

- [Rapport intégral de la COFA](#)
- [Valeurs nutritives de la viande et des produits carnés \(PDF\)](#)

Littérature

Office fédéral de la santé publique (OFSP). *Etude nationale sur la nutrition*: http://www.bag.admin.ch/themen/ernaehrung_bewegung/05190/05297/index.html?lang=fr

Société allemande pour l'alimentation, Société autrichienne pour l'alimentation, Société Suisse de Nutrition, Association suisse pour l'alimentation. *Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr (Valeurs de référence concernant l'apport en nutriments, allemand)*. 1^{ère} édition, 3^e réimpression intégralement revue et corrigée. Neustadt: Editions Neuer Umschau Buchverlag, 2008.

Eichholzer M, Camenzind-Frey E, Matzke A, Amadò R, Ballmer PE et al. (eds.). *5^e rapport sur la nutrition en Suisse*. Berne: Office fédéral de la santé publique, 2005.

Commission fédérale de l'alimentation (COFA). *Les graisses dans la nutrition – Mise à jour des recommandations de la Commission fédérale de l'alimentation*. Berne: Office fédéral de la santé publique, 2013.

Keller U, Battaglia Richi E, Beer M, Darioli R, Meyer K, Renggli A, Römer-Lüthi C, Stoffel-Kurt N. *6^e rapport sur la nutrition en Suisse*. Berne: Office fédéral de la santé publique, 2012.

Schmid A. *Valeur nutritive de la viande et des produits carnés*. Berne: Proviande Viande Information, 2011.

Etude sur la graisse animale

En collaboration avec des experts renommés issus de la communauté scientifique et du monde économique, Proviande travaille actuellement à une étude portant sur les graisses animales. Les premiers résultats seront publiés fin 2013.