

Faits scientifiques

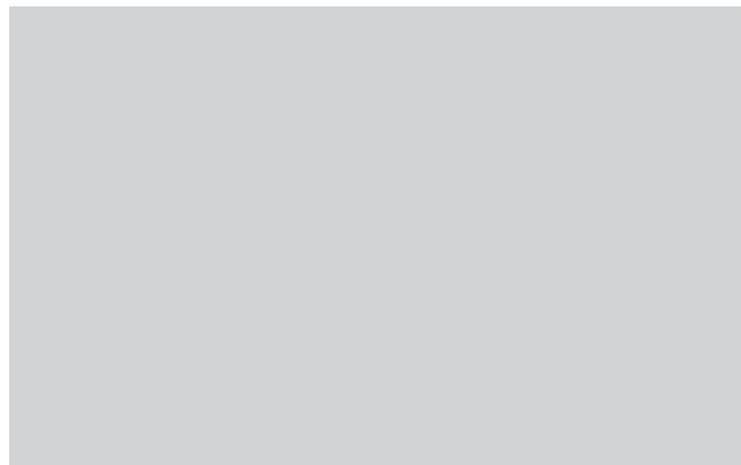
Une revue de littérature étendue d'Agroscope consacrée à divers aspects de la graisse animale est à la base de la campagne «Grâce aux graisses» de Proviande. Cette revue de littérature a été publiée sous la forme d'un numéro d'Agroscope Science et est à la disposition de toutes les personnes intéressées.

La graisse joue un rôle important dans l'alimentation humaine. Les graisses sont vitales pour un corps sain, lui fournissent de l'énergie, contribuent à l'absorption de vitamines liposolubles et font office d'éléments structurels pour les parois cellulaires. Lorsque l'on cuisine aussi, la graisse joue un rôle important en tant que vecteur pour les arômes et le goût. Cependant, aucune autre substance nutritive ne doit autant lutter contre les préjugés que la graisse. Ces dernières années toutefois, les indications se précisent que la graisse en général et également la graisse animale ne méritent pas la mauvaise réputation dont elles jouissent.

Dans le cadre d'un mandat de recherche que lui a octroyé Proviande, Agroscope a réuni la littérature scientifique concernant des aspects choisis du thème de la graisse animale (teneur en matière grasse de la viande, composition de la graisse animale, vecteur d'arôme, historique des recommandations relatives à la teneur en graisse, impact de la graisse animale sur la santé). Cette revue de littérature est désormais à disposition de toutes les personnes intéressées sous la forme de la publication Agroscope Science N° 4/2014 sur le site Internet d'Agroscope (www.agroscope.ch) et celui de Proviande (www.schweizerfleisch.ch) où elle peut être téléchargée.

Composition de la graisse

A priori, la viande et les produits carnés n'ont pas une teneur en



Les graisses animales ne le cèdent en rien aux graisses végétales.

(Photo: Agroscope)

graisses élevée, comme de nombreux consommateurs continuent à le penser. En effet, dans toutes les sortes de viande, on trouve aussi bien des variantes avec une teneur élevée ou faible en graisses. Selon la Base de données suisse des valeurs nutritives, la teneur en matière grasse de la viande fraîche s'élève en général à moins de 20 % du poids total et peut atteindre jusqu'à 50 % du poids pour les produits carnés. Comme toutes les graisses et huiles, la graisse animale est composée d'acides gras saturés (SFA), mono-insaturés (MUFA) et poly-insaturés (PUFA). La composition dépend principalement de l'espèce animale ainsi que de l'élevage et de l'alimentation de l'animal. Dans la viande et les produits carnés suisses, la part de SFA est comprise entre 30 % et 51 %, celle de MUFA entre 38 % et 51 % et celle de PUFA entre 6 % et 30 %. Ainsi, la graisse animale contient davantage d'acides gras insaturés que saturés. Cependant, la part de SFA dans la graisse animale est plus élevée que dans la plupart des huiles végétales.

Selon le 6^e Rapport sur la nutrition en Suisse, la consommation approximative de graisse en Suisse se situe à 103,8 g par personne et par jour. La viande et les produits car-

nés y contribuent à raison de 16,7 g (16,1 %).

La graisse animale en tant que vecteur de goût

La saveur de la viande ne se dégage qu'à partir du moment où on la chauffe. Plusieurs centaines de composés aromatiques volatils peuvent être attribuées à la dégradation des graisses qui en résulte. La graisse engendre une perception sensorielle positive aussi bien au travers d'arômes liposolubles que de la texture (par ex. crémosité, lissage, épaisseur). En outre, l'absorption de graisse dans le tube digestif freine l'appétit et l'apport énergétique par le biais de différents effets.

Historique des recommandations

Durant des décennies, on a prôné une absorption restreinte de graisse par le biais de l'alimentation. Ceci était basé sur la théorie des lipides selon laquelle une consommation élevée de graisse, en particulier d'acides gras saturés, fait augmenter le taux de cholestérol dans le sang et ainsi le risque de maladies cardiovasculaires.

Cette théorie n'a jamais pu être confirmée, et un effet négatif des acides gras saturés n'a pas pu être prouvé jusqu'à aujourd'hui. Cependant, des indications montrent que la consommation de PUFA est avantageuse pour la santé, raison pour laquelle on attache plus d'importance entre-temps à privilégier les huiles végétales par rapport aux graisses animales au lieu de restreindre l'apport en matière grasse.

Effets de la graisse animale sur la santé

Il n'existe pas de bases scientifiques prouvant que la graisse animale a des effets négatifs pouvant engendrer des maladies cardio-vascu-

laires, le diabète de type 2 et le cancer. Les personnes qui consomment moins de graisse absorbent l'énergie manquante la plupart du temps au travers de quantité supplémentaires d'hydrates de carbone, ce qui n'améliore toutefois pas le taux de cholestérol dans le sang et ne diminue également pas le risque de maladies cardio-vasculaires. Ces dernières années, quelques travaux scientifiques réunissant les études disponibles en la matière ont été publiés.

Cela a mis en évidence que la consommation de SFA n'augmente pas le risque de maladies cardio-vasculaires mais qu'une consommation élevée de PUFA pourrait contribuer à le diminuer. On a observé la même chose en ce qui concerne le diabète de type 2. Etant donné que de nombreuses huiles végétales contiennent davantage de PUFA que de graisses animales, elles sont considérées comme étant plus précieuses pour la santé. Il existe cependant des exceptions: ainsi, le saindoux contient bien plus de PUFA que la graisse de coco ou le beurre de cacao et même un peu davantage que l'huile d'olive.

Conclusion

La graisse est une composante importante de l'alimentation et contribue entre autres à la saveur de la viande. Il n'existe pas de connaissances avérées prouvant que la consommation de graisse animale a un impact négatif sur la santé. Le fait que les organismes officiels priorisent la consommation d'huiles végétales est uniquement dû au fait que celles-ci contiennent en général davantage de PUFA que les graisses animales.

Alexandra Schmid, Agroscope, Institut des sciences en denrées alimentaires (IDA), Berne

A vendre

Chaudière Bastra inox 200 litres

avec plonge et bain-marie inox 2 mm

18 corps de chauffe neufs

Prix: Fr. 3800.-

tél. 079 221 53 42

L'importance des graisses de la viande dans l'alimentation

L'accent unilatéral mis sur la teneur en graisses comme critère définissant une alimentation saine a conduit à une non-différenciation des facteurs déterminants et de leurs interactions. Les graisses (animales et végétales) sont nécessaires à une alimentation équilibrée et y ont leur juste place. La consommation de la graisse de viande ne pose aucun risque pour la santé.

Proviande propose un quiz sur ce thème - et une nouvelle brochure que vous pouvez commander à l'adresse info@proviande.ch.

Brochure «Graisse et alimentation»: www.viandesuisse.ch/brochure-graisses-de-viande

Quiz «Merci la graisse»: www.grace-aux-graisses.ch

Dossier: www.schweizerfleisch.ch/dossiers_graisses-de-viande