



Les matières grasses de la viande sont une source d'énergie naturelle

Filet, côtelette, escalope... la viande suisse offre un grand choix de délicieux morceaux, notamment pour le barbecue. La viande de porc est particulièrement appréciée. Mais combien de matières grasses y a-t-il dans un rôti tendre et juteux, et qu'est-ce que cela signifie pour notre santé?

La graisse est l'un des tissus contenus dans la viande. Elle peut être stockée entre les muscles sous forme de graisse de dépôt, où à l'intérieur même du muscle qu'elle va alors «persiller». Si la teneur en matières grasses varie d'un type de viande à un autre, celle de la viande fraîche est généralement inférieure à 20%. Ainsi, 100 g de viande de veau émincée contiennent-ils par exemple moins de 2 g de lipides. La populaire côtelette de porc elle-même n'en contient pas plus de 10%. C'est pourquoi dans le cadre d'une alimentation moyenne, seuls environ 16% des matières grasses consommées sont apportés par la viande.

Les graisses fournissent de l'énergie, approvisionnent l'organisme en acides gras et jouent un rôle important dans l'assimilation des vitamines liposolubles (A, D, E, K). Les acides gras peuvent être saturés, mono-insaturés ou polyinsaturés. Les acides gras polyinsaturés sont indispensables et doivent être absorbés en quantités suffisantes à travers la nourriture. La viande en est l'une des sources les plus importantes.

La distinction entre «bonnes» et «mauvaises» matières grasses ne résiste pas à un examen rigoureux, pas plus que leur influence supposée – et fréquemment évoquée – sur certaines maladies. En effet, aucune étude scientifique ne prouve que les graisses animales aient un impact négatif sur la santé en augmentant les risques de maladies cardiovasculaires, de diabète de type 2 ou de cancer.

La viande et les graisses qu'elle contient ne font ni grossir ni maigrir. Ce qui est décisif, c'est de veiller à un bon équilibre entre la consommation et la dépense énergétiques. La consommation énergétique passe par l'alimentation et, plus concrètement, par l'apport en glucides, en matières grasses, en protéines et en alcool. A l'inverse, nous dépensons de l'énergie principalement à travers notre activité physique, qu'il s'agisse de sport ou d'autres formes d'action – jardiner, monter des escaliers, faire les courses à pied, etc.

Lorsqu'elle est crue, la viande a un arôme faible, voire neutre. La graisse qu'elle contient joue donc un rôle important dans la formation de sa saveur et contribue fortement à transformer un morceau de viande suisse en aliment délicieux à déguster. Bon appétit!



8 *Bon Appétit.*