

La Fédération Nationale des Chasseurs a confié à un expert scientifique, le Professeur DUCLUZEAU, le soin d'évaluer la valeur nutritionnelle des gibiers sauvages les plus consommés.

Le Professeur DUCLUZEAU, Maître de Conférence des Universités, Praticien Hospitalier au Service de Nutrition-Diabétologie au CHU d'Angers, Docteur en 3^{ème} cycle de science sur le métabolisme humain, a mené cette étude en faisant analyser des pièces de viande de gibier sauvage pour chacune des 6 espèces suivantes :

- La perdrix
- Le faisan
- Le lièvre
- La biche
- Le chevreuil
- Le sanglier

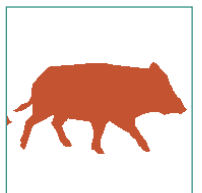
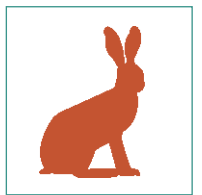
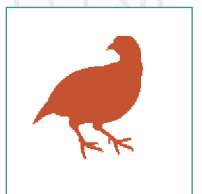
De cette étude scientifique, il ressort que les viandes de gibier sauvage sont d'une qualité exceptionnelle :

- **Meilleures que toutes les viandes et le poisson lui-même, par leur teneur en phosphore** : les viandes de gibier sauvage sont la meilleure source de phosphore de l'alimentation.
- **Bien meilleures que les épinards et l'ensemble des viandes classiques comme source de fer** : les viandes de gibier sauvage sont riches en fer disponible et assimilable par l'organisme.
- **Meilleures que l'ensemble des viandes classiques par leur richesse en potassium**
- **Moins grasses qu'un yaourt** : les viandes de gibier sauvage traduisent, dans leur teneur quasi inexistante en lipides, l'activité physique de ces animaux qui courent et se déplacent beaucoup.

Partenaires d'une alimentation équilibrée, on peut consommer la viande de gibier sauvage à tout âge !

Les viandes de gibier analysées proviennent de deux départements : Pas-de-Calais et Indre. Les animaux avaient été chassés lors de la période de chasse 2003-2004, puis congelés. L'origine de cette viande permet d'assurer qu'il s'agit bien de gibier sauvage.




Les fiches ci-après illustrent ces conclusions, chiffres et figures à l'appui, pour chacune des espèces citées. Elles comparent les principales valeurs nutritionnelles aux viandes classiques les plus proches.



CHASSE ET NUTRITION



• La perdrix

	Valeur nutritionnelle pour 100g	Les atouts
Energie	115 kcal (489 kJ)	 VITALITE
Lipides	1,23 g	
dont cholestérol	78 mg	
Protéines	24,72 g	 EQUILIBRE
Glucides	1,4 g	
Sodium	55 mg	
Potassium	346 mg	
Calcium	7 mg	
Phosphore	274 mg	 PHOSPHORE + FER
Fer	3,3 mg	

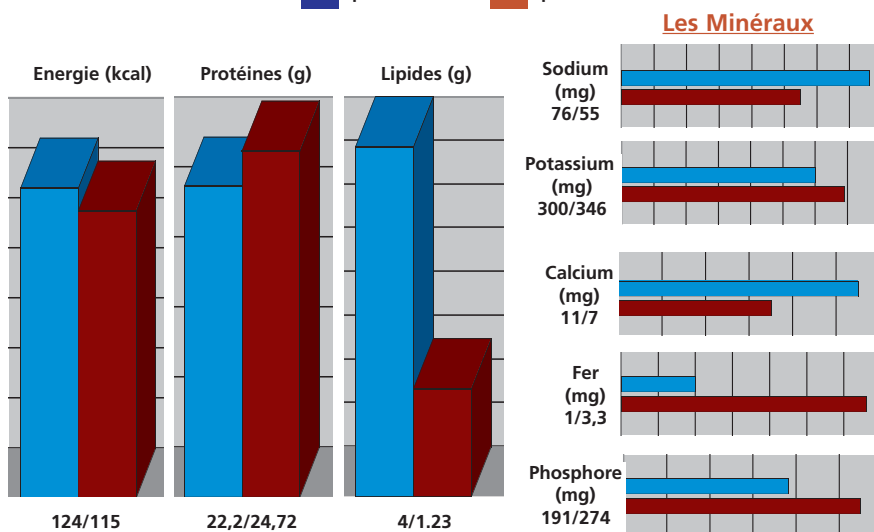
La viande de perdrix est riche en protéines et pauvre en lipides. C'est donc une source de protéines pour se construire et une viande très maigre pour plus de vitalité. La viande de perdrix est pauvre en sodium. Elle est ainsi en accord avec les recommandations des nutritionnistes.

A titre d'indication :

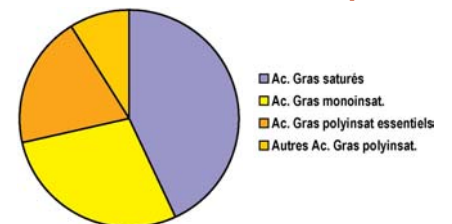
En comparaison avec la viande de poulet, la viande de perdrix est moins calorique et plus de 3 fois moins grasse. Elle est en outre plus riche en potassium, en phosphore et en fer et elle contient moins de sodium que la viande de poulet.

Comparaison poulet - perdrix

■ : poulet ■ : perdrix



Profil d'acides gras de la viande de perdrix







Les graisses de la viande de perdrix sont de bonne qualité avec peu d'acides gras saturés (43%) et presque 1/3 des acides gras qui sont des acides gras polyinsaturés, bons pour le système cardio-vasculaire.

Savez-vous que...

Les petits de la perdrix se nourrissent d'insectes pendant leur premier mois, contrairement à leurs parents, et même aux poussins de basse-cour qui, eux, se nourrissent de graines. La présence d'insectes dans les champs au moment de l'éclosion est donc fondamentale !



• Le Faisan

	Valeur nutritionnelle pour 100 g de filet	Les atouts
Energie	110 kcal (486 kJ)	 LEGERETE
Lipides	0,28 g	
dont cholestérol	38 mg	
Protéines	25,61 g	 EQUILIBRE
Glucides	1,2 g	
Sodium	41 mg	
Potassium	360,5 mg	
Calcium	4 mg	 PHOSPHORE + FER 
Phosphore	250,44 mg	
Fer	1,3 mg	

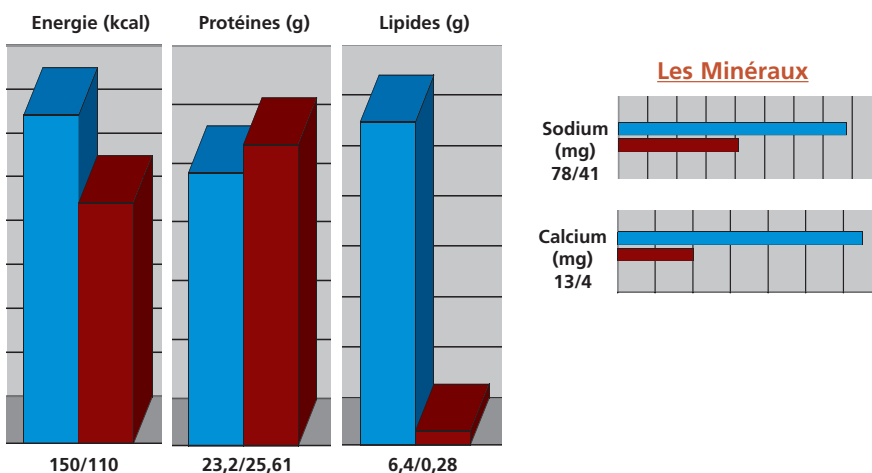
La viande de faisan est riche en protéines mais surtout, très pauvre en lipides. Elle ne contient quasiment aucune graisse ! Pauvre en sodium (ce qui est favorable), elle est en revanche riche en potassium, pour une meilleure santé (régulation de la pression artérielle, transmission de l'influx nerveux, prévention des crampes des sportifs) : 100 g apportent la moitié des apports journaliers recommandés en potassium. Elle est aussi riche en phosphore, nécessaire notamment à la solidité des os et des dents.

A titre d'indication :

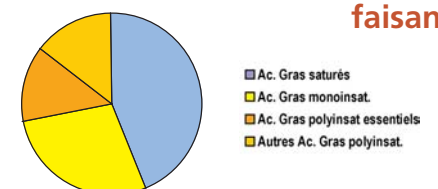
Par rapport à la viande de pintade, la viande de faisan est moins calorique et surtout bien moins grasse. Elle est également moins riche en sodium.

Comparaison pintade - faisan

■ : pintade ■ : faisan



Profil d'acides gras de la viande de faisan






Les graisses de la viande de faisan sont en très faible quantité, mais elles ont un bon profil d'acides gras, très proche de celui de la perdrix.

Savez-vous que...

La viande de gibier, et de faisan en particulier, est moins grasse qu'un yaourt ! Mais attention aux sauces ! Choisissez des recettes légères !



• Le Lièvre

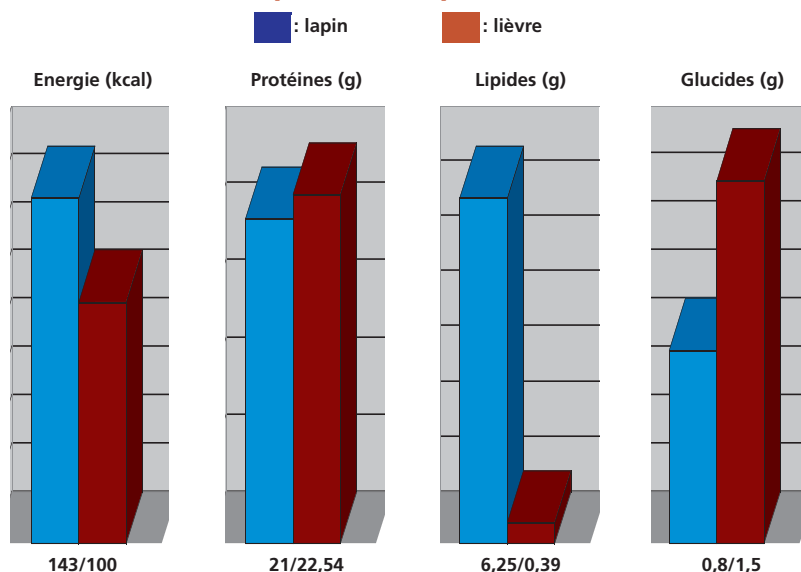
	Valeur nutritionnelle pour 100 g de râble	Les atouts
Energie	100 kcal (424 kJ)	 LEGERETE
Lipides	0,39 g	
dont cholestérol	84 mg	
Protéines	22,54 g	 EQUILIBRE
Glucides	1,5 g	
Sodium	66 mg	
Potassium	322 mg	
Calcium	6,8 mg	 PHOSPHORE + FER
Phosphore	203,34 mg	
Fer	4,9 mg	

La viande de lièvre est riche en protéines. Comme pour la perdrix et le faisán, 100 g de viande de lièvre couvrent plus d'un tiers des besoins journaliers en protéines. C'est aussi une viande très peu calorique et très pauvre en lipides. Le râble de lièvre ne contient presque pas de lipides. Comme le faisán, le lièvre se positionne ainsi en partenaire des régimes hypocaloriques. C'est enfin une source importante de fer, facilement absorbable, pour plus de vitalité.

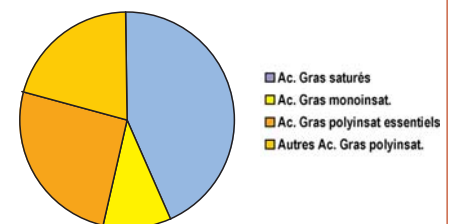
A titre d'indication :

Le lièvre est moins énergétique et 6 fois moins gras que le lapin.

Comparaison lapin - lièvre



Profil d'acides gras de la viande de lièvre







La viande de lièvre est riche en acides gras polyinsaturés. Ces derniers, reconnus comme protecteurs du système cardio-vasculaire, représentent presque la moitié des acides gras !

Savez-vous que...

Le lièvre ne boit quasiment pas ! Il trouve l'eau nécessaire à sa survie dans ses aliments. De ce fait, les points d'eau ne conditionnent pas la présence du lièvre sur un territoire.

• La Biche

	Valeur nutritionnelle pour 100 g de cuisson	Les atouts
Energie	100 kcal (424 kJ)	 VITALITE
Lipides	0,48 g	
dont cholestérol	67 mg	
Protéines	22,02 g	 EQUILIBRE
Glucides	1,90 g	
Sodium	55,5 mg	
Potassium	338 mg	
Calcium	7,2 mg	 PHOSPHORE + FER 
Phosphore	182,61 mg	
Fer	3,4 mg	

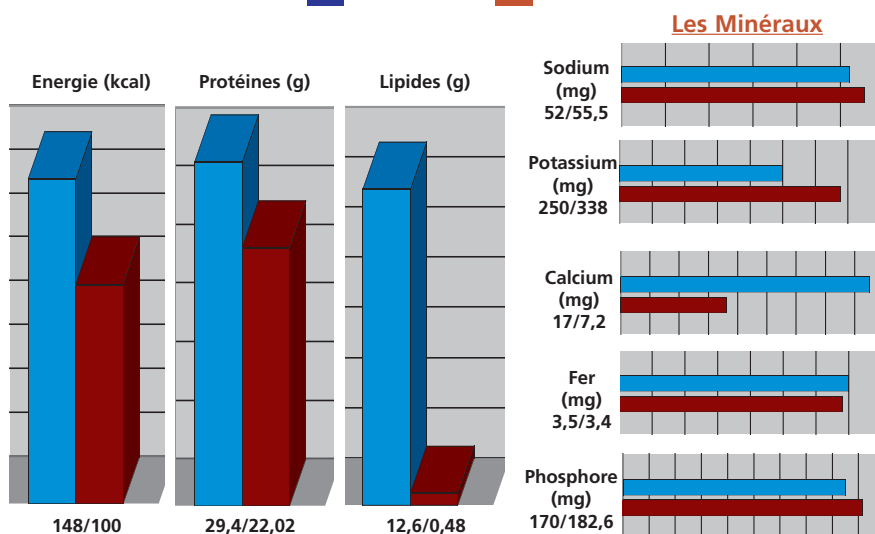
La viande de biche est une viande rouge, riche en protéines et pauvre en lipides. C'est donc une viande rouge légère. C'est également une source importante de potassium, de phosphore et de fer : autant de minéraux importants pour la santé.

A titre d'indication :

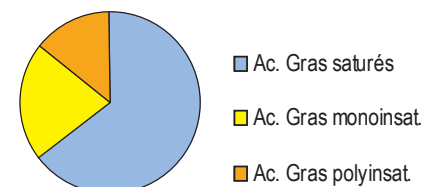
La viande de biche est 25 fois moins grasse que la viande de bœuf. Ainsi, la biche est l'alliée des personnes qui aiment la viande rouge mais qui sont soucieuses de maintenir leur poids.

Comparaison boeuf - biche

■ : boeuf ■ : biche



Profil d'acides gras de la viande de biche







La viande de biche contient 20% d'acide oléique. De la famille des acides gras mono-insaturés, ce dernier a pour effet de baisser la quantité de cholestérol sanguin.

Savez-vous que...

Les viandes de gibier contiennent peu de cholestérol. Ainsi, elles répondent bien aux recommandations des nutritionnistes visant à surveiller les apports en cholestérol.



• Le Chevreuil

	Valeur nutritionnelle pour 100 g de cuisson	Les atouts
Energie	91 kcal (386 kJ)	 LEGERETE
Lipides	0 g	
dont cholestérol	72 mg	
Protéines	21,25 g	 EQUILIBRE
Glucides	1,3 g	
Sodium	54,5 mg	
Potassium	341 mg	
Calcium	5,1 mg	 PHOSPHORE + FER 
Phosphore	190,74 mg	
Fer	3 mg	

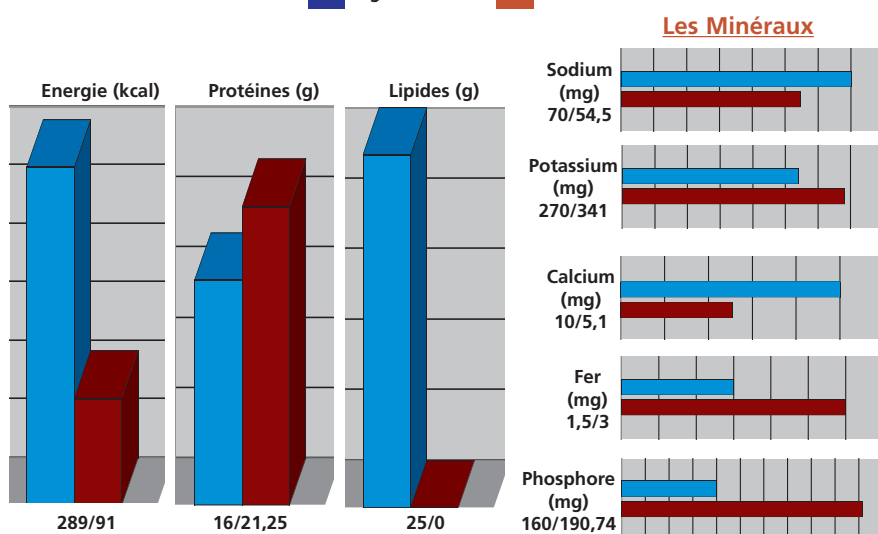
La viande de chevreuil qui a été analysée ne contenait pas de lipides ! Plus généralement, les tables de composition sur les valeurs nutritionnelles moyennes du chevreuil indiquent une teneur de l'ordre du pourcent. C'est la viande la moins calorique des viandes étudiées. Elle se positionne ainsi en partenaire des régimes hypocaloriques.

A titre d'indication :

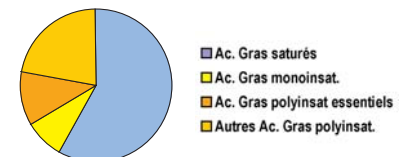
Le chevreuil est 25 fois moins gras que l'agneau. Il est en outre 3 fois moins calorique.

Comparaison agneau - chevreuil

■ : agneau ■ : chevreuil



Profil d'acides gras de la viande de chevreuil






Le chevreuil apparaît comme plus riche en acides gras saturés que les autres viandes étudiées. Cependant, il faut ramener ce constat à la teneur générale en lipides de cette viande qui est proche de zéro ! En outre, parmi ces acides gras saturés, il est prouvé que certains sont meilleurs que d'autres. Ainsi, l'acide stéarique, contenu en proportion importante dans la viande de chevreuil, est bien moins dangereux pour nos vaisseaux sanguins et il réduirait même le taux de mauvais cholestérol.

Savez-vous que...

Le chevreuil est capable de choisir, pour son alimentation, certaines parties des plantes en fonction de leur odeur, liée à la présence d'huiles essentielles, dont un tiers sont utilisées en phytothérapie chez l'homme !



• Le Sanglier

	Valeur nutritionnelle pour 100 g de rôti	Les atouts
Energie	126 kcal (530 kJ)	 VITALITE
Lipides	4,3 g	
dont cholestérol	63,4 mg	
Protéines	20,62 g	 EQUILIBRE
Glucides	1,2 g	
Sodium	50,5 mg	
Potassium	330,5 mg	
Calcium	5,8 mg	
Phosphore	198,62 mg	 PHOSPHORE + FER
Fer	2,1 mg	

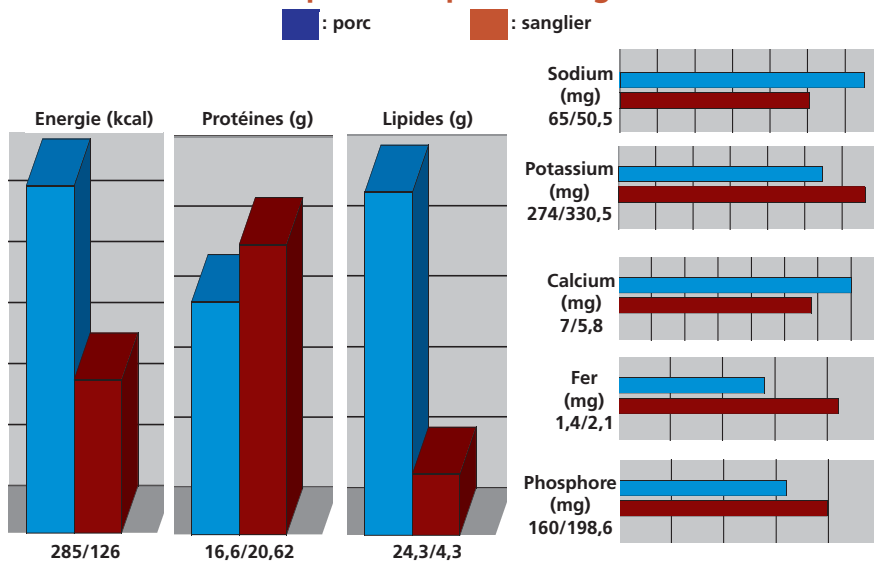
La viande de sanglier est la plus riche en lipides des viandes de gibier étudiées, avec ses 4,3%. Elle reste cependant moins grasse que la plupart des viandes classiques, en se rapprochant de la viande de poulet.

Elle est riche en phosphore, pour des os et des dents solides, ainsi qu'en potassium pour une meilleure santé (le potassium en quantité suffisante contribue à éviter les crampes, les troubles du rythme cardiaque et la faiblesse musculaire).

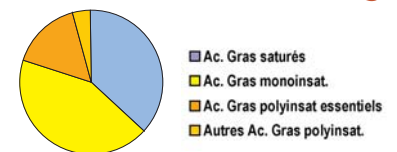
A titre d'indication :

La viande de sanglier est 5 fois moins grasse que le porc et 2 fois moins calorique.

Comparaison porc - sanglier



Profil d'acides gras de la viande de sanglier



La viande de sanglier est la plus riche des viandes étudiées en acide oléique, qui représente 40% des acides gras. C'est un acide gras monoinsaturé qui prévient les maladies cardio-vasculaires par athérosclérose. Ses graisses sont de bonne qualité, avec peu d'acides gras saturés.

Savez-vous que...

Les viandes de gibier, y compris le sanglier, sont 3 fois moins caloriques que le jambon blanc ?