



# Atouts nutritionnels des viandes de gibier sauvage



**Professeur Pierre-Henri Ducluzeau**  
Maître de Conférence des Universités – Praticien Hospitalier,  
Service de Nutrition-Diabétologie, CHU Angers

# Démarche adoptée pour mettre en évidence ces caractéristiques

✦ Réalisation d'analyses nutritionnelles des morceaux les plus consommés pour les 6 espèces suivantes :

- Biche
- Perdrix
- Faisan
- Sanglier
- Chevreuil
- Lièvre

# Atouts nutritionnels des viandes de gibier sauvage

---

## TRES RICHES EN PROTEINES

- ✦ Les viandes sont les denrées les plus riches en protéines avec le poisson (20 % en moyenne)
- ✦ On distingue :
  - les protéines de structure, intégrées aux membranes des cellules, intervenant dans l'architecture des tissus et des organes et en particulier des muscles,
  - les protéines fonctionnelles qui ont des fonctions hormonales et enzymatiques
- ✦ Les **sportifs** qui pratiquent des efforts de force, les enfants et adolescents en **période de croissance** et les **personnes âgées** ont des besoins accrus en protéines
- ✦ Les viandes de gibier sauvage contiennent, comme les autres viandes, tous les acides aminés essentiels
- ✦ 100 g de viande de gibier couvrent 1/3 des besoins quotidiens en protéines

# Atouts nutritionnels des viandes de gibier sauvage

---

## LES MEILLEURES SOURCES DE FER

- ✦ Le fer est un oligo-élément qui entre principalement dans la constitution de l'hémoglobine = pigment
- ✦ Non seulement la viande contient beaucoup de fer mais celui-ci est mieux absorbé que le fer des végétaux (fer "hémunique" contre "non hémunique")
- ✦ Or les femmes en âge de procréer et les enfants et adolescents en période de croissance ont des besoins en fer qui sont majorés
- ✦ **Les viandes de gibier sauvage constituent, en tant que viande, la meilleure source de fer alimentaire : 100 g = 10 à 25 % A.J.R.**

# Atouts nutritionnels des viandes de gibier sauvage

---

## LE CALCIUM

- ✦ Des teneurs en calcium faibles, équivalentes à celles des viandes « classiques », mais un déficit réel en France

## LE SODIUM

- ✦ Teneurs en sodium inférieures pour les viandes de gibier par rapport aux viandes « classiques »
  - **Les viandes de gibier ont des teneurs en sodium en accord avec les recommandations actuelles des nutritionnistes et de l'AFSSA, qui recommandent de diminuer les apports en sodium**



# Atouts nutritionnels des viandes de gibier sauvage

LA MEILLEURE SOURCE DE PHOSPHORE (200-250 mg/100 g)

- ✦ Le phosphore intervient notamment dans la solidité des os et des dents
- ✦ Les meilleures sources de phosphore sont les viandes, les poissons et le jaune d'œuf

**LA meilleure source de phosphore est la viande de gibier**

En effet les viandes de gibier sont toujours plus riches en phosphore que les viandes « classiques » (jusqu'à + 30 %)

- ✦ 100 g de viande de gibier sauvage couvrent entre 20 et 30 % des Apports Journaliers Recommandés

# Atouts nutritionnels des viandes de gibier sauvage

---

✦ **Le gibier sauvage** se dépense davantage physiquement que le gibier d'élevage :

les animaux courent et volent

donc **leur viande est peu grasse**

et le peu de graisse qu'elle contient est de bonne qualité

✦ Idée reçue : les recettes à base de gibier sont riches

→ NON, ce sont les sauces qui

les accompagnaient traditionnellement qui le sont !

Aujourd'hui les viandes de gibier sauvage sont cuisinées de façon plus diététique et conviennent donc d'un point de vue nutritionnel à toute la famille

# Atouts nutritionnels des viandes de gibier sauvage

---

## DES VIANDES SAINES ET LEGERES

✦ Des **graisses de bonne qualité** :

→ Cf. ci-après le détail pour chaque espèce

✦ Moins de matières grasses et de calories

→ **Les viandes de gibier sont**

**moins grasses qu'un yaourt nature !**

# La biche

---

- ✦ Riche en acide oléique = 1/5 des acides gras  
Cet acide gras est reconnu comme bénéfique dans la prévention des maladies cardiovasculaires
- ✦ 1/3 de fois moins calorique que la viande de bœuf
- ✦ **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**

# La perdrix et le faisan

---

- ✦ Peu de graisses mais de bonne qualité :
  - peu d'acides gras saturés ( $\cong$  45 %)
  - **1/3 des acides gras = polyinsaturés**  
**bons pour le système cardio-vasculaire**

- ✦ LA PERDRIX
  - 8 % moins calorique et
  - 3 fois moins grasse que le poulet**

## LE FAISAN

- ✦ 1/3 fois moins calorique que la pintade
- ✦ **Pratiquement aucune graisse !**

# Le sanglier

---

- ✦ La plus riche des viandes de gibier étudiées en acide oléique  
= 40 % des acides gras
- ✦ Graisses de bonnes qualités avec peu d'acides gras saturés  
= 37 %
- ✦ La plus riche en lipides des viandes de gibier analysées (4,3 %)  
MAIS  
**5 fois moins grasse que le porc !**  
et 2 fois moins calorique

# Le chevreuil

---

- ✦ Riches en acides gras **polyinsaturés**  
**bons pour le système cardio-vasculaire**  
**= 1/3 des acides gras**
- ✦ 3 fois moins calorique et 25 fois moins gras que l'agneau
- ✦ **La moins calorique** des viandes étudiées  
**= partenaire des régimes hypocaloriques**

# Le lièvre

---

- ✦ Graisses de bonne qualité :
  - peu d'acides gras saturés (43 %)
  - 50 % des acides gras = polyinsaturés protecteurs du système cardio-vasculaire
- ✦ 1/3 fois moins calorique que le lapin
- ✦ **Partenaire des régimes hypocaloriques**

# Conclusions : atouts nutritionnels des viandes de gibier sauvage

- 
- ✦ Riches en protéines et en fer :  
construction des muscles et oxygénation des cellules
  - ✦ Pauvres en sodium : en accord avec les recommandations  
actuelles des nutritionnistes
  - ✦ Riches en phosphore et en potassium : les viandes de gibier  
sauvage sont LA meilleure source de phosphore
  - ✦ Moins de calories et de matières grasses que les viandes  
« classiques »
  - ✦ Graisses de bonne qualité pour le système cardiovasculaire
  - ✦ Moins grasses qu'un yaourt nature !  
→ Partenaires recommandées d'une alimentation équilibrée