



BOEUF NOURRI À L'HERBE OU ENGRAISSÉ AU GRAIN?

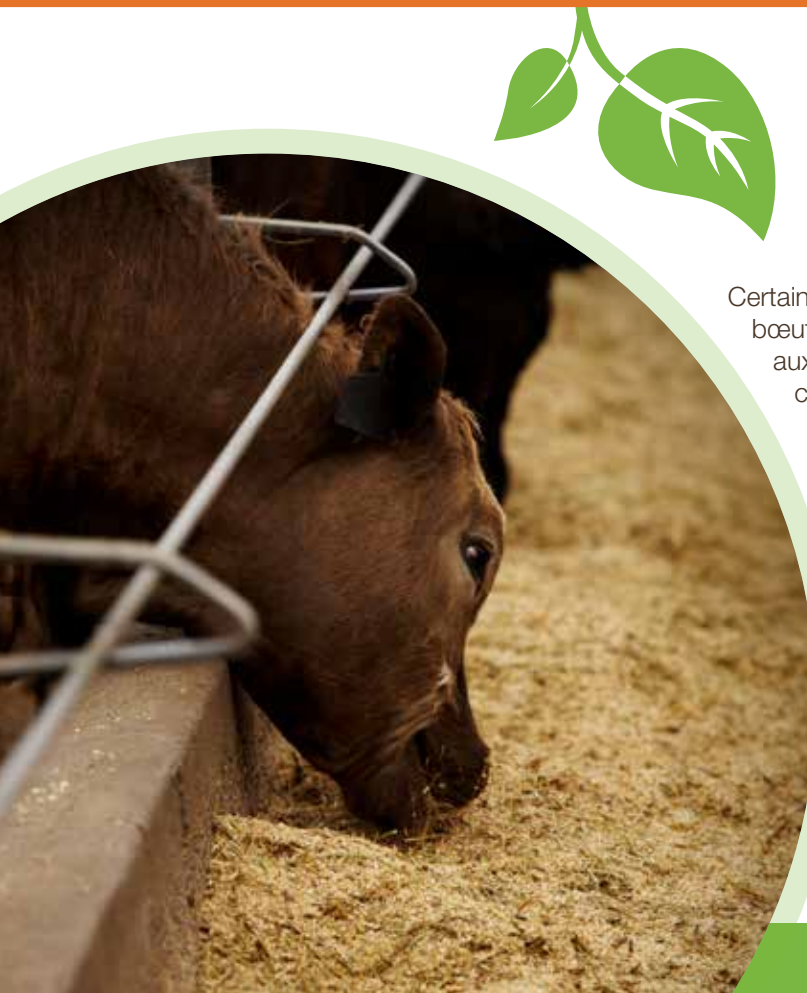
QUELLE est la différence?

On dit des bovins de boucherie nourris exclusivement d'herbe ou de fourrage (p. ex. luzerne, trèfle) pendant toute leur vie qu'ils sont **nourris à l'herbe**.

Les **bovins engraisés au grain** sont nourris d'herbe ou de fourrage pendant la majeure partie de leur vie, après quoi on les fait engraisser en les nourrissant de grain. L'**engraissement** est le stade de l'élevage des bovins de boucherie pendant lequel on leur offre une alimentation riche en énergie avant qu'ils ne soient vendus pour être transformés en viande. Pendant le stade de l'engraissement, les bovins sont nourris de grains comme de l'orge (dans l'ouest du Canada) ou du maïs (dans l'est du Canada).

Le bœuf engraisé au grain est le type de bœuf le plus répandu au Canada.

Au Canada, la plupart des bovins naissent sur une ferme ou un ranch vache-veau. Après leur sevrage, les veaux peuvent être transportés dans un ranch ou une ferme de **semi finition**, où ils sont nourris d'herbe ou de fourrage jusqu'à ce qu'ils aient atteint un poids déterminé. Les bovins sont ensuite vendus à un **parc d'engraissement** et engraisés au grain jusqu'à ce qu'ils aient atteint le poids voulu, après quoi ils sont vendus comme viande à des épiceries ou à des restaurants.



QUEL TYPE EST LE MEILLEUR D'UN POINT DE VUE NUTRITIONNEL?

Certains Canadiens choisissent le bœuf nourri à l'herbe plutôt que le bœuf engraisé au grain parce qu'ils croient qu'il s'agit d'une viande aux caractéristiques nutritionnelles supérieures. Toutefois, si on considère l'ensemble de l'alimentation d'une personne, la plupart des études s'entendent pour dire qu'au point de vue nutritionnel, la différence entre ces deux types de viande est faible.

NOURRI À L'HERBE ≠ BIOLOGIQUE

Le bœuf biologique peut être nourri à l'herbe ou engraisé au grain. Pour élever et mettre en marché du « bœuf biologique », les éleveurs doivent détenir une certification conforme au Règlement sur les produits biologiques du Canada.¹ Qu'il soit nourri à l'herbe ou engraisé au grain, pour être qualifié de biologique, le bœuf doit être nourri exclusivement de nourriture biologique provenant de cultures biologiques. De plus, les bovins ne peuvent pas être présentés comme du bœuf biologique si les animaux ont reçu des hormones de croissance ou des antibiotiques à un moment ou à un autre de leur vie.

BOEUF NOURRI À L'HERBE OU ENGRAISSÉ AU GRAIN?

Zinc, fer et protéines



Le bœuf nourri à l'herbe et le bœuf engraisé au grain contiennent une quantité similaire de nutriments essentiels comme le zinc, le fer et les protéines. Il est important de souligner que le fer hémique qu'on trouve dans tous les types de bœuf est présent sous une forme que le corps humain absorbe plus facilement que le fer non hémique qui est contenu dans les œufs ou les végétaux (p. ex. épinards, céréales, légumes).²

Acides gras

On a démontré que les acides gras oméga-6 et oméga-3 contribuent à la prévention des maladies du cœur et des accidents vasculaires cérébraux et qu'ils peuvent protéger le corps de maladies comme le cancer. La majeure partie des oméga-3 présents dans notre alimentation proviennent de l'huile, notamment l'huile de canola. Tant le bœuf nourri à l'herbe que le bœuf engraisé au grain sont une source d'acide gras oméga-3 dans notre alimentation. Par contre, la quantité d'acide gras oméga-3 présente dans tous les types de bœuf est faible par rapport à celle qu'on en trouve dans les fruits de mer, par exemple.³



Gras

Puisque les bovins engraisés au grain croissent et engraisent rapidement, leur viande peut contenir davantage de gras. Les recherches indiquent que le bœuf nourri à l'herbe peut être plus maigre que le bœuf engraisé au grain par une marge oscillant entre 2 et 4 grammes par tranche de 100 grammes de viande dépecée.⁴ Étant donné que la consommation quotidienne totale de gras recommandée est d'environ 60 g ou plus, la différence n'est pas significative. Toutefois, le persillage supérieur de la viande de bœuf engraisé au grain améliore la saveur et la tendreté de la viande.

La majorité des études n'ont remarqué aucune différence au chapitre du taux de cholestérol.⁵

Autres nutriments

Les recherches font état de certaines différences au niveau de la quantité de vitamine B, de calcium et de potassium que contient la viande de bovins engraisés au grain et de bovins nourris à l'herbe, mais ces différences ne sont pas significatives dans le contexte de l'alimentation totale.⁶

! La viande provenant des bovins nourris à l'herbe et engraisés au grain apporte un large éventail de nutriments essentiels à notre alimentation.

