

Fiche dialogue avec les clients

Comment parler du gras aux clients ?

Aujourd'hui, beaucoup de personnes ont peur du gras, et le voient partout, en particulier dans la viande. Il faut donc savoir leur en parler pour dédramatiser les choses. On peut donc leur rappeler plusieurs choses sur le gras dans les viandes et les produits carnés.

1) La viande, ce n'est pas si gras que ça !

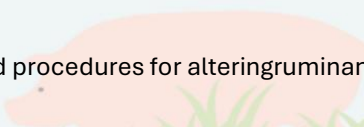
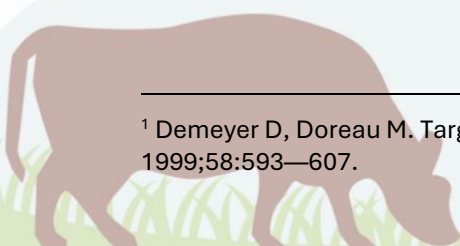
Beaucoup de consommateurs ont une image négative du gras, en particulier dans les produits carnés. Cela s'explique notamment par les **recommandations réalisées par le PNNS**, avec des messages tels que "ne pas manger trop gras, trop salé, trop sucré". ([Programme national nutrition santé](#))

Pourtant, la viande bovine est un produit qui reste maigre au regard des besoins quotidiens en lipides (composants du gras), et ne représente bien souvent que 5% des lipides consommés par personne en France¹

S'il est important de ne pas manger trop gras, il faut aussi savoir que dans les viandes :

- 1) Les « gros paquets » de gras (souvent du gras de couverture ou du marbré) peuvent être enlevés par les consommateurs avant ou après cuisson, selon les préférences de chacun, ce qui permet de diminuer les apports en gras de moitié par rapport au morceau de viande initial.
- 2) Le persillé, même s'il est visible, représente une faible fraction de la viande fraîche. Il apporte même une plus-value à la viande, en la rendant plus juteuse donc plus savoureuse et plus tendre.
- 3) Pour la viande fraîche, il y a beaucoup de variation de la teneur en gras intramusculaire : certains sont très maigres à moins de 2% et d'autres peuvent monter à 15%. Pour un faux-filet, on est en moyenne à 7% de gras intramusculaire.

¹ Demeyer D, Doreau M. Targets and procedures for altering ruminant meat and milk lipids. Proc Nutr Soc 1999;58:593—607.



Pour comparaison, voici quelques exemples de teneur en matière grasses d'autres aliments :

Produits	% matières grasses
Yaourt au lait ½ écrémé	1%
Pâtes au blé dur (sans accompagnement)	2,5%
Steak de type faux-filet	7%
Avocat	15%
Saumon sauvage	24%
Croissant	28%
Chips	35%

Source : La Nutrition.fr

2) Le gras, un ingrédient indispensable pour la transformation

L'ajout de gras dans les préparations culinaires est une méthode traditionnelle pour apporter de la texture, du liant, du goût et même pour aider à la conservation des produits. Cela se fait depuis des siècles ! C'est un ingrédient indispensable dans les produits traditionnels, en particulier pour certains produits de charcuterie (saucisses, pâtés, rillettes...)

Aujourd'hui, certains additifs texturant ont été spécifiquement développés pour pouvoir compenser la diminution de gras des produits transformés. Cette tendance qui peut être pour la réduction de l'apport lipidique, implique l'emploi d'additifs au lieu des ingrédients naturels traditionnels.

3) Le gras, c'est la vie !

Pour finir, le gras dans les aliments, en quantité raisonnée, apporte une plus-value en bouche incontestable, que ce soit pour les viandes fraîches ou pour les produits transformés (terrines, saucisse, pâté...), et participe au plaisir de manger de bons produits.

Pour en savoir plus, vous pouvez vous lire le **Recueil des connaissances sur la qualité des viandes bovines, chapitre 3.5.6 – Impacts du gras sur les consommateurs** (cliquez [ici](#)).

Partenaires du projet VICTOR – Viandes en circuits courts :

Institut de l'Élevage, IFIP – Institut du Porc, Oniris, CERD, Chambres d'Agriculture France, Chambre Départementale d'Agriculture des Ardennes, Chambre Départementale d'Agriculture du Cantal, Chambre Départementale d'Agriculture du Puy de Dôme, Chambre Départementale d'Agriculture des Vosges, Chambre d'agriculture de région Pays de la Loire, EPL Agro de la Meuse, EPLEFPA de Mirecourt

Avec le soutien des RMT Alimentation Locale, Travail en Agriculture et Filarmonie

Cette étude a été réalisée avec la contribution financière du Compte d'Affectation Spéciale « Développement Agricole et Rural » du Ministère de l'Agriculture et de l'Alimentation, projet CASDAR n°21AIP4000474 VICTOR.

