



ECOLAGNO

Production de viande d'agneau agroécologique

Performances technico-économiques et perception par les consommateurs

Projet CASDAR IP – Janvier 2016 – Juin 2020





Les qualités nutritionnelles de la viande d'agneau

Jérôme NORMAND

Service Qualité des Carcasses et des Viandes
Institut de l'Elevage

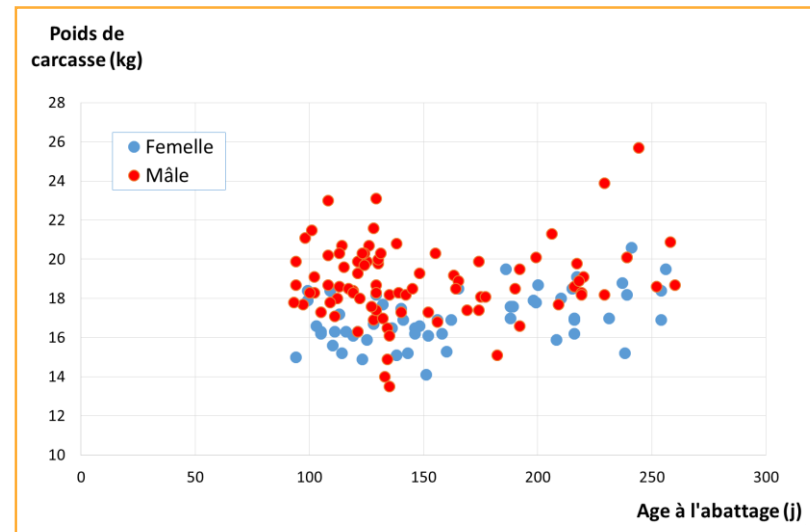
Comité Technique et Scientifique Ovin de la région Sud
Sisteron – 8 juillet 2021





Analyses de 144 noix de côtes filets

- ▶ 8 agneaux de chacun des lots des 8 essais CIIRPO / Carmejane
- ▶ **Caractéristiques des agneaux**
 - ▶ 61 % de mâles, 39 % de femelles
 - ▶ 67 % finis en bergerie, 33 % finis à l'herbe
 - ▶ 156 jours d'âge à l'abattage en moyenne : de 93 à 260 j
 - ▶ 18,1 kg de carcasse en moyenne : de 13,5 à 25,7 kg
 - ▶ Conformation : R ou U
 - ▶ État d'engraissement : 2 ou 3





22 % de protéines

▶ Des protéines de bonne qualité

- ▶ Avec tous les acides aminés indispensables, en proportions équilibrées
- ▶ Bien assimilées par l'organisme, dont la digestibilité est généralement plus élevée que celle des protéines végétales

▶ Une teneur stable quel que soit le type d'agneau

▶ 100 g de viande d'agneau crue couvrent

- ▶ 17 à 33 % des apports quotidiens recommandés pour un homme adulte
- ▶ 21 à 41 % des apports quotidiens recommandés pour une femme adulte

Teneurs en protéines (g/100 g) :

21,7	TOUS
21,9	Mâles
21,5	Femelles
21,6	Agneaux finis en bergerie
22,1	Agneaux finis à l'herbe
21,7	Agneaux âgés de moins de 120 j
21,5	Agneaux âgés de plus de 180 j



Une noix de côtelette maigre

- ▶ En moyenne, **3 g/100 g** de viande fraîche :
1,5 à 5,0 g/100 g
- ▶ Une côtelette plus gourmande :
 - ▶ Lorsque l'intégralité de la côtelette désossée est consommée : 25 g/100 g
 - ▶ Si la moitié du gras visible est retirée : 16 g/100 g
- ▶ Une teneur en lipides qui augmente avec l'état d'engraissement de la carcasse
- ▶ 100 g de viande d'agneau crue couvrent
 - ▶ Uniquement la noix de côtelette : 3 à 4 % des apports quotidiens recommandés en lipides
 - ▶ La côtelette – la moitié du gras visible : 14 à 19 % des apports quotidiens recommandés en lipides



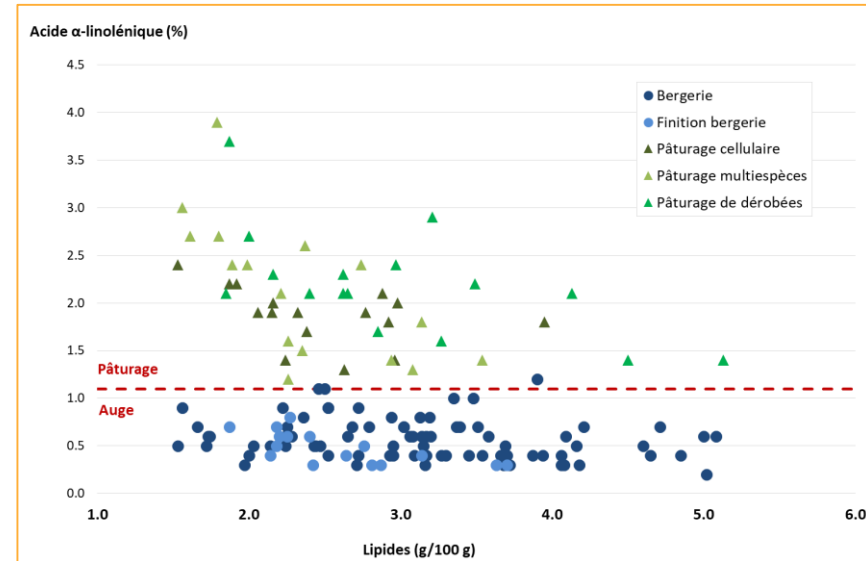
Teneurs en lipides (g/100 g) :	
2=	2,5
2+	2,9
3-	3,2
3=	3,3
3+	3,5

↑
État d'engraissement des carcasses
(Classement au tiers de classe selon la grille EUROP)



2 à 3 fois plus d'acides gras oméga 3 avec une finition à l'herbe

- ▶ En moyenne, **100 mg/100 g** lors d'une finition à l'herbe contre **45 mg/100 g** lors d'une finition en bergerie
- ▶ Un rapport des précurseurs des acides gras oméga 6 / oméga 3, favorable aux agneaux d'herbe
- ▶ Des teneurs faibles dans l'absolu, mais plus importantes qu'en viande bovine et qui contribuent malgré tout aux apports : **100 g de viande couvrent 0,5 à 12 % des apports quotidiens recommandés en oméga 3**



MODE DE FINITION DES AGNEAUX	À L'HERBE	EN BERGERIE
Nombre d'agneaux analysés	48	96
Rapport oméga 6/oméga 3	2,6	10,8

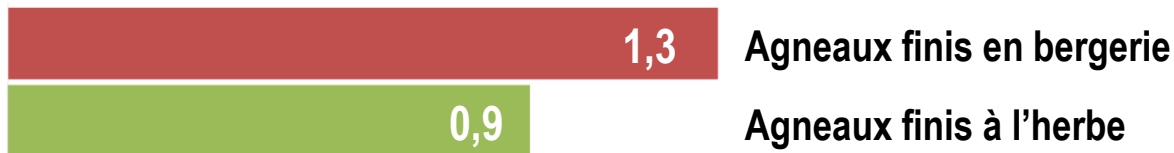
OBJECTIF: MOINS DE 5



30 % des apports recommandés en vitamine B₁₂ pour 100 g de viande crue

- ▶ En moyenne, **1,2 µg/100 g** de viande fraîche : 0,4 à 2,2 µg/100 g
 - ▶ Les aliments d'origine animale constituent la source alimentaire quasi exclusive de vitamine B₁₂
 - ▶ La vitamine B₁₂ a de nombreux rôles dans l'organisme : formation des globules rouges, contribution au bon fonctionnement des systèmes immunitaires et nerveux...
- ▶ Une teneur un peu plus élevée pour les agneaux finis en bergerie
 - ▶ En lien avec les apports de cobalt dans la ration alimentaire (oligoélément indispensable à sa synthèse)

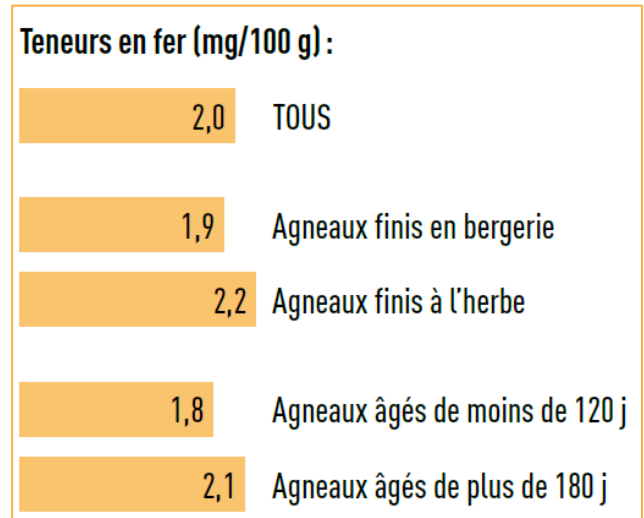
Teneurs en vitamine B₁₂ (µg/100 g) :





Une bonne source de fer

- ▶ En moyenne, **2 mg/100 g** de viande fraîche : 1,3 à 2,8 mg/100 g
 - ▶ 46 % sous forme hémunique, 2 à 5 fois mieux absorbée que le fer non hémunique. Et quand on associe viande et légumes, la viande augmente l'absorption du fer non hémunique d'origine végétale !
 - ▶ Rôle primordial dans de nombreuses fonctions de l'organisme : transport de l'oxygène dans le sang, stockage de l'oxygène au niveau musculaire...
- ▶ Plus de fer chez les agneaux les plus âgés et chez les agneaux finis à l'herbe
- ▶ 100 g de viande d'agneau crue couvrent 13 à 18 % des apports quotidiens recommandés en fer





Du zinc facilement assimilable

- ▶ En moyenne, **2,4 mg/100 g** de viande fraîche : 1,8 à 3,4 mg/100 g
 - ▶ Un oligoélément essentiel pour l'homme
 - ▶ Impliqué dans le fonctionnement de près de 300 enzymes (synthèse des protéines, expression des gènes, défense de l'organisme...)
- ▶ Une teneur stable quel que soit le type d'agneau
- ▶ 100 g de viande d'agneau crue couvrent 17 à 32 % des apports quotidiens recommandés en zinc



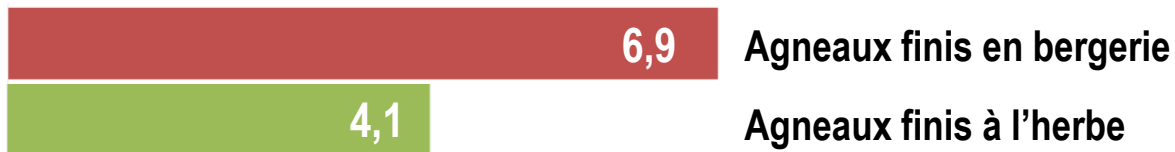
Crédit photo : CV



Des teneurs en sélénium qui reflètent l'alimentation des agneaux

- ▶ En moyenne, **6 µg/100 g** de viande fraîche, avec des variations du simple au double
 - ▶ Un oligoélément essentiel pour l'homme, impliqué par exemple dans la défense contre les composés agressant les cellules de l'organisme
- ▶ Une teneur un peu plus élevée pour les agneaux finis en bergerie
 - ▶ En lien avec la supplémentation en sélénium des concentrés

Teneurs en sélénium (µg/100 g) :



- ▶ 100 g de viande d'agneau crue couvrent 8 % des apports quotidiens recommandés en sélénium



Au plan nutritionnel, la noix de côtelette d'agneau, c'est :

- ▶ **Une richesse constante (22 g/100 g) en protéines** de bonne qualité
- ▶ Une noix de côtelette **maigre (3 g/100 g)**
- ▶ Une côtelette **plus grasse (28 g/100 g)**, mais dont la teneur en matière grasse peut être réduite d'un à deux tiers par **le retrait du gras visible**
- ▶ **Deux à trois fois plus d'oméga 3** pour les agneaux finis à l'herbe
- ▶ **30 % des apports recommandés en vitamine B₁₂** pour 100 g de viande



Au plan nutritionnel, la noix de côtelette d'agneau, c'est :

- ▶ **Une des meilleures sources alimentaires de fer** (2 mg/100 g), dont près de la moitié sous la forme la plus assimilable par l'organisme
- ▶ **Une richesse en zinc** (2,4 mg/100 g), avec une meilleure assimilation que le zinc d'origine végétale
- ▶ **Un apport intéressant en sélénium** (6 μ g/100 g) pour les agneaux finis en bergerie



Merci pour votre attention ! Des questions ?

Pour en savoir plus :
fiche technique, podcast, vidéo
<http://ecolagno.idele.fr>



15 avril 2020
[Radio_ovin] n° 17 - Manger de l'agneau, c'est bon pour la santé !

Podcast
Des références toutes fraîches pour connaître tous les bienfaits de la viande d'agneau pour votre santé!

INSTITUT DE L'ELEVAGE **idele**

institut de l'élevage idele
[Radio_ovin] n° 17 Manger De L'agneau, C'est...
SOUNDCLOUD

Politique d'utilisation des cookies

Laurence Sogot (Institut de l'Élevage)

INSTITUT DE L'ELEVAGE **idele** La CIRPO ECOLAGNO

LA VIANDE D'AGNEAU, UN ATOUT SANTÉ

Riche en protéines de bonne qualité, la viande d'agneau est également une source de vitamines B₆ et de minéraux essentiels tels que le fer, le zinc et le sélénium. Elle démontre ainsi son intérêt dans une alimentation équilibrée.

UNE SOURCE DE NUTRIMENTS NÉCESSAIRES À LA SANTÉ

- DES PROTÉINES DE TRÈS BONNE QUALITÉ
- DES VITAMINES B₆ ET DU SÉLÉNIUM
- DES MINÉRAUX ESSENTIELS : Fer, Zinc, Sélénium
- PEU DE GRAS
- DES ACIDES AMINÉS ESSENTIELS

