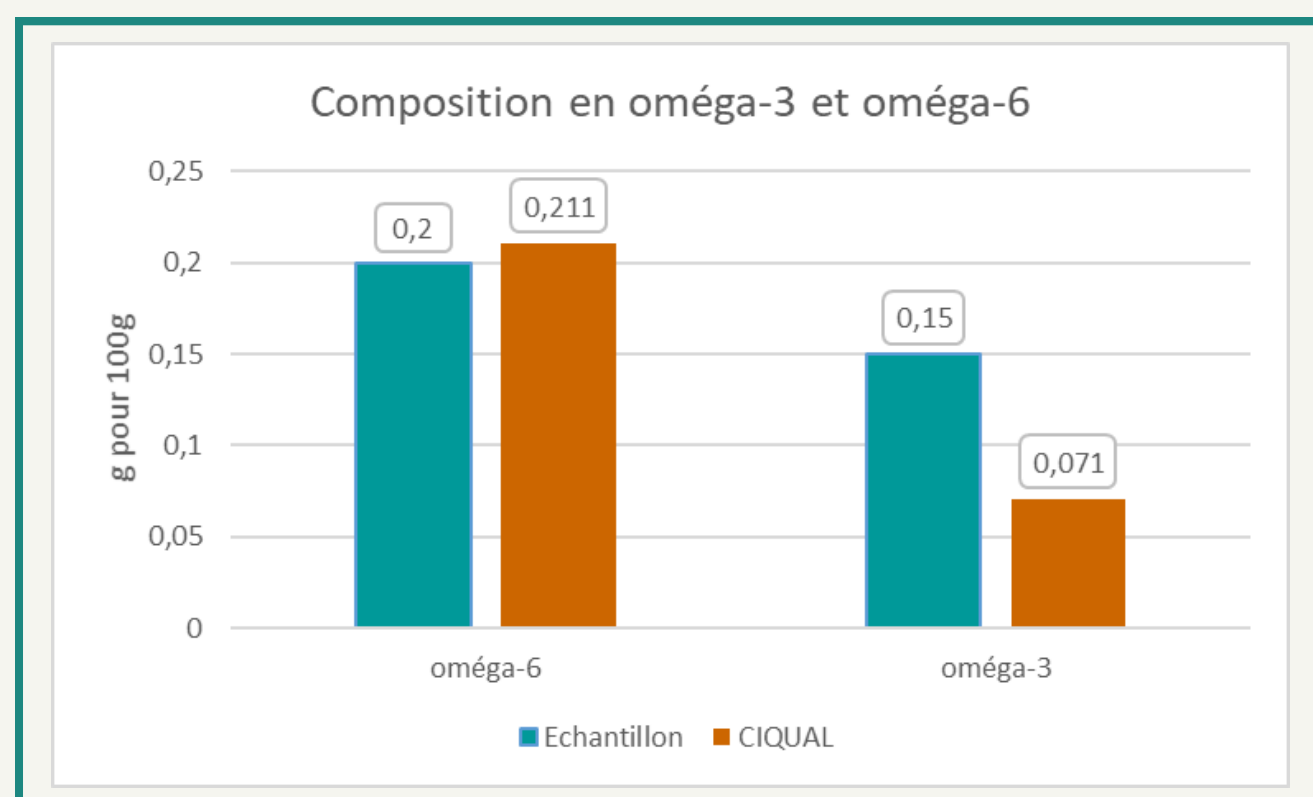


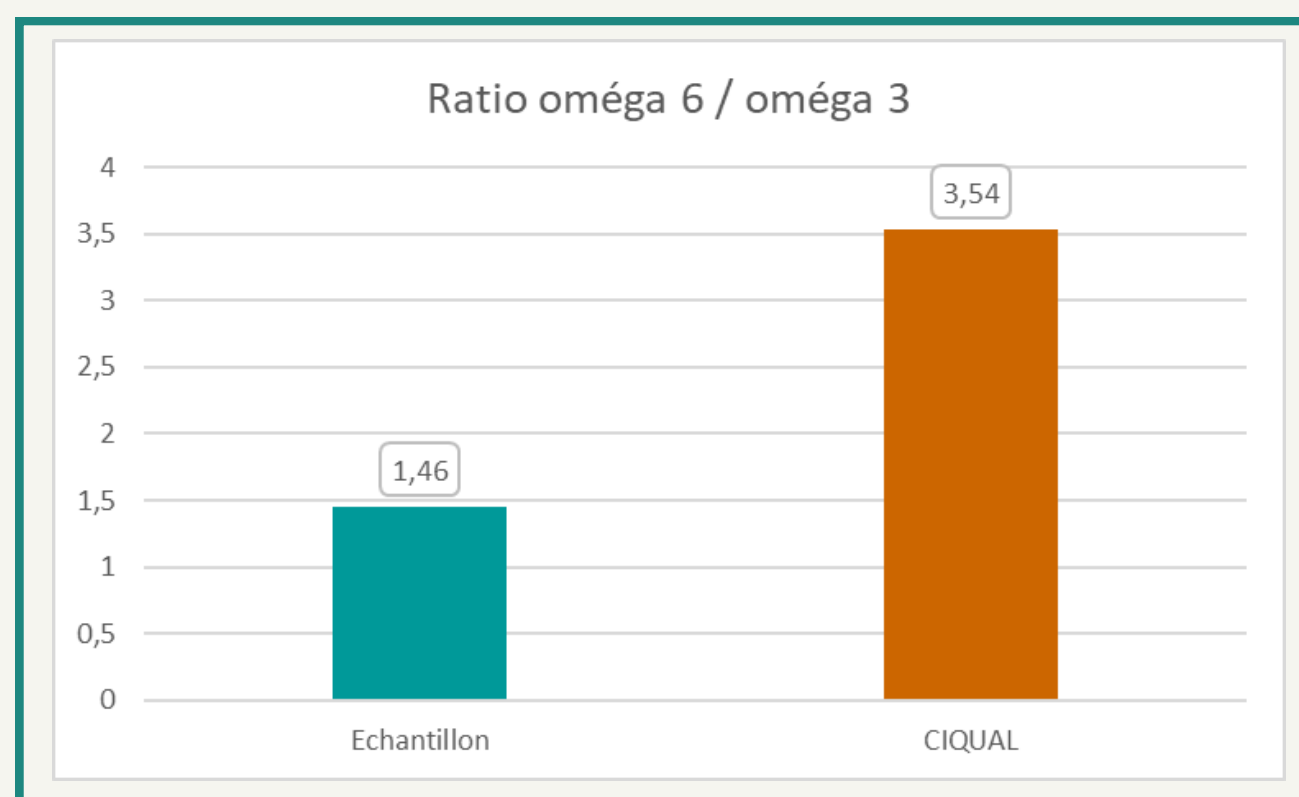
Boeuf engraisé à l'herbe

Analyses nutritionnelles

Un rapport Oméga6/Oméga3 exceptionnel



Les oméga-3 (présents notamment dans les poissons gras, les noix ou les graines de lin, l'huile de Colza) jouent un rôle fondamental dans le bon fonctionnement du corps. Ils participent à la santé cardiovasculaire, au bon fonctionnement du cerveau, à la vision et ont surtout des **propriétés anti-inflammatoires**. Ils contribuent également à réguler l'humeur et à protéger contre certaines maladies chroniques.



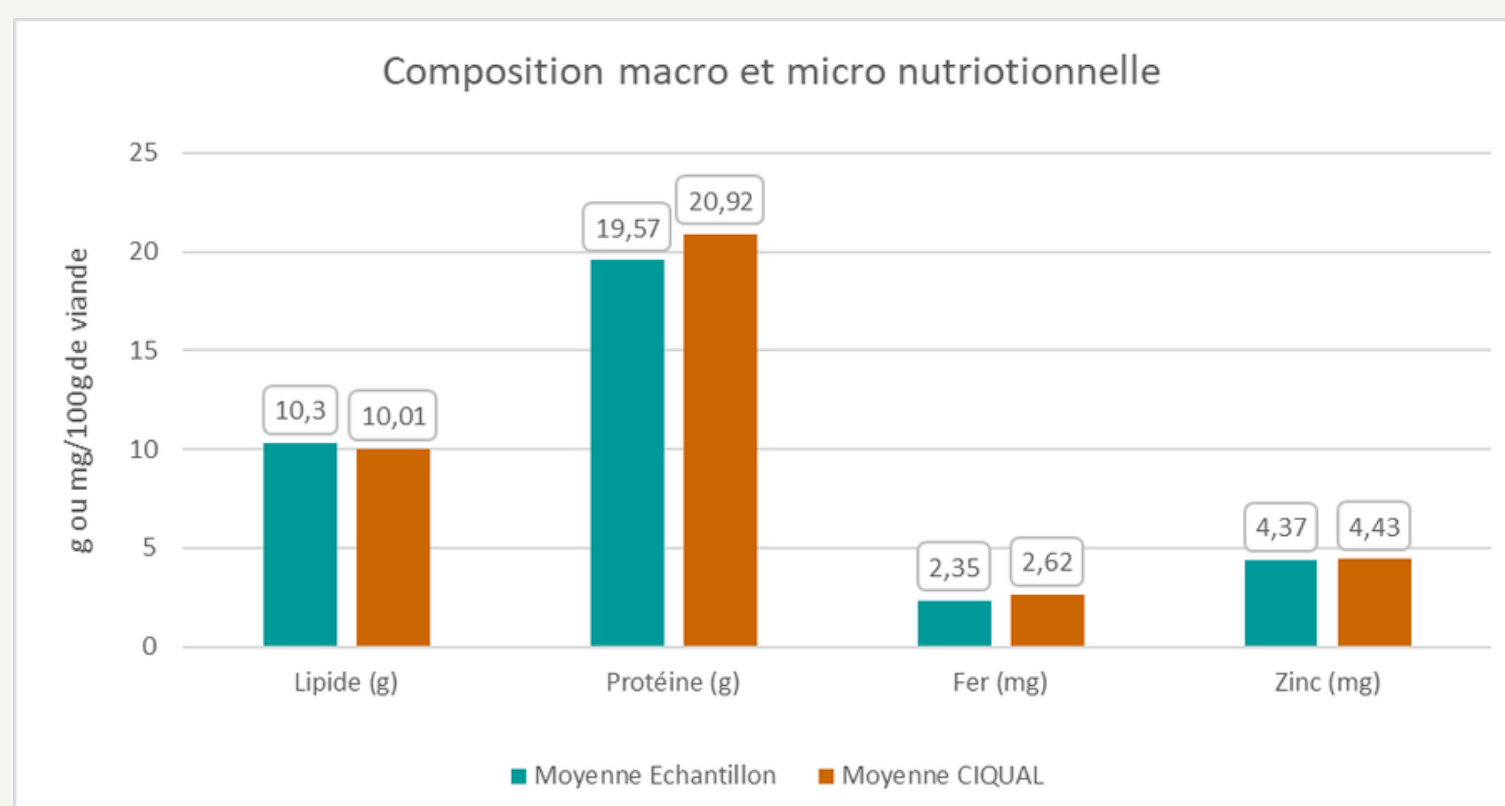
Les oméga-6 (que l'on retrouve dans les huiles végétales comme l'huile de tournesol ou de maïs) sont eux aussi indispensables. Ils interviennent dans la croissance, la santé de la peau et le système immunitaire. Cependant, ils ont tendance à **favoriser des mécanismes pro-inflammatoires** lorsqu'ils sont consommés en excès.

- Les **oméga-3** et les **oméga-6** sont des acides gras dits « essentiels ». Cela signifie que notre organisme ne peut pas les fabriquer lui-même : **ils doivent donc être apportés par l'alimentation**. Le point clé n'est donc pas seulement de consommer ces acides gras, mais de **maintenir un équilibre entre oméga-3 et oméga-6 proche de 1**. Plus le ratio est proche de 1 meilleur l'équilibre est car il se rapproche de celui auquel notre organisme est le mieux adapté. Un rapport oméga-6 / oméga-3 proche de 1,46 est donc particulièrement intéressant nutritionnellement.

Les autres sources nutritionnelles

- Protéine et Lipide** : La viande affiche une teneur protéique élevée, caractéristique de la viande bovine, confirmant leur bon apport nutritionnel pour la construction et l'entretien musculaire. Une présence modérée de lipides situe l'échantillon dans une gamme compatible avec une consommation équilibrée.

- Fer et Zinc** : La viande analysée apporte des quantités utiles de fer et zinc, ce qui confirme son intérêt micronutritionnel. Le niveau de fer atteint conforte le bon positionnement du produit sur l'apport en fer hémunique. De même que la teneur en zinc qui varie en fonction des morceaux et que l'on retrouve en quantité supérieure dans les pièces à griller (ex: faux-filet)



Le mode d'élevage bio

Le mode d'alimentation des animaux joue un rôle clé dans la qualité nutritionnelle de la viande, notamment en ce qui concerne la teneur en oméga-3. Lorsque les animaux pâturent, leur alimentation est naturellement riche en acides gras essentiels, dont les oméga-3. L'herbe contient en effet de l'acide alpha-linolénique, un précurseur des oméga-3, qui se retrouve ensuite dans les tissus de l'animal. À l'inverse, une alimentation basée sur des céréales ou des concentrés, souvent utilisée dans les systèmes conventionnels, tend à produire une viande plus riche en oméga-6 et plus pauvre en oméga-3.

Ce lien entre pâturage et qualité nutritionnelle s'inscrit directement dans les principes de l'agriculture biologique. En bio, l'accès au plein air et au pâturage est obligatoire pour les bovins. Les animaux y ont une alimentation riche en herbe et diversifiée, ce qui favorise un meilleur équilibre oméga-3 / oméga-6.