

## Des pâturages plus verts : Comment les bovins nourris à l'herbe contribuent à une alimentation saine

Les productions laitières et bovines américaines reposent largement sur la consommation de grains, en particulier du maïs. Ceci contribue non seulement à la pollution de l'eau et de l'air, cela peut aussi réduire le niveau de certains lipides dans le bœuf et le lait potentiellement bénéfiques pour la santé humaine. En nourrissant le ruminant d'herbe et autres plantes fourragères, le pâturage peut réduire les impacts environnementaux de l'élevage, améliorer la santé de l'animal et pourrait aussi améliorer l'alimentation humaine. Ce sont les prémisses qui ont conduit l'association américaine Union of Concerned Scientists (« association des scientifiques préoccupés », traduction libre) à analyser la littérature scientifique comparant les différences dans le contenu en matières grasses entre les produits laitiers et les viandes bovines de pâturage et d'élevage conventionnel.

L'analyse de l'UCS comporte deux volets. D'une part, analyser la littérature scientifique existante pour déterminer les différences entre la quantité de différentes matières grasses des produits issus entièrement de l'alimentation au pâturage et des produits issus de l'alimentation à base de grains des élevages confinés. D'autre part, discuter de la signification de ces différences pour la nutrition humaine.

L'UCS a analysé les études portant sur les indicateurs suivants : la matière grasse totale; les gras saturés; les acides gras omega-3, incluant l'acide alpha-linoléique (AAL), l'acide eicosapentaénoïque (AEP) et l'acide docosahexaénoïque (ADH); l'acide linoléique conjugué et le ratio omega-6 / omega-3. Ces indicateurs sont liés à la santé humaine pour différentes raisons. La recherche démontre qu'une diminution des matières grasses totales dans le régime alimentaire réduit le risque de maladie du cœur. Les régimes riches en gras saturé augmentent le risque de maladie coronarienne. Certaines matières grasses ont toutefois des effets bénéfiques pour la santé. L'acide linoléique (LA), un acide gras de la famille des oméga-6, est vital pour la santé humaine. Il a un effet positif sur les niveaux de cholestérol et la santé cardiaque. Tous les omega-3 réduisent les risques de maladie coronarienne et l'incidence d'infarctus mortel. Certains d'entre eux ont un effet antiarythmique et antithrombose, tout en réduisant les niveaux de triglycérides. Ils pourraient aussi réduire la pression sanguine. Le ratio d'omega-6 par rapport aux omega-3 est un indicateur étudié depuis quelques années. Il y aurait une corrélation entre un ratio plus bas et une meilleure densité osseuse.

L'UCS a donc compilé les résultats de 12 études qui comparaient tous les indicateurs choisis pour des systèmes de pâturage et d'alimentation conventionnelle en production laitière et 14 études en production bovine. Selon les résultats obtenus, il n'y a pas de différence significative entre le total de matières grasses pour le lait, mais dans le cas de la viande, les produits issus du pâturage avaient tendance à être plus faibles en matière grasse. La teneur en gras saturé est similaire entre les deux modes de production, pour les deux types de produits. Le lait des vaches au pâturage a tendance à avoir des niveaux plus hauts d'AAL, et a des niveaux plus hauts d'ALC de façon constante. Le steak de pâturage a tendance à avoir une plus haute teneur en AAL, et a parfois des plus hautes teneurs en AEP et en ADH. Le bœuf haché provenant d'animaux nourris à l'herbe a généralement des niveaux plus hauts d'ALC.

Enfin, il est important de savoir que les bénéfices du pâturage sur le contenu en acide gras des produits s'estompent rapidement quand les animaux passent à un autre régime, même un régime

à base de foin ou d'ensilage. Pour terminer, l'auteure fait différentes recommandations aux producteurs et aux chercheurs. Les éleveurs qui veulent optimiser les niveaux d'acides gras omega-3 et d'ALC dans leurs produits devraient maximiser le nombre de jours que leurs animaux passent au pâturage. Davantage de recherches devraient être menées sur les effets sur la santé humaine des acides gras omega-3 et de l'ALC, sur le contenu en acides gras des produits en fonction du système d'alimentation, sur les stratégies de gestion des pâturages qui optimisent la qualité des produits, et sur les bénéfices environnementaux des systèmes de production en pâturage.

Pour en savoir plus : [http://www.ucsusa.org/food\\_and\\_agriculture/solutions/advance-sustainable-agriculture/greener-pastures.html#](http://www.ucsusa.org/food_and_agriculture/solutions/advance-sustainable-agriculture/greener-pastures.html#)