

LES VIANDES ET CHARCUTERIES

Le Porc

Présentation du produit

La Normandie compte un peu plus de sept cents élevages de porcs. Les porcs sont élevés pour leur viande. Il faut savoir qu'une truie met bas au terme d'une gestation de 114 jours (soit 3 mois, 3 semaines et 3 jours !). La truie est un animal très prolifique : en moyenne, douze porcelets sont sevrés à chaque portée ! Les porcelets grossissent très vite. Pesant de 1 à 1,5 kilo à la naissance, ils atteignent un poids de 8 kilos à 4 semaines ! À l'issue d'une période de 3 à 4 semaines, une portée de douze porcelets pèse donc environ 100 kilos, ce qui représente déjà près de la moitié du poids de la truie. Les porcelets, une fois sevrés entre 3 et 4 semaines, sont nourris avec un aliment à base de céréales. Ils grossissent très vite et atteignent en moins de 6 mois un poids de 115 kilos environ. Le porc digère mal les graines entières : elles sont broyées pour obtenir une farine qui est mangée sèche ou mélangée à de l'eau (ce mélange est appelé « soupe »), ou encore sous forme de granulés.

Après la phase d'élevage, les porcs sont transformés en viande tendre et savoureuse ainsi qu'en produits de charcuteries et salaisons : pâtés et rillettes, saucissons, saucisses, mais aussi jambons cuits ou fumés, dont certains sont fabriqués en Normandie comme l'andouille de Vire.

Nutrition

Hippocrate, le célèbre médecin de l'Antiquité grecque, vantait déjà les mérites de la viande de porc ! Contrairement aux idées reçues, la viande de porc est une viande peu grasse. En effet, la majeure partie du gras, situé



sous la peau ou très visible sur les morceaux, peut s'enlever très facilement. Par exemple, le filet mignon, l'un des morceaux les plus tendres, comporte seulement 4,2 grammes de lipides pour 100 grammes de viande. Le jambon cuit, très prisé des enfants, compte 3,2 grammes de lipides pour 100 grammes de muscle. Comme toutes les viandes, le porc apporte des protéines dont le rôle essentiel est de participer à la fabrication et au renouvellement cellulaire, d'aider à la croissance et à la défense immunitaire. C'est aussi une viande riche en vitamines et en oligoéléments qui sont importants pour une bonne croissance et une bonne santé. Elle est particulièrement riche en vitamines du groupe B : vitamine B1, indispensable au fonctionnement du système nerveux et musculaire, vitamine B3, permettant une bonne assimilation des glucides, lipides et protéines, vitamine B12, nécessaire à la formation des globules rouges. Comme toutes les viandes, le porc

est également riche en fer (indispensable au transport de l'oxygène), en zinc (important pour la croissance et les défenses immunitaires) mais aussi en cuivre, magnésium ou sélénium. Le PNNS* préconise de consommer un aliment du groupe viandes (comme le porc)/poissons/œufs, en alternance une à deux fois par jour.

Métier : éleveur

En France, comme en Normandie, la plupart des porcs sont élevés, à l'abri des intempéries extérieures, dans des bâtiments dont le sol est recouvert soit de paille soit de caillebotis. Ainsi, l'élevage de porcs n'est pas soumis aux saisons : il se déroule de la même façon toute l'année. Les bâtiments d'élevage sont divisés en différentes parties, chaque partie étant adaptée à l'âge et à l'état des animaux qui l'occupent : salle de maternité (pour les truies mettant bas et allaitant leurs

* Programme National Nutrition Santé.

petits), salle de gestation (pour les truies en cours de gestation), post-sevrage pour les porcelets sevrés et enfin salles pour les porcs charcutiers plus âgés.

Les éleveurs de porcs, comme tous les éleveurs en général, sont avant tout des animaliers. Ils veillent, au quotidien, à ce que tout se déroule bien pour les animaux en leur fournissant de bonnes conditions d'élevage : une alimentation adaptée à leurs besoins, une température suffisante dans les bâtiments, un nettoyage régulier des salles (car le porc est un animal propre, contrairement aux idées reçues), etc. Ils surveillent aussi leur état de santé.

Qualité

La plupart des élevages de porcs normands adhèrent à la démarche VPF

(Viande de Porc Française). Ce logo peut être présent sur les barquettes de viande de porc, mais aussi de produits de charcuterie. Ce logo atteste de l'origine française des produits et assure traçabilité et qualité de la part des différents intervenants de la filière : fabricants d'aliments pour les porcs, éleveurs, abatteurs, entreprises de la transformation. Un adage populaire dit que « dans le cochon, tout est bon ».

Dans le cochon tout se mange, même les oreilles et les pieds. Environ 75 % de la viande est mangée sous forme de produits transformés (jambon cuit, sec, pâté, saucisson, etc.). Des produits transformés, issus du porc, sont traditionnellement fabriqués en Normandie comme la véritable Andouille de Vire ou le Boudin noir de Mortagne-au-Perche.

