

LES VIANDES ET CHARCUTERIES

Le Porc

Présentation du produit

La Normandie compte un peu plus de 500 élevages de porcs. Les porcs sont élevés pour leur viande. 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, 12 porcelets sont sevrés à chaque portée ! La croissance des porcelets est rapide. De leur naissance à environ 3 à 4 semaines, les porcelets sont allaités par la truie. Durant cette phase, ils passent d'un poids de 1,5 kilo en moyenne à la naissance, à 8 kilos à 4 semaines !

Une fois sevrés, les porcelets commencent à se nourrir avec un aliment solide à base de céréales. Cet aliment sera adapté au cours de leur croissance en fonction de leurs besoins nutritionnels. 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. À 6 mois, ils atteignent 115 kilos environ, c'est à ce poids qu'ils partent pour l'abattoir.

Après la phase d'élevage, les porcs sont transformés en viande tendre et savoureuse ainsi qu'en produits de charcuterie et salaisons : pâtés, 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 cellulaires, 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.

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 gestation (pour les truies en cours de gestation), salle de maternité (pour les truies mettant bas ou allaitant leurs petits), salle de 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.

* Programme National Nutrition Santé.