

the



Summer / Été 2013

# Kylooe Cry

THE OFFICIAL NEWSLETTER OF THE CANADIAN HIGHLAND CATTLE SOCIETY  
LA PUBLICATION OFFICIELLE DE LA SOCIÉTÉ CANADIENNE DES ÉLEVEURS DE BOVINS HIGHLAND





## Pourquoi la viande Highland? // Why Highland meat?

Jérémie Béland, B.Sc., D.E.S.S.—Alexandre Labelle B.Sc. FLTHLC1-Serotokin, Saint-Jean-sur-Richelieu, QC



La population devient de plus en plus conscientisée à l'importance de l'alimentation et des bonnes habitudes de vie. Toutefois, il est parfois difficile de se retrouver avec toutes les nouvelles diètes et les modes alimentaires. Beaucoup d'entre vous ont de nombreuses questions comme:

Qu'est-ce qu'une bonne alimentation?

Est-ce bon et/ou nécessaire de manger biologique?

Est-ce bon de manger du gras?

Est-ce que manger de la viande est bon?

D'où provient ma viande?

Dans cet article, nous vous parlerons plus particulièrement du bœuf.

### Les différences dans l'alimentation du bœuf.

Vous vous dites peut-être que le steak de bœuf, que vous mangez tous les vendredis soirs, provient d'une belle créature bovine, libre dans les prés, se régaland d'herbe et de foin dans son pâturage. La vérité est que la majorité des bœufs de nos jours vivent dans de géantes usines à viande, entassés l'un à côté de l'autre, sans espace pour bouger beaucoup. Ils sont nourris ou gavés aux grains afin de les faire grossir plus et plus vite et sont injectés d'hormones et d'antibiotiques pour accélérer leur croissance.

Il faut savoir qu'il y a une grande différence entre le bœuf nourri à l'herbe et le bœuf nourri aux grains. Aussi, faites

attention à ce que votre viande provienne de bœuf nourri à l'herbe, fini à l'herbe et biologique, donc sans hormones et sans antibiotiques, et l'idéal reste donc de savoir d'où provient votre viande et d'aller rencontrer les producteurs. Dans cet article, vous verrez la différence entre ce type de viande nourri à l'herbe et le bœuf nourri aux grains.

### Différences nutritionnelles de la viande.

Les substances sont concentrées dans les tissus et ainsi, ce que l'animal mange, l'humain le mange par le fait même. Il faut donc faire attention à ce que l'on donne à manger et ce que l'on injecte aux animaux que l'on mange puisque cela a un effet direct sur notre santé.

### Vitamines et minéraux.

Le bœuf, lorsqu'il est nourri à l'herbe, est une source dense de nutriments comme les acides aminés essentiels (protéines), vitamine A, B6, B12, D, E, et de plusieurs minéraux comme le fer, le zinc et le sélénium. Les lipides/gras du bœuf aident à absorber les vitamines lipo-

solubles, c'est-à-dire les vitamines qui sont transportées par les gras (vitamines A, D, E, K). La viande de bœuf nourri à l'herbe est typiquement moins grasse que la viande de bœuf nourri aux grains. Il est intéressant de noter que le contenu en cholestérol est similaire aux autres viandes : bœuf 73; porc 79; agneau 85; poulet 76; dinde 83 mg/100 g.

La concentration de vitamine E est plus élevée dans le bœuf fini à l'herbe que dans celui nourri aux grains. Le bœuf nourri à l'herbe contient aussi plus de glutathion, un puissant antioxydant, de vitamine A/bêta-carotène et de vitamine E/alpha-tocophérol. La vitamine A/bêta-carotène donne une couleur plus jaunâtre/orangée aux lipides de la viande de bœuf nourri à l'herbe, ce qui est une bonne chose pour la santé.

### Contenu en gras

Parmi les gras qu'on retrouve dans le bœuf, le ratio des oméga-6 (n-6) par rapport aux oméga-3 (n-3), qui devrait être entre 1 :1 à 4 :1 (n-6/n-3) dans l'alimentation générale, est de loin favorable pour le bœuf nourri à l'herbe où le ratio moyen de n-6/n-3 est de 1,53 par rapport au bœuf nourri aux grains où le ratio moyen de n-6/n-3 est de 7,65. L'alimentation américaine typique contient de 11 à 30 fois plus d'oméga-6 que d'oméga-3! Cela fait une énorme différence puisqu'une alimentation riche en oméga-3, plus spécifiquement les EPA et DHA, joue un rôle crucial dans la prévention d'athérosclérose, de crise cardiaque, de dépression et de cancer.

On sait qu'une alimentation riche en oméga-3 est anti-inflammatoire alors qu'une alimentation riche en oméga-6 est pro-inflammatoire. Une alimentation pro-inflammatoire peut amener à de l'inflammation systémique chronique, à

l'obésité et au développement de maladies chroniques.

### Expérience culinaire.

Pour ce qui est de la cuisine, l'odeur et le goût du bœuf nourri à l'herbe seront légèrement différents. Aussi, à cause de la plus grande concentration d'acides gras polyinsaturés, le temps de cuisson du bœuf nourri à l'herbe sera réduit. Ce bœuf a tendance à être une viande plus maigre également, si on compare la même coupe de viande à un bœuf nourri aux grains. Si vous optez pour de la viande de qualité nourrie à l'herbe, il se peut que vous remarquiez le changement de goût... et le changement pour votre santé également! Que voulez-vous de plus? N'hésitez pas à changer pour de la qualité!

### Agriculture durable

L'élevage de bœuf en liberté, nourri à l'herbe, sans antibiotique et sans hormone promeut une conscience écoresponsable.

Nourrir les bœufs, qui sont à la base des mammifères herbivores donc sensés se nourrir d'herbe, avec des grains est aberrant. On nourrit ces bêtes principalement de maïs, un des grains les plus génétiquement modifiés au monde, et en réponse à cette alimentation qui ne leur convient pas, elles développent des maladies. Pour soigner ces maladies, on doit injecter plusieurs médicaments à l'animal qui altèrent la qualité de la viande en plus d'aller à l'encontre de son bien-être.

Les antibiotiques sont faits pour tuer les bactéries ou empêcher leur croissance. Présentement, 70% des antibiotiques utilisés aux États-Unis sont pour les animaux élevés en usines.

Selon l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé)

« Dans l'agriculture et l'élevage, on a

recours à des quantités très importantes d'antibiotiques pour accélérer la croissance et prévenir les infections chez les animaux, et l'effet combiné de ces facteurs sur l'environnement et sur notre santé est énorme. »

Produire une livre de bœuf nourri à l'herbe demande 1 020 gallons d'eau. Produire une livre de bœuf d'usine nourri aux grains demande 2 500 gallons d'eau.



The population is becoming more and more conscious of the importance of diet and good lifestyle habits. However, it is sometimes difficult to navigate among all the new diets and eating patterns. Many of you have numerous questions such as:

What is a good diet?

Is it good and / or necessary to eat organic food?

Is it good to eat fat?

Is eating meat is good?

Where does my meat come from?

In this article, we will specifically focus on beef.

### Differences in feeding beef

Perhaps you say to yourself that the beef steak you eat every Friday night comes from a beautiful animal, walking freely through the meadows, feasting on grass and hay in the pasture. The truth is that the majority of cattle nowadays live in giant meat factories, piled next to each other without much room to move. They are feeding or gorging on grain to make them grow and are injected with hormones and antibiotics to speed their growth.

You should know that there is a big difference between grass fed beef and

grain-fed beef. Also, pay attention to whether your meat comes from grass-fed beef, grass finished beef and is it organic,



therefore being free of hormones and antibiotics. Ideally you should know where your meat comes from; go and meet the producers. In this article you will see the difference between this type of grass fed beef and grain-fed beef.

#### **Nutritional meat differences.**

Substances are concentrated in the tissues and thus, what the animal eats humans eat in the same way. So be careful what we give our animals to eat to and what the animals are injected with since that is what we eat too. It has a direct effect on our health.

#### **Vitamins and minerals.**

Beef, when grass fed, is a dense source of nutrients such as essential amino acids (proteins), vitamin A, B6, B12, D, E and is full of minerals such as iron, zinc and selenium. Lipids / fat in beef help the absorption of fat-soluble vitamins, that is to say the vitamins that are transported by fat (vitamins A, D, E, K). Grass fed beef is typically less fatty than grain fed beef. It is interesting to note that the cholesterol content is similar to other meats: beef 73; pork 79; lamb 85; chicken 76; turkey 83 mg / 100 g.

Concentration of vitamin E is higher in

grass finished beef as compared with animals finished on grain. Grass-fed beef also contains more glutathione, a powerful antioxidant, vitamin A / beta carotene and vitamin E / alpha-tocopherol. Vitamin A / Beta-carotene gives a yellowish / orange color to the fat of grass beef fed, which is good for your health.

#### **Fat content.**

Among the fat that we find in beef, the ratio of omega-6 (n-6) compared to omega-3 (n-3), which should be between 1: 1 to 4: 1 (n-6 / n-3) in the general food supply, is far from favorable for grass fed beef where the average ratio of n-6 / n-3 is 1.53 compared to grain fed beef where the average ratio n-6 / n-3 is 7.65. The typical North American diet contains 11 to 30 times more omega-6 than omega-3! This makes a huge difference since a diet rich in omega-3, more specifically EPA and DHA, plays a crucial role in the prevention of atherosclerosis, heart attack, depression and cancer.

We know that a diet rich in omega-3 is anti-inflammatory while a diet rich in omega-6 is pro-inflammatory. A pro-inflammatory supply can lead to chronic systemic inflammation, obesity and development of chronic diseases.

#### **Culinary experience.**

As for cooking, the smell and taste of grass-fed beef will be slightly different. Also, because of the greater concentration of polyunsaturated fatty acids, the cooking time of the grass-fed beef will be reduced. This beef tends also to give a leaner meat, if we compare the same cut of grass fed beef to grain-fed beef. If you opt for quality meat fed on grass, you may notice a change of taste ... and a change to your health too! What more could you want? Don't hesitate to change for quali-

ty!

#### **Sustainable Agriculture.**

Raising free range grass-fed beef, hormone and antibiotic-free, promotes environmentally responsible consciousness.

Raising cattle, which are basically herbivorous mammals, it makes sense to feed them on grass, while feeding grain seems absurd. These animals are fed mainly corn, one of the most genetically modified grains in the world and in response to this diet, that does not suit them, they develop diseases. To cure these diseases, the cattle must be injected with products which affect the quality of meat in addition to going against the welfare of the animal.

Antibiotics are made to kill bacteria or inhibit their growth. Currently, 70% of the antibiotics used in the US are used for animals raised in feedlots.

According to WHO (World Health Organization)

"In agriculture and livestock raising, we find usage of large amounts of antibiotics to accelerate growth and prevent infections in the animals. The combined effect of these factors on the environment and on our health is huge. "

Producing a pound of grass fed beef requires 1,020 gallons of water. Producing a pound of feedlot grain-fed beef requires 2,500 gallons of water.

#### **Références // References**

Daley et al.: A review of fatty acid profiles and antioxidant content in grass-fed and grain-fed beef. *Nutrition Journal* 2010 9:10.

McAfee et al.: Red meat from animals offered a grass diet increases plasma and platelet n-3 PUFA in healthy consumers. *British Journal of Nutrition*. 2011. 105,80-89 Van Elswyk et

al.: Impact of grass/forage feeding versus grain finishing on beef nutrients and sensory quality: The U.S. experience. *Meat Science* 96. 2014. 535-540.

Que faire contre les bactéries résistantes dans la chaîne alimentaire?

<http://www.who.int/bulletin/volumes/93/4/15-030415/fr/>