



# LA VIANDE DE GIBIER

## Viande sauvage et durable

La Fédération nationale des chasseurs a confié à un expert scientifique, le Professeur Ducluzeau (Professeur en nutrition humaine au CHU de Tours), le soin d'analyser la valeur nutritionnelle de 3 espèces de grands gibiers sauvages.

**2,3 %**

le taux moyen de matières grasses  
dans les viandes de gibier

Soit une quantité équivalente  
à celle d'un yaourt nature, pour 100 g



# UNE VIANDE DE GIBIER AUX NOMBREUX BÉNÉFICES NUTRITIONNELS

L'étude du professeur Ducluzeau se base sur l'analyse nutritionnelle de 3 espèces de gibier sauvage (cerf/sanglier/chevreuil). Celles-ci ont été chassées et analysées en 2024 dans plusieurs départements de France (Landes, Gers, Haute-Garonne, Somme).\*

## Une viande maigre

Vous souhaitez consommer de la viande tout en faisant attention à vos apports en matières grasses ?  
**Pensez à la viande de gibier !**

**2,3 %**

Le taux de **matières grasses** moyen contenu dans la viande de gibier analysée.

**2 x**

**moins de matières grasses** en moyenne dans les viandes de gibiers que dans le poulet moyen (pour 100 g).



Une quantité équivalente en matières grasses à un yaourt nature (125g).<sup>1</sup>

## Une viande riche en protéines

La viande de gibier est riche en **protéines complètes** (elles apportent l'ensemble des 9 acides aminés essentiels) et **assimilables**.

**22 %**

Le taux moyen de **protéines** contenu dans la viande de gibier, soit l'équivalent de 80 g de Comté mais contenant 8x moins de lipides.

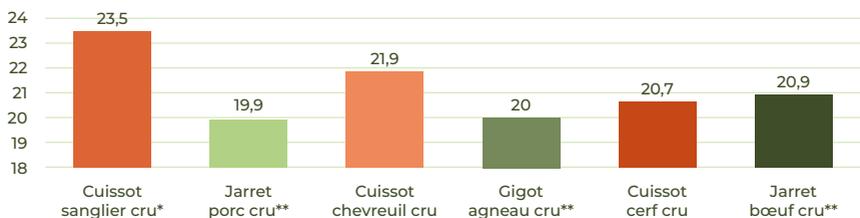


Soit environ **50 % des besoins quotidiens** pour un adulte qui consommerait 200 g.<sup>2,3,4</sup>

\* Méthode : Pour chaque espèce, 3 animaux de régions différentes ont été étudiés et 2 prélèvements ont été effectués sur chaque animal. Soit 18 échantillons d'un poids de 750g chacun analysés dans le laboratoire SGS de Rouen.

1. ANSES, Base CIQUAL / 2. Fédération nationale des chasseurs, Analyses nutritionnelles, 2024 / 3. AQR - règlement (UE) no 1169/2011 du parlement européen et du conseil du 25 octobre 2011/ 4. ANSES, Protéines, 24/01/2013

## Comparaison des teneurs en protéines (g) de différentes espèces



### La viande de gibier, 3 micronutriments clés :

#### Source de fer<sup>1,2</sup>

**3x plus** de fer en moyenne que dans le poulet (pour 100 g).

#### Riche en zinc<sup>1,2</sup>

**2x plus** de zinc en moyenne que dans le poulet (pour 100 g).

#### Source de potassium<sup>1,3,4</sup>

**6,4x plus** de potassium en moyenne que dans une portion de chocolat (10 g, soit deux carrés de chocolat).

Une quantité équivalente en potassium que dans les bananes (pour 100 g).

### Une faible teneur en polluants environnementaux

L'ensemble des concentrations des **polluants présents en milieu naturel** qui ont été analysés (Cadmium, PCDD, PCDF, PCBs) est **inférieur** aux seuils déterminés par la Commission européenne.<sup>5</sup>



« Un régime équilibré peut intégrer des protéines animales variées en quantités modérées. Le gibier issu de la chasse durable constitue une alternative nutritive et écologique aux protéines conventionnelles, alliant plaisir gustatif, respect de l'environnement et équilibre nutritionnel. »

\* Viande de sanglier à consommer après cuisson à minimum 72°C.

\*\* Base de données CIQUAL

1. AQR - règlement (UE) no 1169/2011 du parlement européen et du conseil du 25 octobre 2011 / 2. Fédération nationale des chasseurs, Analyses nutritionnelles, 2024 / 3. Avis de l'ANSES Saisine n°2012-SA-0142 / 4. Base de données CIQUAL / 5. Eurofin, 2019

**Professeur Ducluzeau**

# UNE VIANDE SAUVAGE ET LOCALE POUR UN RÉGIME ALIMENTAIRE BON POUR SOI ET POUR LA PLANÈTE

La viande de gibier, adaptée à une alimentation saine et durable alliant qualité et plaisir



Santé

Une viande maigre, riche en protéines complètes et source de fer.



Qualité

Des animaux sauvages qui ont grandi dans leur habitat naturel et qui ne sont pas nourris par l'homme.



Plaisir

De nombreuses espèces de gibiers : une diversité de saveurs et de textures pour se faire plaisir toute l'année !

Une viande adaptée à tous les profils de consommateurs

**Vous faites attention à votre consommation de viande ?**

Vous pensez donc à votre santé et celle de la planète.

**Vous êtes sportif ?**

Vous cherchez donc un apport important en protéines, tout en limitant les quantités de matières grasses.

**Vous avez plus de 65 ans ?**

N'oubliez pas les protéines dans votre alimentation.

**Choisissez la viande de gibier, une viande maigre, riche en protéines et durable !**



La marque label Gibiers de France a pour mission de certifier une viande de gibier sauvage issue de la biodiversité française et respectueuse de l'environnement. En choisissant la marque label Gibiers de France, vous optez pour un produit français, ancré dans nos territoires ruraux, soutenant une alimentation et une économie de terroir.