

# Tout est-il bon dans le cochon ?

Les clés pour acheter ma viande de porc



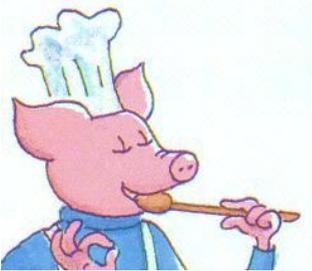
Porcelets bios enfermés à Lantin

**Le cochon est aimé ou détesté. Contrairement aux idées reçues, il n'est pas sale; son intelligence serait même supérieure à celle d'un chien.  
En Belgique, c'est la viande la plus consommée.**

---

Collectif "Santé des enfants face aux pollutions"  
Place Cardinal Mercier, 16, à 4102 Seraing. Tél.: 04/336.60.17 P.A.F.: 50 cents

## Propriétés



La viande de porc contient des vitamines B – particulièrement B1 et B12 – et des vitamines D et K (dans les abats), du zinc et du sélénium, les acides aminés indispensables. Il est particulièrement riche en fer facilement assimilé par l'organisme.

Le porc est une viande blanche, pas plus grasse que la volaille et contient beaucoup de graisses utiles.

Le porc a une morphologie proche de l'homme, il fournit l'insuline.

## Résidus nuisibles

**\*pesticides:** Selon l'Afssa (Agence fédérale pour la sécurité de la chaîne alimentaire), 25 % des échantillons de viande de porc contiennent de ces résidus. En cause, l'alimentation des porcs. Une bonne partie provient des déchets des industries agro-alimentaires; ces déchets sont chargés de résidus indésirables et résultent de transformations qui dénaturent les aliments. Quant aux végétaux (céréales), ils ont été traités aux pesticides et peuvent être à base d'OGM. Les résidus de pesticides jouent un rôle dans les problèmes de santé humaine tels que des cancers, des troubles du système nerveux, hormonal, immunitaire (d'où asthme, allergies) et de la reproduction, le diabète, l'obésité.

**\*médicaments vétérinaires:** La sélection génétique de porcs "viandeux", avec peu de graisse et beaucoup de muscle, a permis plus de profit, mais a entraîné une grande fragilité de ces races. Les conditions de vie dans les élevages intensifs aggravent la situation. Ces porcs souffrent de défauts d'aplomb, de troubles digestifs et respiratoires, de mammites (infection des mamelles), de gale, et sont sujets à des épidémies de peste porcine, de rouget... En 2014, la farine de viande interdite depuis la "vache folle" sera à nouveau autorisée pour les porcs, un nouveau risque en perspective.

Les anti-inflammatoires sont fréquemment administrés pour diminuer la douleur. Trop de résidus d'anti-inflammatoires (famille de la cortisone) dans la viande trahissent leur usage comme facteurs de croissance, ce qui est interdit. Divers antibiotiques sont utilisés contre les mammites, contre l'arthrite, pour le sevrage (la colistine est un antibiotique servant aussi pour les humains, parfois en dernier recours).

Les antibiotiques ajoutés à l'alimentation quotidienne des porcs pour accélérer leur croissance sont interdits depuis peu sauf... pour des raisons de santé. Mais, comme par hasard, les statistiques des quantités utilisées par an en Belgique restent stables ! La Belgique est le troisième plus gros utilisateur d'antibiotiques vétérinaires en Europe. Des trafics d'antibiotiques organisés par des vétérinaires véreux y sont découverts chaque année (jusqu'à 1,4 tonne en 2008 !).

## Résistance aux antibiotiques

L'usage excessif d'antibiotiques, pour l'animal comme pour l'homme, provoque des mutations chez certaines bactéries qui deviennent résistantes. Elles se retrouvent aussi bien dans les exploitations et sur les éleveurs (staphylocoques dorés résistant à la méticilline) que dans la viande elle-même (E. coli et entérocoques résistants à plusieurs antibiotiques).

**La résistance des bactéries aux antibiotiques est devenue un problème de santé publique qui, selon l'OMS (Organisation mondiale de la Santé), "menace les réalisations de la médecine actuelle". Des maladies comme la tuberculose et certaines infections hospitalières ne se soignent plus efficacement avec des antibiotiques, des complications allant jusqu'au décès se multiplient.**

D'autres traitements ne servent qu'à la rentabilité: des hormones pour que les porcelets naissent le même jour, ou pour faire monter le lait; un spasmolytique et un vasoconstricteur pour ne pas freiner la cadence des mises bas; des tranquillisants, donnés notamment juste avant l'abattage, pour que le stress n'altère pas la qualité de la viande (les résidus de tranquillisants seraient en baisse)...

## Mauvais traitements



Porcs sur caillebotis

L'espace des loges des porcs d'élevage est réduit, il dépend du poids; un porc en fin de vie, de 85 à 110 kg, ne dispose que de 0,65 m<sup>2</sup>.

Dans la plupart des élevages, les porcs ne sont plus sur de la paille, mais sur du caillebotis de béton, dont les interstices laissent s'écouler les

excréments dans la fosse à lisier située en-dessous. Il s'ensuit une forte pollution de l'atmosphère de la porcherie.

Jusqu'il y a peu, les truies vivaient constamment dans des espaces confinés, ligotées sur le flanc pour ne pas écraser leurs petits; cette pratique a été interdite et d'autres mesures sont prises. Mais où est passé l'instinct maternel de ces bêtes, véritables machines à mettre bas ?

Le transport vers l'abattoir se fait souvent dans des mauvaises conditions et les porcs sont menés dans les couloirs de l'abattoir à coups d'aiguillon électrique; pour la mise à mort, ils sont désormais endormis avec du CO<sup>2</sup>.

La castration des porcelets est censée éviter un mauvais goût à la viande, alors que ceci arrive rarement. Désormais, elle se pratique après anesthésie ou analgésie (la castration chirurgicale sera abandonnée le 1/1/2018) ou grâce à une hormone. Coupage de queue et limage des dents sont autorisés si les porcs sont agressifs.



Action pour améliorer le sort des porcs (France)

Carnivore ou végétarien, chacun a le devoir de revendiquer un meilleur sort pour les animaux des élevages intensifs, dans la perspective d'éliminer ce genre d'élevage.

Quant au sort des ouvriers occupés dans les abattoirs... *"Les cochons sont mieux traités que nous"*, dit l'un d'eux. Travail à la chaîne intense, dangereux, monotone, dans le bruit et la fureur. Le manque de respect de l'homme va de pair avec le manque de respect de la nature. C'est toute la filière qui devra changer.

## Pollution et gaspillage

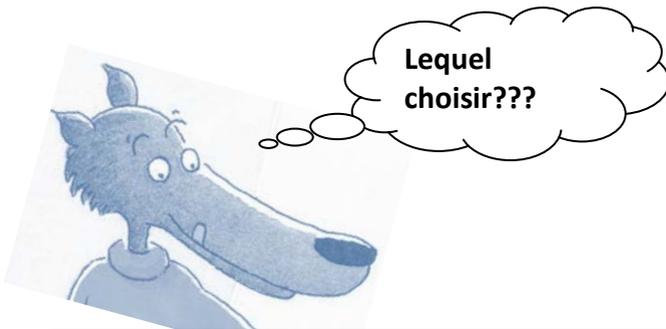
L'agriculture contribue pour 14% aux gaz à effet de serre (réchauffement climatique), dont 80% pour l'élevage.

L'énorme concentration de porcs dans certaines régions signifie des excréments en excédent qui polluent les sols et les eaux; une partie des côtes et des rivières de la Bretagne, par exemple, sont envahies par des algues qui se développent dans ces eaux polluées par le lisier.

La consommation d'eau et de céréales pour les élevages intensifs est fort élevée; 1 kilo de porc requiert près de 5.000 litres d'eau (pour produire ses aliments, pour l'entretenir et l'abreuver) et environ 3 kg de céréales.

Selon la FAO (organisme de l'ONU), 60% des cultures de céréales dans le monde et 90% du soja (dévastateur de forêts primaires) servent aux animaux d'élevage.

## Alors, comment s'y retrouver ??!



### Cochon, qui es-tu?

#### 4 bonnes questions à mon cochon avant de le dévorer

- Que manges-tu?
- Es-tu sur la paille (pas comme moi)?
  - Comment va ta santé ?
- Dans quelles conditions es-tu transporté?





## Il y a cochon...

## et cochon



**Porc standard:** Porc fragile, souvent bourré de médicaments, nourri partiellement ou totalement avec des déchets de l'industrie, disposant de peu d'espace, sans paille, vivant dans l'odeur nauséabonde du lisier, conduit brutalement à l'abattoir. Tout ceci existe dans les grandes exploitations et sans doute moins dans les autres, mais dans quelle mesure? Que vaut cette viande contenant en plus parfois des résidus de pesticides, de médicaments et d'autres polluants ?



**Porc "différent":** "Au bon porc" (Derwa), Nutri' Bel et Porc Aubel (Detry), Pass'Por (Mouscron) présentent quelques différences avec le porc standard: entreprise familiale, moins de traitements vétérinaires, alimentation un peu meilleure. Un peu mieux, mais déjà atténué par des dérogations, donc rien d'assez tranché pour qu'on puisse en être satisfait.

**Porc de la ferme:** Tout dépend du fermier, de la nourriture qu'il a donnée, du bien-être des animaux (espace, sol, etc.). Il est nécessaire de se renseigner, à l'aide des "4 bonnes questions".



**Porcs Qualité Ardenne et Porc plein air (PQA), Porc Coprosain:** porc fermier disposant de plus d'espace, de la paille, de la nourriture de qualité, peu de traitements médicamenteux, transport et conduite à l'abattoir dans de bonnes conditions. Contrôle par un organisme indépendant.

**Porc bio:** aliments bios, de l'espace, un accès à l'extérieur, de la paille, des contrôles plus rigoureux que pour le porc standard. **Mais il y a bio... et bio!**

- Porc **bio artisanal** (PQA, Coprobio...): semblable au Porc Qualité Ardenne, avec en plus une alimentation bio.

- Porc **bio des grandes surfaces:** des aliments bio, mais tendance à se rapprocher du porc standard: origine inconnue, trop de médicaments, loge paillée partiellement, transport et conduite à l'abattoir comme pour le porc standard...



Porcelets bio dans la paille



## Trucs et astuces

**Charcuteries "maison":** les produits "standard" contiennent souvent trop d'additifs douteux, trop de graisse et d'eau aux dépens de la viande. A partir d'un bon porc, vous pouvez réaliser facilement vous-mêmes rillettes, lard salé, tête pressée, pâté de foie (recettes sur demande).

Ⓢ Ingrédients : viande de porc (77%), eau, protéine de porc, sel, dextrose, stabilisants : carraghénanes - diphosphates - triphosphates, antioxygènes : citrate de sodium - ascorbate de sodium, arôme, correcteur d'acidité: acétate de sodium, conservateur : nitrite de sodium. Ce produit a été fabriqué dans un atelier utilisant du lait et du soja.

Jambon d'épaule du Carrefour

**Achats groupés:** en achetant un porc entier ou un demi-porc à plusieurs chez un petit éleveur fiable, vous aurez un prix plus intéressant, jusque 30% de rabais.

**Moins de viande:** en général, le Belge mange beaucoup trop de viande, trop souvent et de médiocre qualité, en provenance de l'élevage industriel.

Il semble plus raisonnable (santé, environnement, économies) d'en consommer moins, moins souvent et en provenance de petits élevages, de qualité bio, PQA, Coprosain, où les bêtes sont bien traitées et polluent peu. Des œufs bio, des plats végétariens bien équilibrés, du poisson de temps en temps compléteront avantageusement ce régime moins carné.

## Prix 2014

Le porc fermier est environ 15% plus cher que le standard; selon les morceaux, le porc bio en grande surface ou le porc bio paysan est de 60% à 100% plus cher.

**Adresses porc bio:** voir biottin (disponible gratuitement chez Nature et Progrès: 081/303690).

## Adresses PQA (Liège et environs)

Variété	Nom	Adresse	Commune	Téléphone
Porc Fermier	Marc Demoulin	Rue des Guillemins 79	Liège 1	04/252.44.75
Porc Fermier	Boucherie Leblanc	Rue Lulay des Febvres 5a	Liège 1	04/223.31.43
Porc Fermier	Jetelo Scrl	Rue Buisseret, 46	Liège 1	04/252.06.14
Porc Fermier	Boucherie Gaspar	Rue de Fétinne 2	Liège 2	04/343.47.28
Porc Fermier	Mesdagh	Rue Vise Voie 250	Vottem	04/227.09.42
Porc Fermier	Boucherie Gobert	Voie de L'Ardenne 88	Embourg	04/365.14.75
Porc Fermier	L'air Pur	Rue de La Verrerie 154	Seraing	04/336.40.62
Porc Fermier	Dargent	Chemin du Roua 11	Esneux	0474/056.763
Porc Fermier	Lawarre-Desmidt	Rue du Centre.60	Sprimont	04/382.11.97
Porc Fermier	Houtain Philippe	Rue Désiré-Lismonde 16	Rosoux-Crenwick	019/32.87.44
BIO	Ferme A L'arbre	Route de Liège 39	Lantin	04/263.58.01
Porc Fermier	Boucherie Defgnée	Rue Félicien Godinasse 2	Nandrin	085/51.13.67
Porc Fermier	Herman	Rue Sauvenière 2	Ouffet	086/21.04.32

Le Porc Plein Air de PQA est vendu dans les Delhaize.



Photo-devinette: où se trouve cette affiche ?

Réponse: à l'entrée d'une porcherie intensive, tellement les porcs sont devenus fragiles



Disponibles aussi les "clés" carotte, pomme de terre, pomme, lait (pas lait infantile artificiel)

Télécharger les clés:  
[www.lmn-alter.domainepublic.net](http://www.lmn-alter.domainepublic.net)  
 ou [www.cercle-horticole-herstal.be](http://www.cercle-horticole-herstal.be)