

Les grillades, nocives pour la santé?

ALIMENTATION C'est la saison des barbecues. Quelques précautions s'imposent pour en profiter sans risque pour notre santé.

ÉLODIE LAVIGNE

elodie.lavigne@planetesante.ch

L'été est enfin là. La saison des barbecues entre amis et en famille est lancée. Mais pour conjuguer plaisir et santé, il faudrait idéalement ne pas en abuser. Les raisons à cela sont diverses. Pour

«Selon plusieurs études scientifiques, une consommation élevée de viande augmenterait le risque de cancer colorectal», rappelle le Dr Idris Guessous, médecin aux Hôpitaux universitaires de Genève (HUG) et à la Polyclinique médicale universitaire de Lausanne.

Ensuite, si les grillades sont montrées du doigt, c'est parce qu'elles supposent une cuisson à haute température. Or, lorsque la viande est saisie à haute température et plus particulièrement à plus de 160 °C, on assiste à une augmentation de la production

«L'acide contenu dans le jus de citron ou le vinaigre balsamique diminue la formation de composés cancérigènes.»

DOMINIQUE DURRER MÉDECIN SPÉCIALISTE EN NUTRITION, À VEVEY

commencer, si on s'appuie sur les recommandations de la Société suisse de nutrition, la viande devrait être consommée avec modération, à raison de 100 à 120 grammes deux à trois fois par semaine seulement.

La consommation de viande transformée – dont les saucisses font partie – devrait se limiter à une fois par semaine, car elle est plus riche en graisse et en nitrosamines, des molécules potentiellement cancérigènes chez l'humain.

d'autres composés cancérigènes, aux noms complexes d'amines aromatiques hétérocycliques et d'hydrocarbures aromatiques polycycliques. Il faut en particulier se méfier de la fumée qui se dégage lorsque la viande (son jus ou sa graisse) tombe sur le charbon ou est en contact avec la flamme.

Faut-il dès lors se priver de barbecue? Les spécialistes ne vont pas jusque-là. En nutrition, tout est en effet affaire de quantité et de fréquence.



Selon les recommandations de la Société suisse de nutrition, la viande devrait être consommée avec modération, à raison de 100 à 120 grammes deux à trois fois par semaine seulement. La viande transformée – dont les saucisses font partie – devrait être limitée à une fois par semaine. ARCH. GLENN MICHEL

Si la modération s'impose, le Dr Guessous rappelle qu'une «alimentation non balancée, c'est-à-dire riche en viande et pauvre en antioxydants – dont les fruits et légumes sont riches – augmente le risque de cancer colorectal».

Les précautions sont semblables pour les chips et les frites, si appréciées pour accompagner les grillades. Pourquoi? «Parce que la cuisson à haute température (dès 120 °C) des aliments riches en amidon comme les pommes de terre provoque une réaction entre une protéine et les sucres, qui entraîne la libération d'acrylamides, une substance potentiellement cancérigène pour l'homme», explique Séverine Chédel, diététicienne ASDD à Neuchâtel.

Barquette en aluminium

En résumé, il est conseillé de ne pas cuire la viande à vif, de ne pas la déposer directement sur la flamme et de ne pas la saisir trop longtemps. On évitera de manger les parties noires et grillées. On privilégiera l'usage de barquettes en aluminium, pour éviter le contact direct avec le feu et pour retenir la graisse. On portera son choix sur les viandes maigres, peu entremêlées, et on n'abusera pas des saucisses. Dans un souci d'équilibre

alimentaire, il est conseillé d'accompagner le plus possible les grillades de légumes, par exemple sous forme de salades, de soupes froides, de gratins de légumes ou carrément de légumes grillés. On peut aussi varier les plaisirs en grillant du poisson, des fruits de mer ou des steaks végétaux.

Pour terminer, on peut également jouer sur les assaisonnements avec le citron et le vinaigre, comme l'explique Dominique Durrer, médecin spécialiste en nutrition à Vevey: «Des études ont en effet montré que l'acide contenu dans le jus de citron ou le vinaigre balsamique diminuait la formation de composés cancérigènes.»

«Une consommation élevée de viande augmenterait le risque de cancer colorectal.»

IDRIS GUESSOUS
MÉDECIN AUX HUG

PRÉPARER CORRECTEMENT, SAVOURER SANS RISQUE

Mal cuite, mal préparée, mal entretenue, la viande peut véhiculer des infections en raison des germes qu'elle contient. Chaque année, en effet, selon des chiffres de l'Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires, 7000 personnes contractent la campylobactériose, une maladie diarrhéique grave. Grâce à l'observation de quelques règles d'hygiène de base, on peut diminuer ce risque. Trois principes clés s'appliquent: bien séparer les aliments, bien nettoyer les mains et ustensiles, et bien faire chauffer la viande.



- Lors des grillades, ne pas déposer la viande cuite là où était déposée la viande crue ou marinée. La servir de préférence directement dans les assiettes.
- Ne jamais utiliser les restes de marinades de viande dans un aliment cru comme une sauce à salade. Ne pas se lécher les doigts après avoir déposé la viande crue sur le gril.
- Toujours utiliser des planches à découper, des ustensiles de cuisine et des assiettes à part pour les aliments à griller et les aliments consommés crus. Cela reste valable pour la préparation des accompagnements, comme la salade.
- Bien se laver les mains avant et après avoir touché de la viande crue; de même, bien laver les ustensiles après chaque étape avec du savon et de l'eau chaude.
- Éviter absolument que le jus de décongélation de la viande n'entre en contact avec des aliments crus ou grillés.
- Toujours cuire la viande à cœur, en particulier la volaille et les hamburgers; l'intérieur de la viande ne doit pas être cru.

Plus d'informations sur www.savourensecurite.ch

EN TROIS POINTS

Bien choisir ses huiles

Il existe une grande variété d'huiles sur le marché. Aussi, il est important de profiter de cette diversité, mais surtout d'utiliser chaque huile à bon escient. Celles d'olive et d'arachide par exemple supportent bien les hautes températures. En revanche, il est conseillé de ne pas dépasser les 180 °C pour l'huile de colza. Quel que soit son choix, il faut éviter que l'huile ne fume, ce qui indique la dégradation de ses composés.

Bannir les chips?

Les chips, en plus de leur teneur en acrylamide, sont grasses et salées. «Vu l'éventail du choix dans les supermarchés, il peut être intéressant de regarder les étiquettes. Les chips traditionnelles affichent des taux de graisse moyens de 35 gr pour 100 gr de chips. Les valeurs plus basses (chips de maïs par exemple) sont à privilégier», conseille Séverine Chédel, diététicienne.

Rouge ou transformée

Qu'est-ce que la viande «rouge»? Cette notion fait référence à tous les types de viande issus des tissus musculaires de mammifères comme le bœuf, le veau, le porc, l'agneau, le mouton, le cheval et la chèvre. La viande transformée désigne quant à elle toutes les viandes ayant subi des processus de salaison, maturation, fermentation, fumaison, etc., afin de rehausser leur saveur ou d'améliorer leur conservation.

PUBLICITÉ



LE SERVICE DE RADIOLOGIE DU GHOL

à le plaisir de vous informer qu'il élargit ses plages horaires de consultation pour une meilleure prise en charge des patients.

Il est dorénavant aussi ouvert entre 12h et 14h, soit de 8h à 17h.
Dès le 1er juillet 2016, nous vous accueillerons de 8h à 18h (non-stop).

Tél. pour prise de rendez-vous : 022.994.60.40.

Par ailleurs, le service des urgences est ouvert 24 heures sur 24, 365 jours sur 365.