



Communiqué de presse de la Société Suisse de Nutrition SSN

Savoir plus, manger mieux – Des grillades sans souci !

Berne, 19 juillet 2016. L'été est enfin là et la saison des grillades bat son plein. Malgré le côté convivial du repas au barbecue, que ce soit dans le jardin, sur le balcon, au bord du lac ou dans un parc, certaines règles ne doivent pas être négligées quand on fait des grillades. Des mesures simples permettent de limiter l'apparition des substances dangereuses pour la santé.

Si la graisse ou l'huile goutte sur la braise, ou sur le tube chauffant, la pierre de lave ou tout autre support chauffant, des substances appelées des hydrocarbures aromatiques polycycliques (HAP) se forment et se déposent avec la fumée sur la nourriture en train de griller. Les HAP sont classés parmi les substances cancérigènes. Les amines aromatiques hétérocycliques (AAH) sont d'autres substances aussi soupçonnées d'être cancérigènes. Les AAH se forment dès que l'on rôtit, que l'on saute ou que l'on grille des aliments. Elles se trouvent essentiellement dans la croûte. Les nitrosamines sont également cancérigènes. Elles apparaissent dans les salaisons, à haute température, lors de la réaction entre le sel nitré et les protéines.

Quand on fait des grillades, il faut donc veiller à éviter que l'aliment en train de griller soit en contact avec la flamme; le charbon de bois doit être incandescent mais ne doit plus brûler. L'utilisation de plateaux récupérateurs de graisse peut empêcher que la graisse ne goutte sur la braise, le tube chauffant, la pierre de lave ou autre support chauffant. Cela permet de prévenir l'apparition de fumée et de HAP. C'est la raison pour laquelle les méthodes de cuisson au gril dans lesquelles la chaleur vient des côtés ou du dessus sont particulièrement adaptées. En principe, l'aliment grillé doit brunir sans être carbonisé, pour empêcher la formation d'AAH. De plus, il est fortement conseillé de toujours retirer les parties noires.

Le choix d'aliments à griller ne connaît pratiquement pas de limites. Viande ou volaille fraîche, saucisses ou poisson (éventuellement avec une grille spéciale), fromage, légumes (par ex. en brochettes) et produits végétariens se prêtent très bien aux barbecues. Seuls les produits de salaison (viandes et charcuteries) sont à exclure, à cause de la formation de nitrosamines. Même le dessert peut être cuit au gril. Les tranches d'ananas ou de pastèque grillées feront un dessert rafraîchissant, tout comme les demi-pêches.

Quelques règles d'hygiène permettent de limiter le risque d'une infection alimentaire. Les aliments crus et grillés/cuisinés doivent être déposés sur des assiettes séparées. La viande, la volaille et les saucisses doivent toujours être bien cuites. Vous trouverez d'autres informations sur ce thème sur www.savourensecurite.ch.

Informations complémentaires:

<https://www.anses.fr/fr/content/cuisson-au-barbecue>

<https://www.news.admin.ch/message/index.html?lang=fr&msg-id=62066>



La Société suisse de nutrition SSN

La SSN est l'organisation nationale de référence dans le domaine de l'alimentation. Elle informe la population et les professionnels à l'aide de données scientifiquement fondées et compte plus de 7'000 membres et abonnés, dont la plupart sont des professionnels de la nutrition, de la formation ou de la santé ainsi que des consommateurs intéressés par les questions touchant à l'alimentation.

Informations de la SSN destinées aux représentants des médias

Les médias reçoivent la newsletter de la SSN tous les deux mois et régulièrement des communiqués de presse. Pour figurer parmi nos destinataires, veuillez envoyer un e-mail à media@sge-ssn.ch. Les représentants des médias peuvent s'abonner gratuitement à notre revue trimestrielle sur l'alimentation, tabula: www.tabula.ch.

Service d'information nutrinfo®

Le service nutrinfo® répond aux questions sur l'alimentation. Il n'a aucun intérêt commercial, politique ni idéologique et se réclame exclusivement de sources scientifiquement vérifiées. Le service nutrinfo® a été mis en place sur mandat de l'Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires OSAV. Les professionnels de la SSN se feront un plaisir de vous aider dans vos recherches d'ouvrages ou d'experts. Ils sont aussi à la disposition des représentants des médias pour donner des interviews.

Tél. +41 31 385 00 08, du lundi au vendredi, 8 h 30 – 12 h 00
nutrinfo-f@sge-ssn.ch, www.nutrinfo.ch

Pour plus de renseignements

Christine Dudle-Crevoisier, Responsable communication
Tél. +41 79 358 06 30, e-mail: ch.dudle@sge-ssn.ch

Nutrinfo®
Tél. +41 31 385 00 08, e-mail: nutrinfo-f@sge-ssn.ch