



Des charcuteries santé, VRAIMENT ?

Sans agents de conservation artificiels, réduites en sel, des viandes froides « améliorées » font leur place à l'épicerie. Devraient-elles se retrouver dans nos boîtes à lunch ? *par* LOUISE GAGNON

Même si on les trouve pratiques, les viandes froides ont mauvaise réputation. Et pour cause. La plupart sont bourrées de gras saturés, de nitrites, de sel. « Les études récentes tendent à démontrer que, de toutes les viandes, y compris les viandes rouges, ce sont les charcuteries qui présentent le plus de risques pour la santé », affirme Chantal Blais, diététiste spécialisée en maladies cardiovasculaires et hypertension à l'Institut de recherches cliniques de Montréal. Ainsi, plus on en mange, plus on est à risque d'obésité, d'hypertension artérielle, de troubles cardiovasculaires et de cancer colorectal.

Mais, disent plusieurs experts, on peut mettre de la charcuterie dans son panier d'épicerie à l'occasion. En se fiant, bien sûr, au tableau de valeurs nutritives et à la liste des ingrédients. Le programme Visez santé de la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC recommande, pour

une portion de 55 g, des produits qui contiennent 5,5 g ou moins de gras et 360 mg ou moins de sodium. C'est là que ça se corse, car bien peu de viandes froides, « améliorées » ou non, passent le test.

Jambons, poitrines de dinde et bœufs fumés (smoked meat et pastramis), en version maigre ou extra-maigre, recèlent souvent trop de sel. Le saucisson de Bologne, le salami, le simlipoulet et la mortadelle ? Pire encore, tous très gras et hyper salés.

Et si on lorgnait plutôt du côté des comptoirs des charcuteries tranchées sur place ? On y fait de meilleurs choix, règle générale, selon Marie-Josée LeBlanc, nutritionniste chez Extenso, Centre de référence sur la nutrition de l'Université de Montréal. Les tableaux de valeurs

nutritives et les listes d'ingrédients de ces produits le confirment. Mais toutes les viandes préemballées ne sont pas à bannir pour autant. La vigilance s'impose, voilà tout.

Mais que penser des nitrites ? Depuis des années, le Fonds mondial de recherche contre le cancer appelle à la prudence : ces agents de conservation seraient cancérigènes. En fait, ce ne sont pas les nitrites comme tels qui causeraient des cancers, mais les nitrosamines, composés qui résultent de la combinaison des nitrites avec des protéines. « Cette réaction est empêchée quand on ajoute de la vitamine C, de l'érythorbate de sodium ou de l'isovitamine C en même temps que les nitrites dans les charcuteries », nuance Linda

Ce n'est pas parce qu'un produit porte la mention « réduit en sel » ou « plus faible en gras » qu'il en contient peu.

Saucier, professeure et spécialiste en innocuité de la viande à l'Université Laval.

Reste que pour apaiser les consommateurs inquiets, l'industrie s'est mise à produire des viandes froides dites naturelles. Les nitrites de synthèse chimique sont alors remplacés par un conservateur issu de la biotechnologie, l'extrait de céleri, qui lui aussi renferme des nitrites. En 2011, le magazine *Protégez-Vous* a testé les jambons naturels: tous contenaient des nitrites – presque autant que les jambons ordinaires. Mais au moins, dans un cas comme dans

l'autre, les doses étaient nettement inférieures à la limite permise par les autorités sanitaires.

Certaines charcuteries artisanales salées à sec (comme le prosciutto et quelques rares saucissons secs) ne contiennent aucun nitrite. La seule façon de le vérifier: regarder la liste des ingrédients. Les mots clés pour déceler la présence de ces agents de conservation? Nitrites ou nitrates de sodium, pour les nitrites de synthèse chimique, et céleri de culture ou poudre de céleri, pour les nitrites naturels. ♦



NOTRE SÉLECTION

Nous avons déniché trois produits qui ne sont ni trop gras ni trop salés. Et bien goûteux.



Poitrine de dinde rôtie au four
le Choix du Président Menu bleu,
 3 \$/100 g (au comptoir) ou
 5,25 \$/175 g (préemballée)
 1 g de gras, 217 g de sodium
 par portion de 55 g



Jambon cuit au bouillon
Bleu-Blanc-Cœur de Première
Moisson, 2,85 \$/100 g
 1,5 g de gras, 330 g de sodium
 par portion de 55 g



Pointe de poitrine de bœuf
fumée (smoked meat) Lesters,
 environ 2,80 \$/100 g
 2,5 g de gras, 360 g de sodium
 par portion de 55 g

À la recherche de solutions de rechange

Pour des garnitures à sandwichs plus santé, on pense produits frais peu transformés: œufs, poulet, rôti de porc ou de bœuf, thon ou saumon en conserve, tartinade de tofu, galette de pois chiches. « Il y a aussi les charcuteries végétariennes », fait remarquer la diététiste Chantal Blais. À base de soya et sans nitrites, elles fournissent des phytoestrogènes et des fibres. De plus, elles sont plus faibles en gras saturés que la plupart des charcuteries. Seul hic, leur teneur en sodium est souvent élevée. Vraiment rien de parfait dans ce domaine...

UTILISEZ-LES ENSEMBLE,
 ET **BLANCHISSEZ**
VOTRE SOURIRE

EN **2 JOURS***
 SEULEMENT.



Le dentifrice Crest 3D White combat la carie.

*blanchit en enlevant les taches de surface.



3D WHITE

© Procter & Gamble Inc., 2013 ORAL-14764