

# QUALITÉ NUTRITIONNELLE DES CHARCUTERIES

**Docteur Jean-Michel Lecerf**

Chef du service de Nutrition – Institut Pasteur de Lille

Grenoble, le 27 mai 2011

Les charcuteries et les salaisons proviennent de la transformation des viandes, de porc en particulier ; leur raison d'être est de conserver les viandes et d'en varier les présentations. Il en existe effectivement plus de 400 spécialités en France.

D'un point de vue nutritionnel il est difficile de les réunir sous une même composition tant est grande leur variété de recettes, d'origine, le tout soigneusement préservé dans un code des usages précis et rigoureux. On peut toutefois définir quelques grandes lignes : une teneur élevée (10 à 20 g/100 g) ou très élevée (20 à 30 g/100 g) en protéines, une teneur très variable en lipides (3 à 35 g/100 g), un apport très diversifié en acides gras avec une prédominance d'acides gras insaturés (61 g/100 g), une teneur élevée en vitamines du groupe B et variable en vitamine A, une teneur moyenne en fer et en zinc<sup>1</sup>.

Il est plus intéressant de souligner que les charcuteries contribuent pour une part importante aux apports en protéines, fer et vitamine A de l'alimentation des français. Elles représentent aussi la deuxième source de sodium<sup>2</sup>, ce qui est un point à considérer.

La consommation moyenne de charcuteries en France est relativement faible : 36,6 grammes par jour chez les adultes et de 26,5 grammes par jour chez les enfants de 3 à 17 ans<sup>2</sup>. Il faut surtout souligner que les très gros consommateurs adultes (> 80 g) ne sont que 8 %, les gros consommateurs (52 à 80 g) 18 % ; chez les enfants 25 % seulement consomment plus de 39 grammes par jour<sup>2</sup>.

Les gros consommateurs adultes sont plus souvent des hommes, obèses ou en surpoids, fumeurs, sédentaires, ne suivant pas de régime : ce sont des sujets à risque du fait d'un mode de vie globalement déséquilibré.

Nos efforts doivent porter sur les gros consommateurs car c'est chez eux qu'a été mis en évidence une augmentation du risque d'obésité, de maladie cardiovasculaire et de cancer : leur alimentation est souvent par ailleurs déficiente en aliments et nutriments dits protecteurs (fruits et légumes, fibres...).

Des actions ciblées sur les facteurs générant des comportements inappropriés doivent être menées. Mais il convient aussi de réduire la teneur moyenne en sodium et en lipides des charcuteries, c'est ce que fait la profession depuis plus de 10 ans et de mener des études sur les processus et mécanismes de la cancérogenèse, ce que réalise aussi la profession, avec l'INRA. Ceci permet d'ores et déjà de mettre en œuvre des actions correctrices sur les processus de fabrications, ou d'apporter des conseils diététiques protecteurs en variant l'alimentation et en l'équilibrant avec des aliments riches en polyphénols, fibres, calcium (produits végétaux, produits laitiers...).

Ainsi, les charcuteries peuvent et doivent garder une place dans notre tradition alimentaire, mais il convient, comme pour tout aliment, d'éviter les excès et de cibler les actions sur les trop gros consommateurs.

## **RÉFÉRENCES**

<sup>1</sup>CIQUAL 2008

<sup>2</sup>INCA 2 - CREDOC 2009