



▲ LE BON SENS NOUS INVITE À NOUS NOURRIR D'ALIMENTS DIVERS et complémentaires. Dans cet équilibre les produits du porc apportent nombre de nutriments.

MIXTURE

Les produits du porc à un régime ali

Consommés en quantité raisonnable, les produits du porc nous nourrissent, nous réjouissent et nous réunissent grâce à leurs qualités sensorielles mais aussi leurs qualités nutritionnelles.

Il y a quarante ans les produits du porc (viande, charcuterie et salaisons) étaient salués pour leur richesse nutritionnelle. Ils fournissaient aux travailleurs l'énergie et les protéines indispensables à leurs besoins et à leur santé. Aujourd'hui certaines recommandations reprochent aux produits porcins d'être trop énergétiques, trop salés et surtout accusent le nitrite d'augmenter de 18 % le risque de cancer colorectal pour les gros consommateurs de charcuterie. Ce retournement de perception pour les produits du porc n'est pas justifié.

Protéines, vitamines et lipides de qualité

Concernant l'équilibre nutritionnel, aucun aliment n'apporte l'ensemble des nutriments indispensables à notre bonne santé. C'est sur la journée ou même sur la

semaine que notre prise alimentaire doit être équilibrée, c'est-à-dire apporter les quantités de protéines, lipides, glucides, vitamines et minéraux nécessaires à nos besoins physiologiques. Dans cette ration les produits du porc apportent les protéines de haute qualité, la vitamine B12, le fer, le zinc et des lipides peu saturés. Les charcuteries ont été louées pour leur richesse en lipides et donc en énergie lorsque les conditions de travail exigeaient des efforts physiques importants. Dans notre monde moderne et sédentaire on préfère désormais les produits maigres et le porc a largement suivi cette tendance, avec une baisse de 40 % de l'épaisseur de gras dorsal entre 1977 et 2016.

Le sel fut le premier conservateur des produits alimentaires. Il a servi durant des siècles à conserver le lait sous forme de fromage et les viandes sous forme

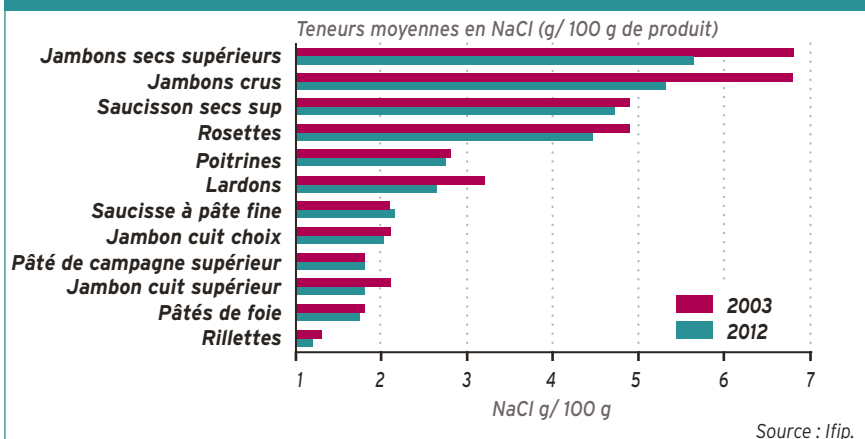
de charcuterie. Même si les conditions d'hygiène et de conservation ont largement progressé, le sel reste un ingrédient crucial pour protéger les charcuteries contre les développements microbiens durant leur transformation et pendant toute leur durée de vie.

Le sel renforce les qualités sensorielles des produits

Outre son effet de conservation, le sel renforce les qualités sensorielles des produits par deux mécanismes. Il est d'abord un exhausteur de goût qui met en avant les arômes des charcuteries et des salaisons. Ensuite en hydratant les protéines, le sel « attendrit » les fibres musculaires et la viande transformée en charcuterie ou salaison devient plus facile à mastiquer et à digérer. Ceci est particulièrement favorable pour les enfants et personnes âgées qui ont des besoins importants en protéines. Pour autant, les charcutiers et les salaisonniers tiennent compte des recommandations nutritionnelles. Ils réduisent le sel aux niveaux nécessaires à la conservation des différents produits. Depuis 2003, on constate une baisse généralisée du taux de sel dans quasiment tous les produits de charcuterie.

Sur le plan nutritionnel, les charcuteries associées au cœur du repas à des féculents (purée jambon), des légumes (potée au choix, endives au jambon, choucroute) formeront un repas particulièrement équilibré et souhaitable pour nous nourrir, nous réjouir et nous réunir. Des recherches récentes ont expliqué le

BAISSE DU SEL DANS LES PRODUITS TRANSFORMÉS DEPUIS 2003



porc apportent leurs qualités mentaire équilibré

comportement du fer et des nitrites lors de la digestion des produits carnés.

Si le fer héminique (situé au centre de l'hémoglobine) est indispensable pour nous éviter l'anémie, il occasionne, lors de sa digestion, l'oxydation des lipides et la production de nitrosamines lorsqu'il est associé aux nitrites comme c'est le cas dans les charcuteries. Ces réactions génèrent des molécules cytotoxiques et génotoxiques pour les cellules du colon pouvant occasionner des lésions pré-cancéreuses. Pour une consommation de 100 grammes de viande rouge ou de 50 grammes de charcuterie par semaine, le nombre de personnes touchées par le cancer du côlon passera de 6 sur 100 à 7 sur 100, soit une augmentation de 18 %.

Consommer équilibré est nécessaire à la santé

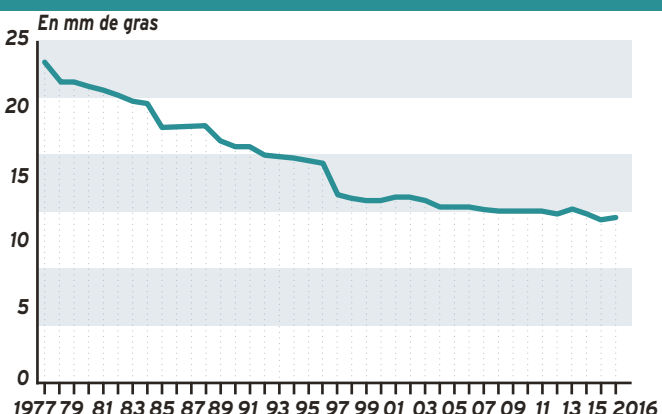
Cependant, les mêmes recherches ont démontré que lorsque les viandes ou charcuteries sont consommées dans un repas équilibré contenant des antioxydants ou du calcium, l'effet négatif du fer héminique est nettement réduit. Les polyphénols des fruits et des légumes, les cathéchines du thé vert, l'acide carnosique de l'ail, la quercétine des choux

et crucifères, la vitamine E des huiles végétales ont montré leur efficacité pour capter les radicaux libres et empêcher la formation des molécules indésirables lors de la digestion. Ainsi le boudin aux oignons, la choucroute, la potée aux choux, le petit salé aux lentilles, le jambon haricot vert sont non seulement inoffensifs pour le colon mais apportent les nutriments indispensables à notre santé. Les crudités, les fruits, le jus de raisin avec ou sans alcool participent

également à l'équilibre nutritionnel en renforçant la composition du repas en composés protecteurs. Ainsi, le bon sens nous invite à nous nourrir d'aliments divers et complémentaires. Dans cet équilibre les produits du porc nous apportent nombre de nutriments et micronutriments nécessaires à notre bonne santé. En consommer excessivement peut être néfaste à notre santé, mais tout autant que de ne plus en consommer du tout. ■

Gilles Nassy, Gilles.nassy@ifip.asso.fr

ÉPAISSEUR DE GRAS SUR LE DOS DES CARCASSES DE 1997 À 2016



Source : Ifip.