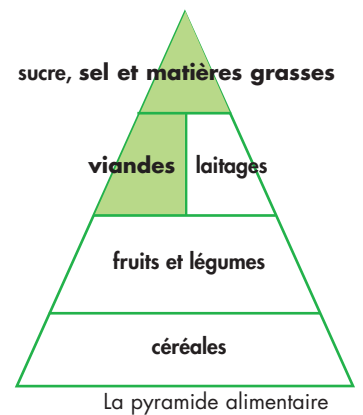




La place des charcuteries dans l'équilibre alimentaire

Les charcuteries sont composées, en proportion variable, de viandes (essentiellement du porc), de matières grasses et de sel.

Ces aliments possèdent donc les qualités nutritionnelles des ingrédients dont ils sont issus (protéines, vitamines du groupe B et fer) mais aussi leurs inconvénients : lipides (saturés), cholestérol et chlorure de sodium. Or, dans une optique de santé publique, ces derniers composés doivent être consommés avec modération (cf. pyramide alimentaire).



Caractéristiques nutritionnelles des charcuteries

Composition nutritionnelle moyenne des charcuteries (pour 100g)

Energie	100-400	kcal
Eau	30-70	g
Glucides	1	g
Protéines	20	g
Lipides	3-40	g
dont saturés	1,5-15	g
Cholestérol	70	g
Fibres	0,0	g
Sel	5	g
Fer	1	mg
Vitamine B 12	0,5	µg

• Riche en protéines

Les charcuteries présentent généralement des teneurs importantes en protéines de bonne qualité nutritionnelle (de 10 à 30 % du poids total).

• Source de vitamines

Les vitamines retrouvées dans les charcuteries sont principalement celles du groupe B. Dans les produits à base de foie, on retrouvera aussi des quantités conséquentes de vitamines anti-oxydantes (A, C et E).

• Source de minéraux

Les charcuteries contiennent de bons taux en certains minéraux : phosphore, fer et zinc.

• Attention aux lipides (matières grasses)

La teneur en lipides est fortement variable en fonction de la spécialité considérée : de 3 % MG pour du jambon cuit supérieur (dégraissé-découenné) à près de 70 % pour certaines recettes de saucisson. En ce qui concerne la qualité de ces matières grasses, les proportions d'acides gras saturés demeurent globalement trop importantes (env. 40 % des lipides totaux).

La teneur en cholestérol varie de 30 à plus de 130 mg /100g. Cette dernière valeur équivaut à plus de 40 % de la quantité quotidienne maximale recommandée.

• Attention au sel

Les charcuteries constituent une source importante de sel.

Les jambons secs peuvent en contenir jusqu'à 7g/100g (soit près de 90 % de la quantité quotidienne maximale recommandée).

Questions - réponses au consommateur

Je souhaite manger équilibré, dois-je supprimer ma consommation de charcuteries ? NON

Les charcuteries représentent des aliments énergétiques, souvent riches en graisses et en sel. Cependant, leur consommation ne doit pas être diabolisée et condamnée au nom de la nutrition. Il est parfaitement concevable de se faire plaisir de temps en temps autour d'un buffet de charcuterie, à condition de demeurer un consommateur « raisonnable » sur le long terme.

Quelles charcuteries choisir ?

Les charcuteries offrent une large palette de spécialités. D'un point de vue nutritionnel, il est préférable de privilégier celles qui sont les moins grasses, telles que le jambon (cru ou cuit), le bacon, voire le fromage de tête ou l'andouillette.

Charcuteries peu grasses : moins de 10 % de graisses	Charcuteries plus grasses : entre 10 et 30 % de graisses	Charcuteries très grasses : plus de 30 % de graisses
<ul style="list-style-type: none">- Bacon- Jambon (cru, cuit)- Jambon sec (découenné)	<ul style="list-style-type: none">- Andouillette- Boudin blanc- Cervelas- Fromage de tête- Jambon fumé- Pâté de foie de volaille- Saucisses de Lyon, Strasbourg, cocktail, de Morteaux- Saucisson à l'ail- Terrine de canard	<ul style="list-style-type: none">- Boudin noir- Chipolata- Merguez- Mortadelle- Rillettes- Rosette- Salami- Saucisses d'Auvergne, Alsacienne, de Toulouse, de Montbéliard- Saucisson

Quelle quantité de charcuteries est-il bon de consommer ?

Au vu des fortes variations de teneurs en sel et matières grasses, l'impact nutritionnel sera bien différent en fonction de la charcuterie consommée. D'une manière générale, il est recommandé de se limiter à 2 portions par semaine, soit environ 100g au total.

Quelles associations privilégier ?

Le premier allié est le pain, de préférence complet ou semi-complet (avec seigle, graines...). Élément favorable de l'équilibre alimentaire, il participera à rééquilibrer les apports nutritionnels et valorisera le goût des charcuteries.

Bien entendu, l'ajout de crudités sera aussi un élément favorable : radis & saucisson, melon & jambon cru, salade et bacon...

En cas de consommation de charcuteries en plat principal, veuillez à alléger l'accompagnement : légumes braisés, riz à l'orientale, pommes de terre vapeur... De plus, les charcuteries apportant suffisamment de sel aux préparations, il n'est pas nécessaire de resaler.



Les leviers d'actions pour améliorer la valeur nutritionnelle des charcuteries



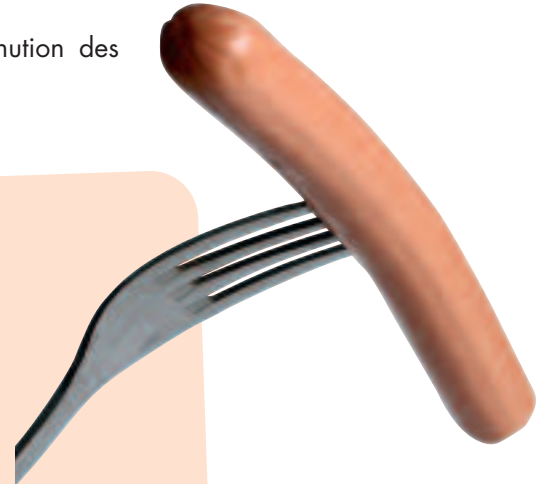
Les principaux axes d'amélioration des charcuteries résident en une diminution des teneurs en graisses (totales et saturés) ainsi qu'en sel.

Problématique des matières grasses

Les lipides des charcuteries dépendent à la fois de la qualité des matières premières ainsi que de leurs proportions respectives dans la recette.

Plusieurs paramètres peuvent ainsi être actionnés.

- La qualité des lipides des viandes et des graisses peut, en partie, être améliorée en jouant sur le régime alimentaire des animaux (cf. fiche nutritionnelle boucherie).
- La formulation peut être retravaillée afin de limiter l'ajout de matières grasses.
- L'emploi d'ingrédients du commerce (tels que farines et fibres de céréales et de légumineuses) peut aussi fournir une aide substantielle pour diminuer les teneurs lipidiques sans altérer la texture et le prix de revient.



Des recherches ont démontré la possibilité de produire des charcuteries de meilleure valeur nutritionnelle (moins grasses et enrichies en certains minéraux) présentant des caractéristiques sensorielles et technologiques tout à fait satisfaisantes.

Ainsi, profitant de la tendance "nutrition-santé", de nouveaux produits ont investi le rayon charcuterie :

- saucisses de viande de porc, avec 3 fois moins de matière grasse qu'un saucisson traditionnel et 15 % de sel en moins ;
- saucisse de strasbourg allégée à 11 % MG ;
- saucisse de volaille à 8 % MG et taux de sel réduit ;
- fêtes de campagne à 15 % MG ;
- mousses de canard à 19 % MG, etc.



Problématique du sel

Afin de limiter l'apparition de maladies cardiovasculaires, l'Agence Française de Sécurité Sanitaires des Aliments (AFSSA) recommande une moyenne d'apport de 8g de sel par jour.

Une stratégie proposée consiste à diminuer progressivement les taux de sels des aliments. Cependant, pour les charcuteries, la marge de manœuvre est limitée compte tenu des incidences technologiques et sanitaires du sel : action sur le goût, sur les micro-organismes, sur les propriétés technologiques, sur la texture-tenue-rendement, etc.

- La première étape consiste à caractériser et à maîtriser les conditions de salage afin de limiter la variabilité inter et intra-lots. Ce travail permettra de limiter les produits excessivement salés et ainsi de diminuer la teneur moyenne des productions.
- Dans un deuxième temps, des substitutions du chlorure de sodium pourraient être envisagées, par d'autres sels tels que des chlorures de potassium, de magnésium et de calcium. Ce remplacement est doublement intéressant. Non seulement on limite la quantité de chlorure de sodium mais on enrichit de surcroît la préparation en minéraux d'intérêts. Cependant, de telles substitutions nécessitent un travail spécifique à chaque production, afin de trouver le meilleur compromis entre les impératifs nutritionnels et technologiques.

