

## Les saucisses contribuent à l'apport en vitamines

**Il n'y a pas que la viande fraîche qui contribuent à couvrir nos besoins en vitamines, mais aussi les saucisses. La station de recherche Agroscope Liebefeld-Posieux ALP a analysé la teneur en vitamines de différentes saucisses crues et échaudées. Les saucisses fournissent une notable contribution à l'apport en vitamines, en particulier en B1, B12, D et en niacine; quelques saucisses représentent une bonne source en vitamine C.**

Les vitamines sont des substances vitales que l'organisme humain ne peut pas produire lui-même ou seulement en quantités insuffisantes. C'est pourquoi, elles doivent être apportées par le biais de la nourriture. Le 5<sup>e</sup> Rapport sur la nutrition en Suisse place la viande parmi les sources les plus importantes de vitamines A, B1, niacine et B12, mais il mentionne aussi sa contribution dans l'apport en vitamines B2, B6 et acide pantothénique. Or, on ne parle jamais de la teneur en vitamines



des saucisses et des autres produits carnés. Il ne vient tout simplement à l'idée de personne que les saucisses contiennent elles aussi des vitamines. Compte tenu de leur teneur en sel et en graisse élevée, ce n'est pas vers elles qu'on se tourne spontanément pour couvrir nos besoins en vitamines. Elles font pourtant partie de notre alimentation et selon la saison et les préférences individuelles, elles occupent une place plus ou moins importante.

Dans le cadre d'une étude à grande échelle portant sur la valeur nutritive des produits carnés,

ALP a analysé entre autres les teneurs en vitamines de certains produits à base de viande. Jusqu'à présent, diverses saucisses crues et échaudées ont été analysées, dont la contribution à la couverture en vitamines sera abordée plus loin. Pour chaque sorte de saucisse, 5 produits différents, disponibles sur le marché, ont été analysés et la valeur moyenne des résultats a été calculée (la sorte «Minipic» a fait exception avec un seul produit). Pour visualiser les teneurs en vitamines, elles ont été représentées en fonction des recommandations alimentaires pour un homme âgé entre 25 et 51 ans (valeurs de référence des sociétés de nutrition de langue allemande). Pour les femmes du même groupe d'âge, les besoins en vitamines sont semblables ou légèrement inférieurs; ainsi chez les femmes, la contribution serait semblable ou légèrement plus élevée. La figure 1 montre pour les sortes de saucisses analysées la contribution en % d'une portion de 100 g (dans le cas des saucisses échaudées) et de 50 g (dans le cas des saucisses crues) aux besoins quotidiens en diverses vitamines. L'apport en énergie est indiqué en tant que valeur comparative.

Selon la recette des saucisses, on obtient des quantités de vitamines variables. Dans les saucisses avec une proportion élevée de viande de porc (par exemple saucisse à rôti de porc, saucisse de porc, salami de type nostrano), on trouve les concentrations de vitamine B1 les plus élevées, la viande de porc étant réputée riche en vitamine B1. Avec une saucisse à rôti de porc, on couvre déjà plus de 40% des besoins journaliers en vitamine B1. Par contre, une saucisse de veau, 100 g de saucisse de Lyon à base de volaille ou 50 g de gendarme ne contribuent qu'à 10% à la couverture des besoins en cette vitamine. Les saucisses crues et échaudées ne sont pas des sources particulièrement bonnes en vitamines B2 et B6, elles fournissent cependant une modeste contribution, qui selon la sorte de saucisse peut être plus ou moins élevée.

La vitamine B12 est une vitamine qui n'est présente que dans les denrées alimentaires d'origine animale. La viande en est une source importante et les saucisses échaudées contribuent aussi à

couvrir les besoins quotidiens en vitamine B12. A ce propos, la saucisse de Lyon à base de volaille contribue à 30% à la dose journalière recommandée, suivie de la saucisse de porc, de la saucisse de Vienne et de la saucisse à rôti de veau avec environ ¼ des besoins quotidiens couverts par 100 g de saucisse. De même, les saucisses crues sont de bonnes sources, mais en raison des faibles quantités consommées, leur contribution est faible.

La vitamine C est souvent mise en relation avec les oranges ou les agrumes, c'est pourquoi le taux parfois élevé en vitamine C des saucisses échaudées étonne à première vue. Cette teneur est due à l'utilisation pour des raisons technologiques de l'acide ascorbique (= vitamine C) ou de l'ascorbate comme antioxydant et auxiliaire de salaison. Certaines sortes de saucisses peuvent donc contenir des quantités de vitamine C qui couvrent jusqu'à 40% des besoins quotidiens, les saucisses échaudées en contenant davantage que les saucisses crues. Tant les saucisses crues que les saucisses échaudées peuvent contribuer à couvrir quelque peu les besoins en vitamine D et en niacine, même si les quantités varient fortement selon la sorte de saucisse. Dans le cas de la niacine, la contribution des saucisses se situe entre 15 et 30% des besoins quotidiens. Quant à la vitamine D, certaines sortes de saucisses n'en contiennent pas du tout ou la teneur est en dessous de la limite de détection (par exemple la saucisse à rôti de porc, la saucisse de Lyon à base de volaille, le Saucisson vaudois); dans d'autres saucisses, la teneur suffit à couvrir jusqu'à 25% des besoins quotidiens.

La vitamine biotine n'est contenue dans les saucisses analysées qu'en faibles concentrations, de même que l'acide pantothénique, quand bien même les saucisses de Lyon à base de volaille enregistrent une concentration légèrement plus élevée. Les vitamines liposolubles A et E sont en dessous de la limite de détection dans pratiquement tous les produits analysés, c'est pourquoi elles ne figurent pas sur le tableau. Bien que la viande, selon le 5<sup>e</sup> Rapport sur la nutrition en Suisse, représente la source la plus importante en vitamine A,

la faible teneur relevée dans les saucisses n'est pas une surprise, car la vitamine A se trouve en particulier dans le foie. Aucune denrée alimentaire ne peut à elle seule couvrir tous nos besoins en vitamines et en subs-

tances nutritives. Chacune a ses avantages et ses inconvénients, par exemple l'une peut être riche en certaines vitamines et pauvre en d'autres, et vice versa. C'est pourquoi une alimentation équilibrée est importante dans laquelle chaque ali-

ment contribue à un tout favorisant la santé. En résumé, les saucisses échaudées et crues faisant partie de notre menu, elles contribuent aussi à une alimentation équilibrée. (Alexandra Schmid, station de recherche Agroscope Liebefeld-Posieux ALP, Berne)

Figure 1: profil de vitamines pour divers saucisses crues et échaudées se basant sur une portion de 100 g (avant préparation) pour les saucisses échaudées (rouge et brun) et de 50 g pour les saucisses crues (bleu) en relation avec les recommandations d'apport en vitamines pour un homme âgé de 25 à 51 ans.

Abbildung 1: Vitaminprofil für diverse Roh- und Brühwürste vor einer allfälligen Zubereitung basierend auf einer 100 g-Portion bei den Brühwürsten (rot und braun) bzw. einer 50 g-Portion in Verbindung mit den Empfehlungen für die Vitaminzufuhr für einen Mann im Alter von 25–51 Jahren.

- A** Salami Typ nostrano  
Salami de type nostrano  
Salame del tipo nostrano
- B** Salami «budget»  
Salami «budget»  
Salame «budget»
- C** Landjäger, gendarme,  
Landjäger
- D** Salsiz
- E** Saucisson vaudoise
- F** Minipic
- G** Cervelat
- H** Kalbsbratwurst  
Saucisse à rôtir de veau  
Bratwurst di vitello
- I** Wienerli, Saucisse de  
Vienne, Wienerli
- J** Schweinsbratwurst  
Saucisse à rôtir de porc  
Bratwurst die maiale
- K** Lyoner, Saucisse de Lyon,  
Lyoner
- L** Fleischkäse, Fromage d'italie,  
Fleischkäse
- M** Schweinswurst, Saucisse  
de porc, Salsiccia di maiale
- N** Geflügellyoner, Saucisse  
de Lyon à base de volaille,  
Lyoner de pollame

