

Agroscope informe

La composition des produits carnés

Au cours des cinq dernières années, la station de recherche Agroscope Liebefeld-Posieux (ALP) a analysé la composition de divers produits carnés suisses. Les résultats sont désormais disponibles et ont été publiés dans un «ALPscience».

Les produits carnés suisses sont fort appréciés et leur consommation est importante. Vu le grand intérêt que les consommateurs témoignent aux questions de santé et d'alimentation, avoir accès à des connaissances détaillées sur la valeur nutritive de ces produits est un atout. Fondamentales pour informer et argumenter, ces données permettent aussi la comparaison entre produits de même que le développement de nouveaux produits à base de viande. Il est donc souhaitable de disposer d'une banque de données sur la composition des produits carnés de notre pays.

La banque de données suisse des valeurs nutritives (www.swissfir.ch) contient un grand nombre d'informa-



Agroscope démontre: Les produits carnés peuvent contribuer à l'apport en vitamines et en substances minérales.

tions à ce sujet. Toutefois, seules les données relatives aux substances nutritives principales (protéines, graisse, hydrates de carbone) reposent sur des

analyses. Les autres données ont été calculées sur la base des ingrédients ou ont été reprises de banques de données des valeurs nutritives d'autres

pays. Or, les données d'autres pays ne peuvent pas être extrapolées aux produits suisses, car les recettes et les processus de fabrication sont le plus souvent différents. C'est pourquoi ALP s'est fixé comme objectif de déterminer la composition des produits carnés d'origine suisse les plus importants.

Au cours des cinq dernières années, divers produits (charcuteries échaudées, saucisses crues, produits de salaisons crus et cuits, cf. encadré) ont été analysés dans le cadre de ce projet. En plus des nutriments principaux, la teneur en vitamines et en substances minérales des produits carnés a été déterminée et la composition de la graisse et des protéines ont fait l'objet d'analyses. Il en est ressorti des informations fort intéressantes: des faits connus de longue date ont été confirmés et de nouvelles connaissances mises au jour.

Des teneurs en matière grasse très différentes

Dans l'esprit des consommateurs, les produits carnés sont souvent associés

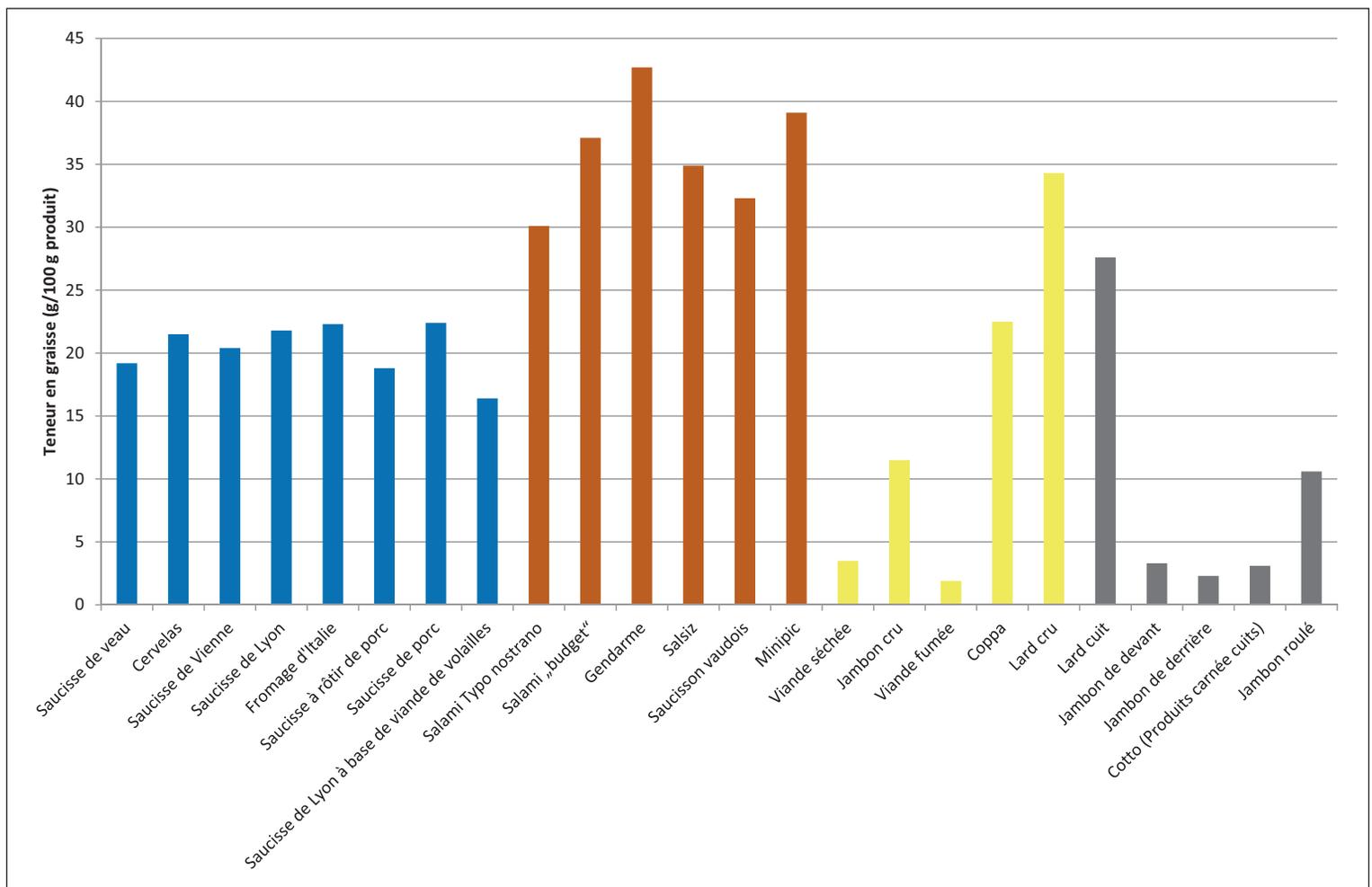


Figure 1: Teneur en graisse des divers produits carnés analysés par ALP (en g par 100 g de produit)

Saucisses échaudées
 Saucisses crues
 Produits de salaison crus
 Produits de salaison cuits

Les produits suivants ont été analysés par ALP	
<i>Saucisses échaudées</i>	<i>Saucisses crues</i>
Saucisse de veau	Salami Typo nostrano
Cervelas	Salami «budget»
Saucisse de Vienne	Gendarme
Saucisse de Lyon	Salsiz
Fromage d'Italie	Saucisson vaudois
Saucisse à rôtir de porc	Minipic
Saucisse de porc	<i>Produits de salaison crus</i>
Saucisse de Lyon à base de viande de volailles	Viande séchée
<i>Produits de salaison cuits</i>	Jambon cru
Jambon de devant	Viande fumée
Jambon de derrière	Coppa
Jambon roulé	Lard cru
Produits carnés cuits	
Lard cuit	

à une teneur en graisse élevée. Les spécialistes savent cependant que celle-ci peut être très différente selon le produit. C'est aussi ce qu'ont montré les analyses effectuées par ALP. La figure 1 présente les quantités de graisse des produits carnés analysés. Si les teneurs en graisse sont différentes, sa composition est en revanche comparable pour tous les produits. La proportion des acides gras saturés (SFA) des produits carnés se situe entre 40 et 50%. Quant à la proportion des acides gras monoinsaturés (MUFA), elle varie entre 45 et 52% et celle des acides gras poli-

saturés (PUFA) s'élève à 10%. Les produits à base de volailles affichent des teneurs en graisse un peu différentes: la proportion de SFA de la saucisse de Lyon à base de viande de volailles (32%) est plus basse et celle de PUFA (15%) est plus élevée que dans les autres produits carnés.

Les produits carnés contiennent aussi des vitamines

Dans les produits analysés, les teneurs de différentes vitamines ont été déterminées. Il en est ressorti que les produits carnés peuvent être des sources

importantes de vitamines. Dans la figure 2, on voit, à l'instar des produits fabriqués avec de la viande de porc, que ceux-ci peuvent être de bons fournisseurs de vitamine B₁, ce qui n'est pas étonnant, car la viande de porc est, contrairement à la viande de bœuf ou de volailles, une bonne source de vitamine B₁. Par exemple, 100 g de jambon cru couvrent pratiquement les besoins journaliers en vitamine B₁ d'une femme adulte. Il faut cependant relever que les consommateurs en mangent souvent des quantités inférieures à 100 g.

Si l'on utilise de l'acide ascorbique dans la fabrication des produits carnés, ceux-ci peuvent alors présenter des quantités substantielles en vitamine C. 100 grammes de jambon de devant peuvent par exemple couvrir plus de 60% des besoins journaliers en vitamine C. Les teneurs sont toutefois très différentes d'un produit à l'autre selon le producteur et l'utilisation d'acide ascorbique, raison pour laquelle il ne faut pas considérer les produits carnés comme la source de vitamine C par excellence.

Importantes teneurs en substances minérales

Les produits carnés sont de précieuses sources en éléments de trace comme le fer, le zinc et le sélénium qui, en plus, sont probablement bien absorbés par l'organisme, vu que c'est le cas

pour la viande fraîche. Quant au sodium, il se trouve en grande quantité dans les produits carnés, principalement en raison de l'utilisation de sel de cuisine dans leur fabrication, surtout à cause de la sécurité alimentaire. Or, les quantités de sel contenues présentent un inconvénient majeur en contradiction avec l'objectif des autorités sanitaires qui veulent réduire la consommation de sel de l'ensemble de la population suisse. Les saucisses crues et les produits de salaison crus affichent la teneur en sel la plus élevée des tous les produits analysés.

Une alimentation équilibrée

Les analyses ont donc montré que les produits carnés peuvent aussi contribuer à l'apport en vitamines et en substances minérales. Ils contiennent cependant fréquemment de grandes quantités de sel et sont parfois riches en graisse. Selon le produit, les quantités consommées diffèrent, ce dont il faut tenir compte dans tous les cas. Toutefois, les produits carnés ont aussi leur place dans une alimentation équilibrée. Les personnes intéressées trouveront une mine d'informations sur la composition des produits carnés dans l'ALPscience n° 542 «Composition des produits carnés d'origine suisse», qui peut être téléchargé directement depuis le site d'Agroscope (ce document n'existe qu'en allemand).

Alexandra Schmid, Agroscope

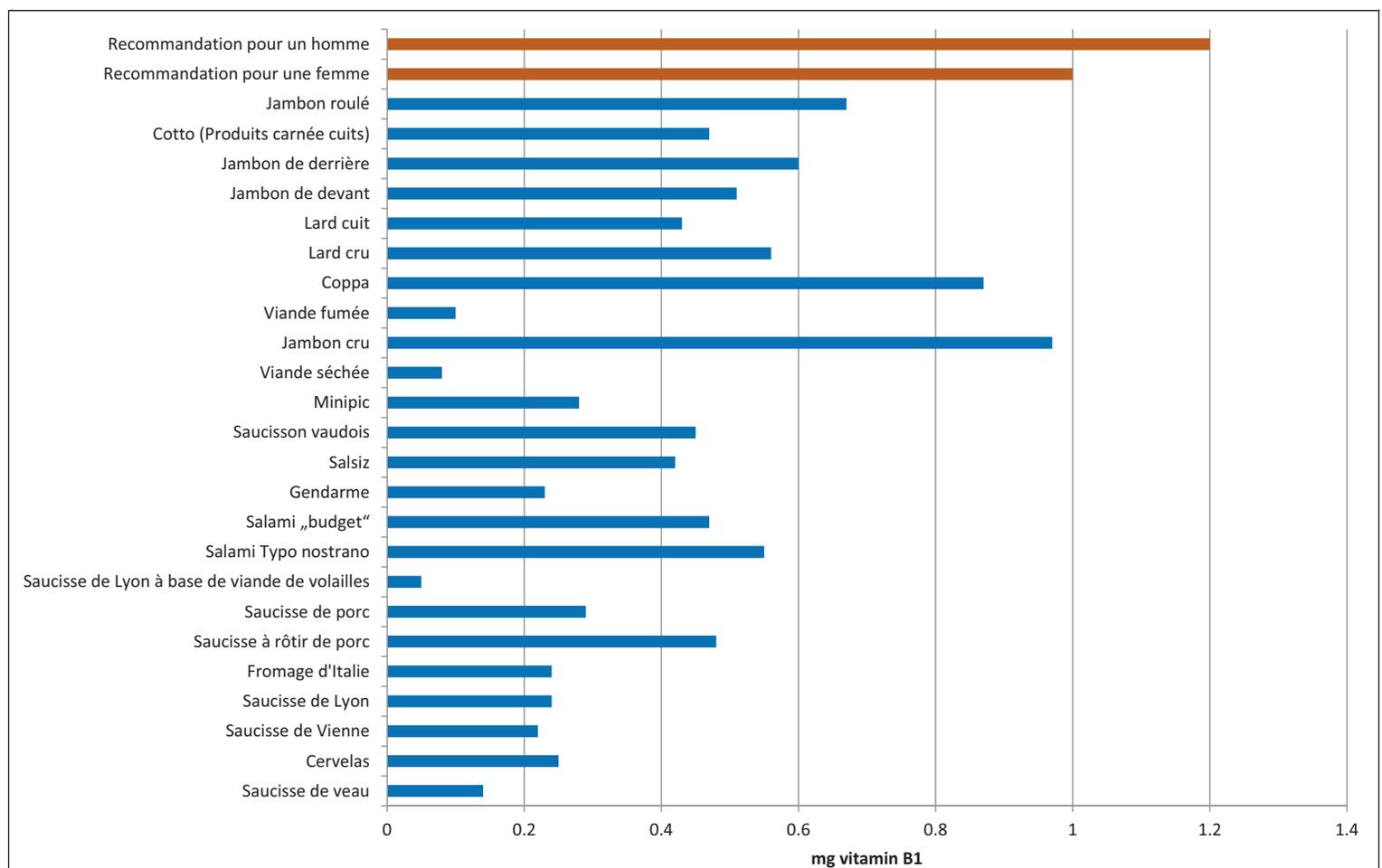


Figure 2: Teneur en vitamine B₁ dans les produits carnés analysés par ALP (en mg par 100 g de produit) comparé à l'apport journalier recommandé pour un homme et une femme âgé-e-s entre 25 et 51 ans.