

## FAUSSES CROYANCES ET PRÉJUGÉS

# La cuisson au barbecue peut être mauvaise pour la santé



L'arrivée de l'été annonce la saison des fêtes entre amis, des apéros en terrasse et des barbecues. Si la grillade a bonne réputation du fait qu'il n'est pas forcément nécessaire d'employer une matière grasse pour cuire, il n'en reste pas moins que des principes de précaution s'appliquent en matière de santé.

Lors de ces BBQ festifs, deux désagréments sanitaires peuvent être mis en lumière :

- la formation de composés cancérigènes
- les toxi-infections alimentaires

## LA FORMATION DE COMPOSÉS CANCÉRIGÈNES

Lorsqu'un aliment (particulièrement la viande et le poisson) est en contact avec une très forte chaleur (>220°C), deux composés peuvent se former : les hydrocarbures aromatiques polycycliques (HAP<sup>1</sup>) que l'on retrouve également lors de la combustion d'une cigarette et les acides aminés hétérocycliques (HCA).

Les HAP se forment lorsque la graisse coule sur les flammes et produit de la fumée, qui vient se «coller» à l'aliment, ce qui se passe également lorsque l'on fume volontairement des aliments (saumon fumé, lardons fumés, ...). Les HCA eux proviennent de la dégradation des acides aminés (qui composent les protéines), des sucres et de la créatine lorsqu'ils sont exposés à de fortes températures. Toutefois, pour «activer» le risque cancérigène de ces molécules,

elles doivent être transformées par des enzymes (cytochromes (CYP450), dihydrodiol déhydrogénases (DD) et dans une moindre mesure les prostaglandines synthases et lipoxgénases) qui ne se trouvent pas en quantités égales chez tout le monde.

Quelques conseils pour limiter la formation de ces molécules :

- Attendre que le BBQ ne fasse plus de flamme avant de placer l'aliment dessus.
- Attendre que les briquettes allume-feu soient entièrement consommées, ne pas en rajouter durant la cuisson et ne pas utiliser de solvant pour

augmenter la production de flammes.

- Nettoyer correctement la grille entre chaque BBQ.
- Placer la grille à une hauteur de minimum 10cm.
- Choisir des morceaux de viande moins gras (poulet, lapin, ...) ou enlever la graisse visible.
- Faire une marinade à base de bière, vin ou thé qui limiterait la formation de HAP.
- Couper en petits morceaux la viande pour limiter le temps de cuisson et si nécessaire, précuire (au bouillon, vapeur ou micro-ondes) les plus gros morceaux.
- Tourner régulièrement l'aliment.
- Les crustacés sont une bonne alternative car ils forment moins de HAP.
- Ne pas carboniser la viande et enlever tout morceau noirci.



- Faire une papillote (en employant du papier sulfurisé à l'intérieur du papier aluminium).

La cuisson au gaz semble plus problématique car la production d'HAP est plus élevée étant donné que le gaz est un hydrocarbure à la base.

Pour les BBQ au bois, il est préférable de privilégier le charbon de bois épuré (à 85% de carbone ou catégorie A) ou les briquettes de coco.

### LES TOXI-INFECTIONS ALIMENTAIRES

Lors des BBQ entre amis, on aime prendre le temps de papoter, chacun amène son morceau de viande et le met... au soleil à côté du BBQ.

Les viandes, poissons et autres chairs animales crues sont souvent porteuses de bactéries et

parasites qui peuvent être responsables de toxi-infections alimentaires (ce qu'on appelle couramment intoxications alimentaires) dont les symptômes peuvent être nausées, vomissements, crampes intestinales, diarrhées mais être bien plus graves selon les cas (et notamment si la personne atteinte est déjà plus à risque comme les jeunes enfants, les femmes enceintes, les personnes âgées ou les personnes dont l'immunité est affaiblie). Il est donc important de suivre des conseils de base et d'hygiène pour éviter autant que possible les désagréments.

Quelques conseils pour limiter le risque d'intoxication :

- Ne jamais consommer une viande/poisson/crustacés dont la fraîcheur n'est pas sûre à 100%.
- Laisser la viande/poisson/crustacés au frigo jusqu'au dernier moment.

- Limiter le temps à température ambiante.
- Mettre les restes au réfrigérateur immédiatement.
- Se laver convenablement les mains avant et après avoir manipulé des aliments crus.
- Ne pas employer la même planche à découper (ou tout autre ustensile) pour la viande crue et les autres aliments prêts à être mangés (viande cuite, crudités, ...).
- Cuire suffisamment la viande à cœur d'autant plus pour les viandes hachées et les volailles.

Ceci dit, le temps des BBQ est saisonnier, ce qui diminue également considérablement les risques si le reste de l'année l'alimentation est variée, équilibrée et contient suffisamment de fruits et légumes (pour leurs propriétés antioxydantes). ■

1. HAP : le benzopyrène est le plus répandu avec un risque cancérigène élevé.