

Équilibre alimentaire & charcuterie

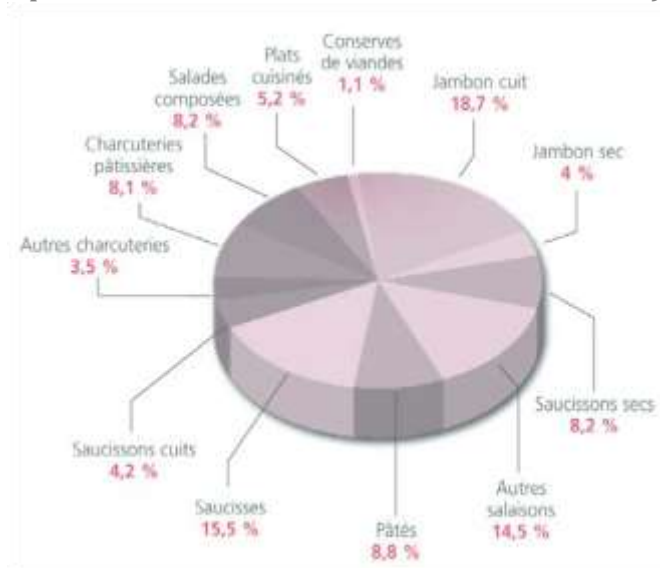
Les charcuteries sont des aliments dont les recettes ont été élaborées au fil du temps pour le plaisir. Une bonne démarche dans la constitution d'un repas équilibré est celle qui consiste d'abord à choisir un produit dont on a très envie sur le moment, puis de le compléter ensuite avec les autres groupes d'aliments. Se servir alors de la pyramide est un excellent moyen : pour assurer l'équilibre, il suffit de respecter grossièrement les proportions indiquées par la pyramide.

Envie de chipolatas ? Elles seront bien accompagnées par une portion de chou avec quelques pommes de terre à l'eau. Du melon en entrée, un dessert lacté et un morceau de pain devraient réaliser un équilibre convenable.

CHARCUTERIES ET ATOUTS NUTRITIONNELS

A l'origine, le terme « charcuteries » signifie « chairs cuites ». Le terme « charcuteries » désigne les produits de transformation des viandes (porc, bœuf, volailles, gibiers, poissons). Si leur matière première principale reste la viande de porc, il existe aussi des produits de charcuterie à base de volaille, de mouton ou de bœuf... Il désigne également des produits qui ne sont pas cuits, mais conservés par le sel (les salaisons).

Les recettes de ces produits ont été conçues au fil du temps. Aujourd'hui, ils continuent d'être consommés pour le plaisir, un plaisir allié à de bonnes qualités nutritionnelles. Bien souvent on apprécie également leur praticité d'emploi (en général pas de cuisson et une bonne durée de conservation).



LE SAVIEZ-VOUS ?

Les protéines des charcuteries contiennent des acides aminés indispensables !

Les charcuteries sont source de protéines de bonne valeur biologique : tous les acides aminés indispensables sont représentés dans des proportions voisines de la protéine de référence*. Ces protéines ont de plus une excellente digestibilité (94 %).

Les lipides des charcuteries ont baissé de 25% en 30 ans !

En moyenne la teneur a baissé de 25 % en 30 ans. Le porc est un monogastrique et de ce fait le gras qu'il synthétise est plus riche en acides gras insaturés que celui des ruminants. Les lipides des charcuteries, à base de porc, comportent en moyenne 61 % d'acides gras insaturés dont 49 % de monoinsaturés (44 % d'acide oléique) et 12 % de polyinsaturés (environ 10 % d'acide linoléique et 1 % d'acide linoléique). Quant aux 39 % d'acides gras saturés, ils sont composés principalement d'acide palmitique et d'acide stéarique (le moins athérogène parmi les saturés).

La consommation de charcuterie ne représente qu'un apport quotidien de 80mg de cholestérol tout au plus !

La teneur est variable. La consommation moyenne de charcuteries en France étant de 40 g/jour, elle est au plus responsable d'un apport quotidien de 80mg de cholestérol, tout à fait compatible avec le maximum de 300mg/jour tolérés.

Les produits de charcuterie sont de moins en moins salés !

La teneur en sel a encore baissé de 5 à 10 % selon les produits entre 2002 et 2006. L'amélioration des conditions de fabrication (l'industrialisation, connaissance scientifique, sélection des matières premières,...), l'émergence de la chaîne du froid (le sel est aussi utilisé pour son effet bactériostatique) et le goût du consommateur vers des produits moins salés avait déjà permis une diminution sensible du sel depuis les années 1960-1970.

Concernant les produits dits "de salaison" (par exemple saucisson sec et jambon sec), les procédés de salage, de séchage et les techniques de conservation ont été améliorés en recherchant l'optimisation, c'est-à-dire la diminution de la teneur en sel, sans sacrifier ni le goût ni la sécurité.

* Protéine de référence, fictive et définie par les experts de l'OMS et de la FAO