



PRÉVENTION

RICHARD BÉLIVEAU DOCTEUR EN BIOCHIMIE | Collaboration spéciale

Les hot-dogs font mourir prématurément



PHOTO FOTOLIA

■ Les charcuteries comme les saucisses, sont des viandes très grasses, qui contiennent des agents de conservation dotés d'un fort potentiel cancérigène.

Les charcuteries sont des aliments populaires en raison de leur faible coût et de leur facilité d'utilisation. Il s'agit pourtant d'aliments dangereux pour la santé, car les grands amateurs de saucisses, bacon, smoked meat ou jambon ont jusqu'à 45% plus de risque de mourir prématurément.

La préparation de la viande sous forme de charcuteries remonte à l'antiquité, cette technique étant utilisée pour augmenter la durée de conservation des viandes en l'absence de réfrigération. Les Grecs et les Romains, par exemple, remplissaient les viscères ou les estomacs d'animaux avec de la graisse et des morceaux de viande finement hachée, auxquels ils ajoutaient du sel, des épices et des aromates

Les charcuteries sont véritablement de mauvais aliments

comme agents de conservation. La présence de sel en grande quantité est particulièrement importante, car ce condiment déshydrate partiellement la viande et réduit ainsi l'humidité propice à la prolifération des pathogènes. D'ailleurs, le mot « saucisse » vient du latin « salsus » signifiant « salé ».

AGENTS DE CONSERVATION

À notre époque, la plupart des charcuteries contiennent, en plus du sel, des nitrates et des nitrates comme agents de conservation.

Découvertes au début du 20^e siècle, ces substances sont très efficaces contre les bactéries (notamment celles qui causent le botulisme) et donnent aux viandes une couleur rosée plus attrayante en réduisant l'oxydation des atomes de fer. Ces nitrates et nitrates sont cependant transformés dans l'estomac en composés N-nitrosés, une classe de substances très cancérigènes en raison de leur propriété de provoquer des mutations dans l'ADN.

Plusieurs études ont d'ailleurs montré que la consommation élevée de viandes rouges, et particulièrement de charcuteries, était associée à un risque accru de certains cancers, en particulier ceux du colon, de l'estomac, du pancréas et du sein.

Même si elles occupent une grande place dans les habitudes alimentaires (les Nord-Américains consomment près de 7 milliards de hot-dogs en un seul été!), les charcuteries sont loin d'être des aliments inoffensifs: il s'agit de viandes très grasses, qui contiennent des agents de conservation dotés d'un fort potentiel cancérigène et qui peuvent par conséquent exercer des effets très néfastes sur la santé.

HAUSSE DE MORTALITÉ

En analysant les habitudes de vie de près de 450 000 personnes âgées de 35 à

69 ans, une équipe internationale de chercheurs a récemment conclu que les participants qui mangeaient plus de 40 g de charcuteries par jour (soit l'équivalent d'une seule saucisse à hot-dog) avaient un risque de mortalité significativement plus élevé que ceux qui en mangeaient quotidiennement moins de 20 g⁽¹⁾.

Cet effet est particulièrement prononcé chez les personnes qui mangent 160 grammes ou plus de charcuteries: le risque de mortalité est alors 45% plus élevé, une conséquence d'un risque accru de maladies cardiovasculaires et de cancer. En pratique, on estime qu'environ 3% de la mortalité prématurée pourrait être évitée si la population consommait moins de 20 g de charcuterie par jour.

CHERCHER DES ALTERNATIVES

Les charcuteries sont véritablement de mauvais aliments, car leur consommation régulière entraîne plus de dommages que de bienfaits pour la santé.

Pour consommer le moins possible de ces aliments, cherchez à intégrer d'autres sources de protéines à vos habitudes alimentaires: comme lunch, par exemple, une salade de légumineuses ou une boîte de sardines peuvent remplacer avantageusement un sandwich au jambon, autant au point de vue du goût que du coût. Et réservez les hot-dogs comme gâteries occasionnelles!

⁽¹⁾ Rohrmann et coll. Meat consumption and mortality - Results from the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition. BMC Medicine 2013; 11: 63

RECETTE ANTICANCER

LÉGUMES-RACINES AU FOUR À LA MAROCAINE

4 portions

4 tasses de légumes-racines au goût (mélange de carottes, navets, panais, pommes de terre, topinambours, etc.), en cubes de 2 cm (3/4 po)

1/2 c. à c. (1/2 c. à thé) de curcuma moulu

1 c. à c. (1 c. à thé) de cumin moulu

2 c. à c. (2 c. à thé) de persil frais, haché

Sel et poivre du moulin

60 ml (1/4 tasse) d'huile d'olive

1. Préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
2. Dans un petit bol, mélanger le curcuma, le cumin, le persil, le sel, le poivre et l'huile d'olive.
3. Mettre les légumes dans un grand sac de plastique à fermeture hermétique et verser l'huile aromatisée. Bien fermer le sac et remuer doucement pour bien les enrober.
4. Ranger les légumes en une seule couche sur une plaque à pâtisserie tapissée de papier sulfurisé (papier parchemin).
5. Cuire à découvert de 40 à 50 min selon les légumes choisis. Il est nécessaire de retourner les légumes de temps à autre pour obtenir une cuisson uniforme.

PRÉPARATION : 1 HEURE
DIFFICULTÉ : FACILE

DR RICHARD BÉLIVEAU.

Tiré du livre :

