

Teneur en nutriments des produits de salaison crus

De nouvelles analyses montrent que des produits de salaison crus comme la viande séchée, le jambon cru ou la viande fumée contiennent aussi toutes sortes de vitamines et de sels minéraux. Dans le cadre d'une alimentation variée, ils contribuent ainsi à un apport en nutriments.

Les produits de salaison crus tels que la viande séchée des Grisons ou la viande fumée sont des produits carnés suisses traditionnels. Malgré cela, hormis les teneurs en graisses, protéines et hydrates de carbone, on ne sait en général pas quels nutriments ils contiennent. Dans la «Base de données suisse des valeurs nutritives» (www.SwissFIR.ch), les indications relatives aux produits de salaison crus sont lacunaires. Ainsi, il manque de nombreuses valeurs ou on a repris des indications provenant d'autres pays, comme par exemple les données concernant la teneur en vitamines du jambon cru qui proviennent de France. C'est la raison pour laquelle, dans le cadre du projet «Analyses relatives aux nutriments contenues dans les produits carnés», la Station de recherche Agroscope Liebefeld-Posieux ALP a également analysé divers produits de salaison crus suisses et elle est désormais en mesure de chiffrer de manière exacte leur teneur en vitamines et en sels minéraux. Voici la conclusion qu'on peut en tirer: les produits de salaison crus contribuent eux aussi à l'apport en vitamines et en sels minéraux.

Vitamines B1, B12 et zinc

Les teneurs en vitamines et en sels minéraux varient en fonction de l'origine de la viande. Avec 50 g de jambon cru ou de coppa, on couvre déjà près de 40 % de l'apport journalier recommandé en vitamines B1 et le lard cru y contribue aussi à raison de 25 % environ. Les mêmes quantités de viande fumée et de viande séchée fabriquées à partir de viande de bœuf ne peuvent pas en faire de même mais, à la place, elles nous fournissent un quart de l'apport journalier recommandé en vitamines B12. En outre, 50 g de produits de salaison crus couvrent environ 22–32% de l'apport journalier recommandé en niacine ainsi que 10–20% de celui en vitamines B6. Parmi les cinq sortes analysées, la viande séchée représente le

meilleur fournisseur pour ces dernières. Les produits contiennent d'autres vitamines en plus faibles quantités.

La viande fumée et la viande séchée sont riches en zinc (une portion de 50 g permet de couvrir 30 et 33% de l'apport journalier recommandé), tandis que les produits à base de viande de porc présentent des teneurs moins élevées (couvrant entre 12 et 22% de l'apport journalier recommandé). En outre, 50 g d'un produit de salaison cru couvre 15–24% de l'apport journalier recommandé en phosphore, 10–16% de celui en potassium, 10–15% de celui en sélénium et jusqu'à 20% en ce qui concerne le fer. En raison de sa teneur élevée en matière grasse, le lard cru présente à chaque fois les quantités les plus élevées. Cependant, il faut également mentionner la teneur en sodium généralement élevée des produits de salaison crus qui, dans une portion de 50 g, couvre 150–190% de l'apport minimal recommandé. Cela équivaut à 2 voire jusqu'à 2,4 g de sel par 50 g, ce qui constitue déjà près de la moitié de l'apport maximal recommandé par l'OMS (5 g/d).

Des teneurs en matière grasse en partie très faibles

Les différentes teneurs en matière grasse des produits sont déjà visibles à l'œil nu. La palme revient à la viande fumée et la viande séchée avec en moyenne seulement 1,9 et 3,5 g de matière grasse par 100 g suivent en suite le jambon cru avec 11,5 g et la coppa avec 22,5 g par 100 g en moyenne. Conformément aux attentes, c'est le lard cru qui présente la teneur la plus élevée



Les produits de salaison crus font partie de notre alimentation et contribuent à l'approvisionnement en éléments nutritifs.

avec 34,3 g en moyenne, avec de grandes différences selon le morceau. Les dernières connaissances scientifiques disculpent les graisses animales du reproche de porter atteinte à la santé. Toutefois, si un aliment contient beaucoup de matière grasse, alors sa valeur énergétique est également élevée. De manière correspondante, le lard cru avec près de 400 kcal/100 g (1650 kJ) présente une valeur énergétique plus de deux fois plus élevée que la viande fumée avec environ 150 kcal/100 g (630 kJ). Ceci devrait en tout cas être pris en considération si l'on souhaite conserver un poids corporel sain.

Les cinq sortes de produits de salaison crus analysés jusqu'à présent permettent d'élargir l'assortiment de produits carnés analysés auprès d'ALP (cf. encadré). Les données relevées vont être introduites dans la «Base de données suisse des valeurs nutritives» et seront ainsi disponibles pour l'ensemble des personnes intéressées. Ces informations de base sont très importantes pour la recherche sur la nutrition et la diététique. Elles montrent entre autres que les produits de salaison crus peuvent eux aussi fournir une précieuse contribution à l'approvisionnement en vitamines et en sels minéraux et qu'ils ont ainsi aussi leur place au sein d'une alimentation variée et équilibrée.

(Texte: Alexandra Schmid, Station de recherche Agroscope Liebefeld-Posieux ALP, 3003 Berne, www.agroscope.ch)

Produits analysés par ALP

Jusqu'ici: saucisse de veau, cervelas, saucisse de Vienne, saucisse de Lyon, fromage d'Italie, saucisse à rôti de porc, saucisse de porc, saucisse de Lyon à base de volaille, salami de type Nostrano, salami «Budget», gendarme, Salsiz, Minipic, Saucisson vaudois. Nouveaux produits analysés: coppa, viande fumée, viande séchée, jambon cru, lard cru.

Deutsche Version in der nächsten Ausgabe