

Des saucisses échaudées suisses en tant que fournisseurs de nutriments

On consomme une saucisse à rôtir, un cervelas ou une paire de saucisses de Vienne avant pour des raisons de goût. Leur profil nutritionnel montre qu'ils contribuent en outre à un approvisionnement précieux de nutriments.

Les saucisses échaudées contribuent de manière positive à l'apport de protéines, de vitamines B1, B12, D, de niacine, phosphore, zinc et sélénium, mais ne représentent pas une source importante en hydrates de carbone, vitamines A, E, B2 et en biotine ainsi qu'en calcium et magnésium. Il s'agit en outre de ne pas de sous-estimer leurs teneurs élevées en graisses et en sel. La meilleure façon de consommer des saucisses échaudées est de le

faire sous forme d'une alimentation mixte variée et équilibrée.

En Suisse, les saucisses de veau et de porc à rôtir ainsi que les cervelas et les saucisses de Vienne font partie des produits carnés les plus appréciés et sont bien ancrés dans les habitudes alimentaires suisses. Cependant, on connaît peu de choses au sujet de leur apport quotidien en vitamines et en sels minéraux et celui-ci est souvent sous-estimé. Les données de la table de composition nutritionnelle suisse relatives aux produits carnés se basent avant tout sur les recettes. Ces recettes peuvent toutefois varier fortement les unes par rapport aux autres selon le fabricant et aussi changer au cours des années. En outre, de

possibles modifications de la teneur en nutriments pendant le processus de fabrication ne sont pas prises en considération. C'est la raison pour laquelle la station de recherche Agroscope Liebefeld-Posieux ALP a décidé de déterminer analytiquement la teneur en nutriments de différents produits carnés.

Analyses relatives aux teneurs en nutriments des saucisses échaudées

En 2006 et en 2007, diverses saucisses échaudées suisses typiques ont été achetées dans le commerce de détail. Pour chaque sorte de saucisse, 5 produits différents ont été acquis à chaque fois. Les critères de sélection étaient les suivants: les 5 produits devaient être fabriqués par des produc-

En pourcentage de la recommandation				
	Cervelas	Saucisse à rôtir de veau	Saucisse de Vienne	Saucisse à rôtir de porc
Energie	8.9	8.1	8.6	8.4
Protéines	22.7	21.2	23.6	27.5
Glucides	0.1	0.3	0.2	0.1
Lipides	22.9	20.4	21.7	20.0
Vitamine B1	25.0	8.3	16.7	41.7
Vitamine B2	7.1	7.1	7.1	7.1
Vitamine B6	6.7	6.7	6.7	13.3
Vitamine B12	23.3	26.7	26.7	13.3
Vitamine C	37.3	5.7	17.5	2.2
Vitamine D	14.0	16.0	20.0	0.0
Acide pantothénique	6.7	5.0	8.3	11.7
Niacine	19.4	15.0	19.4	29.4
Biotine	2.0	2.0	3.6	5.6
Sodium	160.0	160.0	180.0	160.0
Potassium	10.0	5.0	10.0	15.0
Calcium	1.1	2.0	0.8	1.0
Magnésium	3.7	3.4	3.7	5.1
Phosphore	27.1	25.4	26.7	22.4
Fer	8.0	5.0	8.0	10.0
Zinc	16.0	15.0	18.0	21.0
Sélénium	13.6	10.2	14.6	16.6
Cervelas	100 g = 1 pièce	Saucisse de Vienne	100 g = 1 paire (2 pièces)	
Saucisse à rôtir de veau	100 g = 1 pièce	Saucisse à rôtir de porc	100 g = 1 pièce	

Profil nutritionnel de saucisses à rôtir de veau, de saucisses à rôtir de porc, de cervelas et de saucisses de Vienne (par 100 g). Legende: Nährwertprofil von Kalbsbratwurst, Schweinsbratwurst, Cervelas und Wienerli (pro 100 g).



teurs différents, être vendus dans toute la Suisse et profiter d'une part de marché importante. A cette occasion, on a uniquement retenu des produits standard. Les échantillons ont été enregistrés, préparés (homogénéisés et partiellement lyophilisés et/ou congelés) et analysés par les laboratoires accrédités d'ALP et d'Interlabor Belp SA par rapport à leurs teneurs en macronutriments et en micronutriments, à l'aide de méthodes d'analyse correspondantes. Ensuite, à partir des résultats issus des 5 échantillons, on a calculé la moyenne pour chaque sorte de saucisse.

Profil nutritionnel

Afin de pouvoir évaluer la contribution d'une saucisse dans l'apport nutritif quotidien d'un adulte, on a établi un profil nutritionnel. Celui-ci présente graphiquement la contribution en pour cent d'un aliment, par rapport à l'absorption de substances nutritives recommandées pour un adulte. Les calculs sont basés sur les recommandations des sociétés de nutrition allemande, autrichienne et suisse (valeurs de référence D-A-CH de l'année

2000) et concernent un homme entre 25 et 51 ans ayant une activité physique moyenne. Les données se basent sur 100 g de saucisse (part comestible) non chauffée.

Contribution à l'approvisionnement en nutriments

Les profils nutritionnels de la saucisse à rôtir de veau, de la saucisse à rôtir de porc, du cervelas et des saucisses de Vienne sont représentés dans le graphique 1. Les calculs ont rapporté qu'un cervelas, une saucisse de veau ou de porc ou une paire de saucisses de Vienne couvre env. 8,5% des besoins en énergie d'un homme entre 25 et 51 ans et 11,3% pour une femme du même âge. La part d'eau s'élève à environ 62 g pour 100 g de saucisse. En ce qui concerne les macronutriments, ce sont les lipides et les protéines qui dominent, il y a par contre très peu d'hydrates de carbone. En comparaison de l'apport énergétique, la contribution en vitamines B1, B12, D et en niacine, ainsi qu'en sodium, potassium, phosphore, zinc et sélénium, est plus que suffisante pour la plupart.

Cela est dû au fait que la viande constitue en général une très bonne source pour ces substances nutritives.

Les sortes de saucisses avec une part importante en viande de porc présentent des teneurs en vitamines B1 plus élevées que les autres, car la viande de porc est riche en vitamines B1. Les teneurs élevées en vitamines C du cervelas et des saucisses de Vienne s'expliquent par l'utilisation technologique d'acide ascorbique en tant qu'antioxydant. La teneur en sodium est un peu plus élevée que la quantité quotidienne recommandée (160–180%), ce qui met en évidence la teneur en sel élevée des saucisses. En comparaison de l'apport énergétique, la contribution en vitamines B2, B6 et en biotine ainsi qu'en calcium et en magnésium est plutôt faible. Les teneurs en vitamines A et E se situaient au-dessous de la limite de détection analytique.

(Texte: Alexandra Schmid, Station de recherche Agroscope Liebefeld-Posieux ALP, Berne)



Toutes les boucheries ne sont pas en faveur du libre-échange

D'après l'UPSV, il y a un potentiel d'exportation pour les produits à base de viande et les saucisses. Car la différence de prix par rapport au produit à base de viande européen est d'autant plus faible que le degré de transformation de la viande est élevé – ce qui améliore la compétitivité de la viande suisse à l'étranger. L'UPSV veut un accord de libre-échange agricole avec l'UE, mais la troisième plus grande boucherie s'y oppose.

La différence de prix de la viande fraîche entre la Suisse et l'étranger est considérable. Cela s'ex-

plique par le niveau de prix plus élevé en Suisse, en particulier les coûts plus élevés pour les aliments pour animaux. C'est la raison pour laquelle l'Union professionnelle suisse de la viande UPSV considère un accord de libre-échange agricole avec l'UE comme une ouverture. Malgré la protection aux frontières, on exporte déjà aujourd'hui des produits à base de viande. D'après nos informations, Del Maître à Genève est le numéro un des exportateurs de viande. L'entreprise a mis un pied en France, bien que ses produits à base de viande soient près de 25% plus chers que des produits français comparables. «Les Français achètent nos saucisses à rôtir et nos cervelas, car

nous nous sommes fait un nom en tant que fournisseur régional», dit Joseph Aeby, Directeur de Del Maître. Avec l'ouverture des frontières, les paysans suisses pourraient produire meilleur marché, ce qui rendrait le bétail de boucherie meilleur marché pour les bouchers. «Mais la viande fraîche ne serait toujours pas compétitive au niveau des prix à l'étranger», croit J. Aeby. «La marque Suisse ne serait pas un argument de vente non plus». L'Argentine est bien trop grande et bien trop connue pour sa viande, la petite Suisse ne pourrait pas rivaliser avec ce pays.

Paul Lüthi junior, Directeur de Meinen AG et de Lüthi & Portmann, salue un accord de libre-échan-