

Barbecue : bon ou nocif pour la santé ?

Zitouni IMOUNACHEN - 2015-07-25 03:54:17 - Vu sur pharmacie.ma

Selon le professeur David Khayat, chef du service d'oncologie de l'hôpital de la Pitié-Salpêtrière à Paris, «toute matière marquée par les flammes est potentiellement cancérigène». Cela est dû à la formation de deux molécules à de très hautes températures : les hydrocarbures aromatiques polycycliques (HAP) et les acides aminés hétérocycliques (HCA). Ces composés toxiques sont cancérigènes en cas d'ingestion ou d'inhalation.

«Il ne faut pourtant pas diaboliser ce mode de cuisson. Le risque est très faible si l'on observe des règles simples», précise David Khayat. Ses propos rejoignent ceux des experts de l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses), selon lesquels l'ensemble des études scientifiques montre que le risque de surexposition est «tout à fait limité». Ce, tant que l'on respecte les conseils d'utilisation des appareils et certaines recommandations.

Pour éviter la formation de ces composés chimiques cancérigènes, l'Anses recommande de bien régler la hauteur de cuisson. Les aliments doivent être cuits par la chaleur des braises et non des flammes, qui atteignent les 500 °C. Il est conseillé de ne pas dépasser les 220 °C lors de la cuisson, ce qui correspond à une grille placée à dix centimètres environ des braises. Mieux, il vaut mieux choisir un modèle permettant la cuisson à la verticale, qui limite encore plus les risques.

Enfin, comme les substances toxiques se forment en présence de flammes, limitez au maximum la chute de graisses provenant de la viande sur les braises. Privilégiez les viandes maigres ou retirez les morceaux de gras avant la cuisson. «Dans tous les cas, évitez de manger les parties noircies», ajoute David Khayat.