

La composition de produits carnés

En Suisse, un large éventail de produits carnés s'offre au consommateur: cervelats, saucisses de Vienne, saucisses à rôtir, viande des Grisons, salamis, et tant d'autres encore! Très appréciés, ces produits sont fréquemment consommés. Il serait donc avantageux de disposer de données actuelles et complètes concernant leur composition. La banque de données suisse sur les valeurs nutritives fournit de nombreuses informations à ce sujet. Mais généralement, seules les indications concernant les nutriments principaux sont fondées sur des analyses, tandis que les autres informations ont été soit calculées sur la base des recettes des fabricants,



soit empruntées à des banques de données sur les valeurs nutritives à l'étranger. Or, les recettes et processus de transformation pouvant être partiellement différents, les produits carnés fabriqués dans les pays limitrophes ne sont pas toujours identiques aux produits suisses qui portent le même nom. Ils ne peuvent donc fournir que des données incomplètes. De plus, la Suisse dispose de nombreuses spécialités carnées que l'on ne trouve pas à l'étranger. C'est pourquoi l'Agroscope s'est fixé pour objectif de déterminer la composition des principaux produits carnés d'origine suisse disponibles dans le commerce.

Dans le cadre de ce projet, différents produits appartenant aux catégories charcuteries échaudées (p.ex. cervelats, saucisses de Vienne, saucisses à rôtir de veau et de porc), charcuteries crues (divers types de salamis), produits de salaison crus (produits carnés tels que jambon cru et viande séchée) et produits de salaison cuits (p.ex. jambon de derrière ou d'épaule) ont été analysés au cours des cinq dernières années. Les analyses portaient non seulement sur les principaux nutriments, mais aussi sur la plupart des vitamines et minéraux, ainsi que sur les acides gras et les acides aminés.



Il en résulte que les produits carnés analysés sont généralement pauvres en glucides (part comestible de moins de 1,5 g / 100 g) et qu'ils présentent tous une teneur en protéines supérieure à 10 g / 100 g. Les plus grandes quantités de protéines ont été relevées dans la viande séchée (40 g / 100 g). La teneur en matières grasses varie fortement selon le type de produit carné: ce sont les différentes sortes de salami ainsi que le lard qui en fournissent le plus (généralement plus de 30 g / 100 g), tandis que les charcuteries échaudées (saucisses à rôtir, cervelats, saucisses de Lyon, fromage d'Italie, saucisses de Vienne, etc.) en contiennent

autour de 20 g / 100 g. Parmi les produits passés au crible, ceux qui contiennent le moins

de matière grasse sont, avec moins de 4 g pour 100 g, les jambons de derrière et d'épaule, la viande séchée et les mostbröckli.

Les produits carnés à base de viande de porc sont généralement une source importante de vitamine B1. Ceux qui contiennent de la viande de bœuf se distinguent quant à eux par une teneur non négligeable en vitamine B12. On a également trouvé dans certains produits des quantités étonnamment élevées de vitamine C, pouvant s'expliquer par l'usage d'acide ascorbique en tant qu'antioxydant. Par ailleurs, les produits carnés analysés fournissent un certain nombre de minéraux, parmi lesquels les oligoéléments suivants: fer, zinc et sélénium. La teneur en sodium et en chlorure varie selon l'ajout de sel lors de la fabrication: dans l'ensemble, on trouve les plus fortes teneurs en sel parmi les charcuteries crues et les produits de salaison crus, mais aucun des produits carnés ne peut être qualifié de pauvre en sel.

La taille des portions variant fortement selon le type de produit, elle doit être prise en compte dans l'estimation de l'apport nutritionnel des produits carnés.

Les personnes intéressées trouveront toutes les indications concernant la composition nutritionnelle des produits carnés analysés dans le n° 542 d'«ALP science», intitulé «Zusammensetzung von Fleischprodukten schweizerischer Herkunft» («Composition des produits carnés d'origine suisse», disponible uniquement en allemand), pouvant être téléchargé gratuitement sur le site web de l'Agroscope.

Informations complémentaires sur le sujet:

- [ALP science «Zusammensetzung von Fleischprodukten schweizerischer Herkunft»](#)
- [Viande Information 2/11](#)
- [Autres publications d'ALP sur ce sujet](#)
- [Tableau des valeurs nutritives de Proviande](#)
- [Banque de données suisse sur les valeurs nutritives](#)

Auteure: Alexandra Schmid, Agroscope Liebefeld-Posieux ALP-Haras