



Charcuterie et nitrites

Faut-il vraiment s'inquiéter ?



Introduction

Jambon, saucisson, lardons... la charcuterie fait partie du quotidien alimentaire des Français. Mais depuis quelques années, les nitrites qu'elle contient font l'objet de vives controverses.

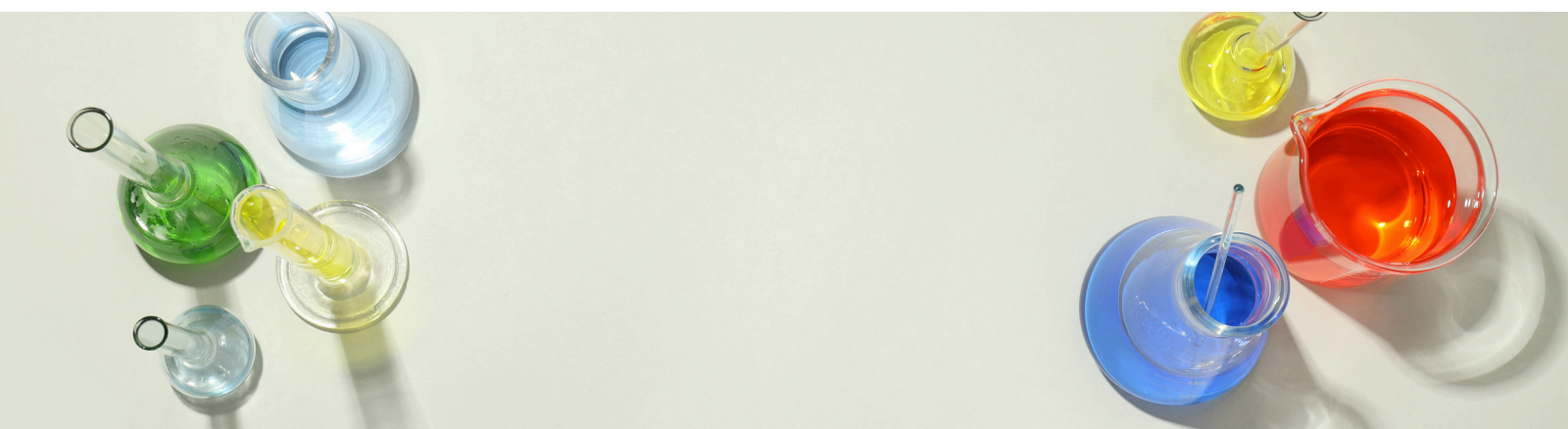
Dangereux ? Interdits demain ?

On fait le point sur ce que dit vraiment la science.

C'est quoi les nitrites ?

Les nitrites sont des **additifs alimentaires** (E249, E250) ajoutés à la charcuterie pour trois raisons :

- **Conserver** les produits plus longtemps en empêchant le développement de bactéries dangereuses (botulisme, listériose, salmonellose).
- **Donner cette couleur** rose caractéristique au jambon cuit.
- **Prolonger les arômes et la texture** des produits. Sans nitrites, la durée de conservation de nombreuses charcuteries serait fortement réduite. C'est pourquoi leur utilisation demeure aujourd'hui autorisée par la réglementation européenne.



Ce que dit la science

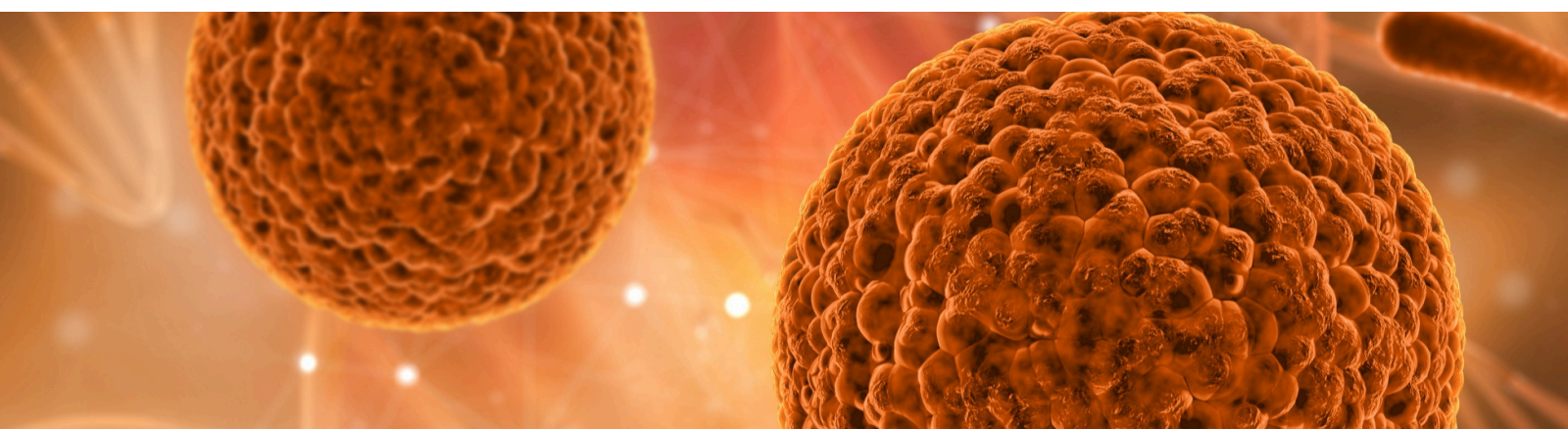
Le lien entre la consommation de charcuterie contenant des nitrites et le **cancer colorectal** est aujourd'hui **scientifiquement établi**.

- En **2015**, le Centre International de Recherche sur le Cancer (CIRC) de l'OMS a classé la charcuterie en **cancérogène avéré de groupe 1**, la catégorie la plus élevée en raison d'un lien suffisamment démontré avec le cancer colorectal.
- En **2022**, l'ANSES (autorité sanitaire française) a confirmé ce lien, rejoignant la position du CIRC.
- L'OMS estime que la consommation de charcuterie est responsable d'environ **3 880 cancers colorectaux et 500 cancers de l'estomac** par an en France.

Comment ça fonctionne ? Les nitrites, au contact de la viande, se transforment en **composés nitrosés**, dont certains sont génotoxiques et cancérogènes pour l'être humain.

Nuance importante

99% des Français ne dépassent pas les doses journalières admissibles en nitrites, selon l'ANSES. La France est par ailleurs l'un des pays qui utilise le **moins de nitrites au monde**, 40% en dessous des seuils européens autorisés.



La charcuterie "sans nitrites" : vraiment mieux ?

Depuis quelques années, des produits estampillés "**sans nitrites ajoutés**" ou "**sans conservateurs**" envahissent les rayons.

Mais attention aux apparences.

Ces produits utilisent en fait des **extraits végétaux** (céleri, betterave, épinards) naturellement très riches en nitrates, qui se transforment en nitrites lors de la fabrication.

Le résultat ? **La teneur finale en nitrites est souvent similaire**, voire supérieure, à celle des charcuteries classiques.

L'**ANSES** elle-même a alerté sur ce point : ces extraits végétaux apportent autant de nitrates et nitrites que les additifs traditionnels, sans bénéfice sanitaire démontré.

En clair : "**sans nitrites ajoutés**" ne signifie pas sans nitrites.



Les recommandations concrètes

La charcuterie n'est pas à bannir, mais à consommer de façon **raisonnée et éclairée**.

Les recommandations de l'ANSES

- Limiter la charcuterie à **150g maximum par semaine** (environ 4 à 5 tranches de jambon)
- Associer systématiquement avec des **légumes riches en fibres** qui réduisent le risque de cancer colorectal
- Avoir une alimentation **variée et équilibrée** avec au moins 5 fruits et légumes par jour

Les bons réflexes au quotidien

- Préférer la **charcuterie artisanale** qui contient généralement moins d'additifs
- Vérifier les étiquettes : méfiance avec les mentions "**sans nitrites ajoutés**"
- Ne pas diaboliser une tranche de jambon occasionnelle, c'est la consommation **excessive et régulière** qui pose problème

Le vrai risque n'est pas la charcuterie du dimanche, c'est d'en manger **tous les jours et en grande quantité**.