

# Saines habitudes de vie

du Centre de santé et de services sociaux  
de Kamouraska

Collaboration

le **pl@coteux.com** et

Vos nouvelles quotidiennes

**Chox**  
97.5

## **Chronique du 9 juin 2014 à 10 h 45**

Avec Guillaume Côté, diététiste-nutritionniste, CSSS de Kamouraska

Animateur : Alex Chabot, CHOX FM

### **Présentation de la chronique : « Précautions santé à prendre pour la cuisson sur le barbecue »**

En général, la cuisson au barbecue est synonyme de santé. Cependant, il y a quelques précautions à prendre pour y arriver :

- Faire attention aux types de marinades et aux sauces : certaines peuvent être très salées et/ou très sucrées : viser un maximum de 480 mg de sodium par portion d'une demie-tasse de sauce ou marinades;
- Se méfier aussi des assaisonnements et épices à barbecue. Certains contiennent beaucoup de sel. Favoriser les épices, fines herbes, jus d'agrumes et poivre. Éviter les assaisonnements de type sauce soya, sel d'ail, sel d'oignon; préférer la poudre d'ail et d'oignon;
- Varier les aliments cuits sur le barbecue: poisson, poulet, légumes, pommes de terre, etc.

Au delà de ces recommandations plutôt générales, certains conseils spécifiques au barbecue sont à favoriser :

- Éviter de faire brûler ou carboniser la viande. Si c'est le cas, enlever les parties de viande carbonisé. Un truc pour éviter cela : utiliser la méthode par cuisson indirecte;
- Lorsque la viande est près du feu, on peut atteindre des températures de cuisson de l'ordre de 575 degrés Fahrenheit qui pourrait amener la formation de nouvelles molécules chimiques nuisibles à la santé. D'où l'intérêt de la cuisson indirecte. Tourner fréquemment les pièces de viande;
- Toujours prendre plusieurs assiettes pour les aliments cuits : la viande et les légumes. Se laver les mains entre les préparations. Utiliser des pinces différentes ou les laver entre les différentes étapes;
- Précautions pour la salubrité : afin d'éviter la maladie du hamburger (toxi-infection alimentaire au E. Coli), éviter de décongeler la viande sur le comptoir. Favoriser la décongélation au réfrigérateur ou aux micro-ondes;
- Ranger les restes rapidement après la fin de la cuisson. Cuire suffisamment la viande en vérifiant la température avec un thermomètre : températures minimales à l'intérieur de la pièce de viande (en degrés Fahrenheit): bœuf : 165, porc : 160, volaille : 165, viande hachée et saucisse : 160 et saucisse à hot dog : 165;
- Choisir des viandes maigres. Le barbecue permet d'éliminer une partie du gras sur la viande, mais, en fondant, si le gras tombe dans les flammes ou sur le brûleur très chaud, le gras se vaporise et crée des substances nocives pour la santé. Utiliser le mode de cuisson en papillote ou encore par cuisson indirecte.

En ce qui concerne les papillotes, certaines personnes sont inquiètes de la présence d'aluminium dans les aliments qui se transmettrait du papier à l'aliment pendant la cuisson. Effectivement, de l'aluminium se dégage bel et bien de la papillote mais en quantité trop faible pour constituer un danger pour la santé. Malgré cela, Santé Canada recommande par précaution de ne pas conserver les aliments dans de l'aluminium, exemple : laisser l'aliment au frigo dans le papier d'aluminium ou dans une poêle en aluminium.

Sources : Protégez-vous et Santé Canada

Les personnes qui désirent rencontrer une nutritionniste, un kinésiologue ou une infirmière doivent être référées par un professionnel de la santé ou par leur médecin. Elles peuvent aussi téléphoner à l'accueil clinique au 418 856-7000, au poste 6028. Les coordonnées sont aussi disponibles sur le site web du CSSS de Kamouraska [www.cssskamou-raska.ca](http://www.cssskamou-raska.ca)

Pour toutes questions en lien avec la nutrition, l'activité physique et l'arrêt tabagique, les gens peuvent téléphoner au 418 856-7000, poste 3555 et y laisser leur nom, le nom de leur municipalité et leur question.