

Faut-il manger du jambon ?

Billet écrit et enregistré pour Radio-Présence, la radio chrétienne de Midi-Pyrénées

450 mots / 430 : à dire vite

Salut les amis :o) Faut-il manger du jambon?

Le jambon blanc, voilà une viande toute simple. Déjà cuite et déjà coupée, c'est tellement commode ! En plus, pas chère et qui se garde bien au frigo. Les enfants raffolent de ces tranches roses qui se mangent avec les doigts. Les vieux dentiers aussi. Et c'est une viande maigre, très maigre : Presque **que des protéines**, sans graisses ni calories (*si on enlève la couenne*). Ces protéines font grandir les muscles des enfants et des ados, et nous permettent de renouveler nos cellules. En plus des protéines, y-a **plein de vitamines B**. Et les minéraux des viandes qu'on ne trouve guère ailleurs : **fer, cuivre et zinc**.

Avec ces qualités incroyables, on se demande pourquoi les experts sont défavorables aux charcuteries : « *à consommer de façon occasionnelle et en quantité limitée* ». Vous allez m'dire « *les charcuteries oui, c'est bien trop gras, mais le jambon c'est pas pareil !* ». C'est vrai que le doux jambon semble innocent des péchés du saucisson. Le jambon est-il l'agneau parmi les loups ?

Et bien **non**. **J'ai le regret de vous dire qu'il n'en est rien** : le jambon est « *presque aussi pire* » que les autres charcuteries. Bon, d'accord, c'est moins gras, et c'est déjà ça : il ne va pas faire grossir, ni encrasser les artères, même s'il est bien salé. Mais pour le reste c'est pas mieux que pâtés ou hot-dog. L'OMS affirme que toutes les charcuteries, jambon compris, sont des causes « convaincantes » du **cancer** colorectal et « probables » du cancer de l'estomac. Il est donc fortement recommandé de limiter sa consommation. L'Anses donne un repère de **25g par jour**, soit au maximum une tranche de jambon tous les deux jours.

Mais qu'est-ce-qu'est cancérigène dans l'jambon ? C'est probablement le **nitrite**, ajouté avec le sel, pour donner la couleur rose et aider la conservation. Car sel et nitrite bloquent les bactéries, notamment le terrible *Clostridium botulinum*. Mais tant que le jambon est au frigo, ces bactéries ne poussent pas, alors le nitrite c'est surtout pour faire joli.

On trouve en magasin du jambon rose « sans nitrite ajouté » ? Oui, au lieu d'ajouter du nitrite, on met du jus de céleri, riche en nitrate : ça revient au même, le jambon est rose... et toxique.

Mais qui a bien pu autoriser cet additif ? C'est que le nitrite n'est pas cancérigène du tout. Mais quand on mange la viande nitritée, des nitrosamines cancérigènes se forment dans l'estomac et dans l'intestin. On l'ignorait autrefois, on le sait maintenant : c'est un peu cancérigène. Bien moins que la clope, mais vaut mieux pas en manger, ou pas trop.

Salut les amis !