

Faut-il manger ... des HotDogs ?

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

Les saucisses c'est bon. Surtout la saucisse de Toulouse bien grillée. Et les hotdogs (saucisses de Strasbourg), en plus, c'est bien commode : Pas besoin de salir la poêle, on les passe à l'eau chaude, ou 20 secondes au micro-onde et ... c'est prêt. Ça fait une viande pas chère du tout, avec un bon gout de fumé-salé, et super-tendre : les enfants en raffolent. Vite préparé, vite avalé avec de la purée, ou comme aux USA, dans du pain avec moutarde ou ketchup. C'est si commode et si bon marché que pour beaucoup de gens, surtout des gens pauvres, c'est la « viande » la plus consommée.

Alors pourquoi s'en priver ?

Et bien parce que la médaille a son revers. Ces saucisses, les hot-dogs en particulier, ne sont pas vraiment de la viande. Et ceux qui mangent souvent des saucisses ont plus de maladies graves que ceux qui n'en mangent pas.

Pas vraiment de la viande, que voulez-vous dire ?

C'est pas des bonnes protéines, ces saucisses ?

Oui, il y a des protéines de viande dans la saucisse. Mais pour chaque gramme de protéine on mange deux grammes de graisse. Et c'est pas du « bon gras » comme dans le poisson ou l'huile d'olive. En plus c'est bien trop salé, beaucoup plus qu'une viande normale. Trop gras, trop salé : ces saucisses abîment les artères et le cœur, si on en mange souvent. Et donc augmentent le risque de crise cardiaque et d'attaques cérébrales.

Attaques et crise cardiaque, c'est des maladies graves !

Oui bien sur, mais c'est pas tout ! La consommation de saucisses est associée à d'autres maladies graves, comme le diabète ou le cancer. Ceux qui mangent souvent de la saucisse augmentent leur risque de diabète, le type 2 qui arrive vers 45 ans chez les gens trop gros.

Et c'est pas tout ! Les mangeurs de saucisses ont aussi un risque augmenté de cancer, cancer du côlon surtout. Le risque n'est pas énorme (rien à voir avec la cigarette), mais risque tout de même. A cause des nitrites qu'on ajoute aux saucisses (bio ou pas), et qui produisent des nitrosamines dans l'intestin.

Mais alors, pourquoi c'est pas carrément interdit, ces saucisses ?

C'est pas du « poison » ces saucisses, dedans on ne met que du « bon ». Mais faut pas en manger trop souvent.

Pas trop souvent ?

Disons que c'est plus un « extra » qu'une viande ordinaire. Alors faut-il manger du hot-dog ? Peut-être peut-on en manger, mais plutôt une fois par mois que deux fois par semaine.