

L'ACRYLAMIDE DANS L'ALIMENTATION

C'est quoi ? Comment pouvons-nous le réduire ?

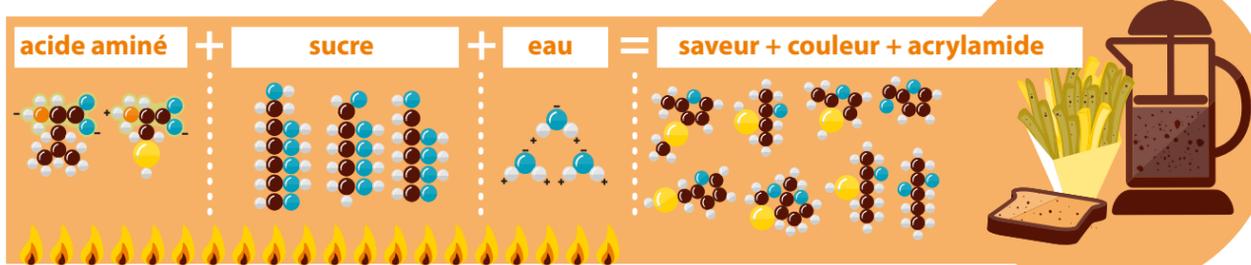
COMMENT L'ACRYLAMIDE SE FORME-T-IL ?

L'acrylamide est un composé chimique qui se forme habituellement dans les **féculents** cuits, frits ou rôtis à haute température (120°-150°).

La réaction chimique principale qui s'opère est connue sous le nom de **réaction de Maillard**

Lorsque le sucre et les acides aminés naturellement présents dans les féculents sont chauffés, ils se combinent pour produire des substances qui engendrent de nouvelles saveurs et arômes. C'est la même réaction qui colore les aliments et produit l'acrylamide.

Réaction de Maillard (ou « brunissement »)



L'ACRYLAMIDE SE TROUVE PRINCIPALEMENT DANS:



EFFETS POTENTIELS SUR LA SANTÉ

Les tests de laboratoire montrent que l'acrylamide dans les aliments est **cancérogène** pour les animaux. Les scientifiques en ont conclu que l'acrylamide pouvait potentiellement accroître le risque de cancer chez les consommateurs de tous âges. Il est cependant pratiquement impossible de supprimer l'acrylamide dans les féculents cuits, on peut seulement s'efforcer d'en **réduire** les quantités en surveillant et en variant les cuissons.

COMMENT RÉDUIRE L'ACRYLAMIDE (CONSEILS)

Les autorités nationales de l'UE proposent aux consommateurs des conseils adaptés aux traditions culinaires et aux habitudes alimentaires nationales. Une sélection soignée des matières premières et de bonnes pratiques de cuisson contribuent aussi à limiter la formation d'acrylamide. La règle de base est la suivante: "**Ne brûlez pas les aliments, dorez-les légèrement**". Autres exemples de conseils formulés par les autorités nationales :



Pendant la **friture**, respectez les durées et les températures de cuisson et évitez de cuire excessivement les aliments ou de les brûler.



Griller le pain jusqu'à ce qu'il soit doré et non brun.



Cuisez les produits à base de pomme de terre tels que les frites ou les croquettes jusqu'à qu'ils soient dorés et non bruns.



Ne stockez pas les pommes de terre dans le réfrigérateur pour ne pas augmenter les niveaux de sucre (qui font potentiellement augmenter la production d'acrylamide pendant la cuisson). Entreposez-les au frais et à l'abri de la lumière.

En tant que consommateur, vous pouvez aussi vous protéger en adoptant un **régime alimentaire équilibré** et en variant les modes de cuisson des aliments.

Pour en savoir plus, nous vous invitons à contacter votre agence nationale de sécurité des aliments.