

“Les nitrites que l'on retrouve dans les aliments représentent-ils un danger pour ma santé ?”



4 CLÉS POUR RÉPONDRE AUX QUESTIONS DE VOS PATIENTS

1 Nitrites, nitrates et nitrosamines : quelles différences ?

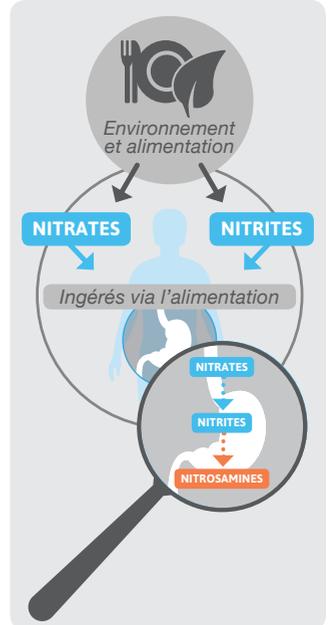
Les **nitrates** et les **nitrites** sont présents dans l'air, le sol, l'eau et les végétaux. Ils peuvent aussi être ajoutés dans les aliments comme conservateurs (E249, E250, E251, E252).

Une fois ingérés, 5 à 20% des nitrates sont transformés en nitrites (au contact des bactéries de la bouche et du système digestif).

Dans certaines conditions, une partie des nitrites peut réagir avec les protéines (acides aminés) pour former les nitrosamines, qui sont potentiellement cancérigènes¹.

ZOOM : Comment évite-t-on la formation de nitrosamines dans les aliments ?

L'ajout d'antioxydants (vitamine C par exemple), la maîtrise du pH et de la température, inhibent la réaction de transformation des nitrites en nitrosamines¹.

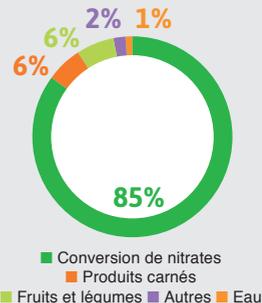


2 D'où viennent les nitrites de notre alimentation ?

Les **sources directes de nitrites** sont principalement les fruits et les légumes (41%), les produits carnés (39%) et l'eau (5%). Elles représentent 15% de l'exposition totale aux nitrites.

L'**exposition principale** provient de la conversion des nitrates en nitrites, qui représente, selon l'EFSA*, 85% de l'exposition totale. Ces nitrates proviennent pour 6% de sources animales et pour 75% de sources végétales².

EXPOSITION TOTALE AUX NITRITES



3 Les nitrites sont-ils dangereux pour la santé ?

La Dose Journalière Admissible (DJA) est de 0,06 mg/kg de poids corporel/jour¹ pour les nitrites, soit 4,2 mg/jour pour un adulte de 70 kg.

Selon l'ANSES**, aucun dépassement de la DJA n'est observé et à ce jour, les nitrites dans notre alimentation ne représentent pas un problème de santé publique.

ZOOM : Chez les gros consommateurs (95^e percentile) de produits contenant des nitrites, l'exposition représente 11,1% de la DJA chez les adultes et 19,6% chez les enfants³.

! Point sur...

La DJA (Dose Journalière Admissible) correspond à la quantité de substance qu'une personne peut ingérer tous les jours sans danger pour sa santé (en mg/kg de poids corporel). Elle est fixée par les instances scientifiques internationales.

4 À quoi servent les nitrites dans la charcuterie ?

Utilisés à très faible dose, les nitrites permettent de conserver la charcuterie en évitant le développement de bactéries à l'origine de maladies graves (Listériose, Salmonellose, Botulisme).

La réglementation européenne prévoit des doses d'incorporation maximale de 150 mg par kilo de produits à base de viande et le Code des usages de la charcuterie limite l'utilisation des nitrites à 120 mg par kilo¹.

→ De nombreux industriels limitent les quantités et peuvent utiliser des teneurs de l'ordre de 80 mg/kg dans les jambons blancs par exemple. Dans ce cas, pour atteindre 100% de la DJA, un enfant de 20kg devrait manger 4 à 5 tranches par jour et un adulte 16 à 20 tranches par jour (selon son poids), tous les jours de sa vie.

IL EST POSSIBLE DE FABRIQUER DES CHARCUTERIES SANS NITRITES MAIS :

les process de fabrication doivent être adaptés

les matières premières doivent être de très haute qualité

les dates limites de consommation sont plus courtes

QUE RETENIR SUR LES NITRITES ?

1
Ce sont les nitrosamines issues des nitrites dans certaines conditions qui sont potentiellement cancérogènes.

2
Les nitrates et les nitrites sont présents à la fois dans l'environnement et dans les aliments.

3
Selon l'ANSES, dans notre alimentation actuelle, les nitrites ne présentent pas de risque pour la santé.

4
Ils sont utilisés dans la charcuterie pour assurer la sécurité microbiologique.

1. info-nitrites.fr. 2. The EFSA Journal (2008) 689, 1-79. 3. ANSES, 2011. Etude de l'alimentation totale française 2 (EAT2)

* EFSA : Autorité européenne de sécurité des aliments

** ANSES : Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail

En savoir plus ?
Rendez-vous sur
www.nutripro.nestle.fr
09 70 80 97 80

