

La cuisson au barbecue

Est-elle dangereuse ?

Non, sauf si des composés toxiques se déposent sur les aliments ou sont inhalés lors de la combustion du charbon de bois ou des allume-feu. En effet, la cuisson d'aliments à des températures élevées, en particulier en contact direct avec la flamme, conduit à la formation en surface de composés chimiques dont certains comme les hydrocarbures aromatiques polycycliques (HAP) et notamment le benzo(a)pyrène (B(a)P) ont des propriétés cancérigènes. Néanmoins l'ensemble des données scientifiques actuellement disponibles montre que le risque de surexposition alimentaire à ces composés par l'utilisation de barbecue est tout à fait limité si l'on respecte les principes d'utilisation des dispositifs techniques existant sur le marché ainsi que certaines recommandations de cuisson.

Les recommandations émises par l'Afssa sont issues d'un travail sur les HAP. L'Afssa a rendu un avis le 29 juillet 2003 et la Commission de la sécurité des consommateurs (CSC) a également réalisé un [rapport sur le sujet](#).

Les principes à respecter

- Pensez à régler la hauteur de cuisson

Afin d'éviter la formation massive d'HAP et de dérivés pyrolytiques des acides aminés, les aliments doivent être cuits à la chaleur des braises et non pas au contact direct des flammes (qui atteignent des températures d'environ 500°C). Il est conseillé de ne pas dépasser une température de cuisson de l'ordre de 220°C, ce qui dans le cas du barbecue revient en général à placer la grille à au moins 10 cm des braises dans le cas d'un barbecue à cuisson horizontale ou mieux encore d'opter pour un modèle de barbecue à cuisson verticale.

- Pour les consommateurs qui font un usage fréquent du barbecue à charbon de bois **privilégier l'usage de charbon de bois épuré** (> 85% de carbone ou de catégorie A) plutôt que le charbon de bois ordinaire.

- **Les allume-feu** qu'ils soient sous forme liquide, solide ou de gel **sont destinés à faciliter l'allumage** du charbon de bois en vue de la constitution de bonnes braises. Ils doivent avoir brûlé complètement avant de placer la viande à griller. **Ils ne doivent en aucun cas être utilisés pour raviver le feu.**

- **Plus la viande est maigre plus le risque de formation d'HAP est faible.** Mais si les pratiques de cuissons sont mal maîtrisées, le risque augmente. En effet, la chute

de gouttes de graisses provenant de la viande sur les braises peut provoquer des flammes et des fumées qui au contact de la pièce de viande contribuent à former des HAP. Il est donc recommandé de recouvrir le foyer d'un léger tapis de cendre, ou de retirer le gras apparent des viandes.

- Pour des raisons de sécurité et d'hygiène, il faut **assurer un nettoyage régulier des grilles de cuisson et des bacs de récupération** des graisses dans le cas des barbecues électriques.

Les conseils de la commission de la sécurité des consommateurs

Elle rappelle que :

- en raison des risques d'incendie, un barbecue ne doit pas être utilisé dans une enceinte fermée (tel un garage), ni en cas de vent
- les enfants doivent impérativement être éloignés
- le feu doit être surveillé et bien éteint après usage
- Il est nécessaire de s'assurer de la stabilité de l'appareil
- Il est préférable d'utiliser une longue fourchette pour récupérer les aliments
- Il est nécessaire d'avoir à proximité de quoi éteindre les flammes en cas d'incident (seau d'eau, extincteur...).