

## **Une cuisine saine tout au long de la saison du barbecue : le papier ou les barquettes en aluminium protègent des substances cancérigènes**

### **Aucun problème lors des grillades avec de l'aluminium**

*Une douce soirée d'été, des boissons glacées, des parfums enivrants, de délicieux mets. Si vous êtes invité à une soirée grillade, tout le monde est tout aussi enthousiaste. Pour que le grésillement de la braise chaude devienne un plaisir ardent, les amateurs et professionnels des grillades utilisent souvent du papier aluminium ou des barquettes en aluminium. On peut assister à de vifs débats lors de certains barbecues puisqu'il y a toujours des divergences d'opinion en ce qui concerne leur utilisation. Est-il mauvais pour la santé de faire des grillades avec de l'aluminium ? Ou est-ce que le fait de protéger les grillades avec du papier aluminium ou des barquettes de sorte qu'aucune graisse ne coule sur les braises et ne brûle empêche ainsi les substances dangereuses d'entrer dans les aliments ?*

Les deux questions sont justifiées, mais vous ne devez pas laisser le plaisir de faire des grillades être gâché par trop d'inquiétudes. En effet, lors de la cuisson de viandes et de légumes pré-assaisonnés ou de poissons arrosés au citron, les ions d'aluminium des barquettes ou du papier aluminium peuvent être transmis dans les aliments à griller. Cependant, l'utilisation de barquettes ou de papier aluminium empêche la graisse de couler dans les braises et ainsi les substances cancérigènes. Une bonne utilisation des barquettes est donc cruciale.

Pour que la « peur allemande » n'affecte pas le plaisir de faire des grillades, voici quelques conseils pour griller sainement et en toute sécurité avec du papier aluminium et des barquettes :

#### **1. Aides pratiques : Les barquettes pour grillades protègent contre les HAP**

Les barquettes pour grillades et le papier aluminium protègent le consommateur contre les polluants pouvant survenir lors de la cuisson au gril. Parce que les risques pour la santé lors de grillades directement sur le gril sont beaucoup plus élevés qu'avec un support. Les hydrocarbures aromatiques polycycliques (HAP), dont beaucoup ont un effet cancérigène, se produisent toujours lorsque la graisse de la viande ou de l'huile de la marinade coule dans les braises ou sur le serpentin de chauffage des grils électriques. Les barquettes pour grillades ou le papier aluminium empêchent ce processus. Cela empêche les aliments grillés d'être contaminés par des substances indésirables. Les collecteurs d'égouttement pratiques sont également idéaux pour préparer des légumes ou des brochettes.

## **2. Les épices sont l'ennemi de la barquette en aluminium**

Veillez ne pas conserver d'aliments acides ou salés tels que la viande fortement salée ou marinée ou le poisson arrosé avec du jus de citron dans des barquettes pour grillades non revêtus ni les envelopper dans du papier aluminium.

Assaisonnez toujours les grillades dans l'assiette seulement après les avoir fait griller. Vous bénéficiez ainsi de la sécurité maximale des aides au gril.

## **3. Pas de panique - Aucun danger**

L'aluminium est de manière générale bien adapté aux grillades : il protège des températures élevées, les aliments ne brûlent pas rapidement et ne collent pas à la grille. Les aliments emballés dans du papier aluminium tels que le poisson ou les légumes restent tendres et juteux et ont un goût plus intense. Si les instructions d'utilisation mentionnées ci-dessus sont suivies, il n'y a aucun risque d'absorption excessive d'ions d'aluminium. Il est généralement important de savoir que seulement environ quatre pour cent de notre consommation totale d'aluminium provient d'articles en aluminium non revêtus tels que l'aluminium des barquettes pour grillades, le papier aluminium ou les plateaux repas. L'absorption principale concerne les aliments et les cosmétiques non traités (voir [www.allesueberalu.de/Alufolie.html](http://www.allesueberalu.de/Alufolie.html)).

## **4. Après les grillades : le papier et la barquette aluminium vont dans la poubelle jaune**

L'utilisation de papier et barquette aluminium permet d'éviter les déchets. Après utilisation, les barquettes et le papier aluminium peuvent être recyclés sans cesse sans perte de qualité et avec une faible consommation d'énergie. Par conséquent, ils doivent être jetés dans le bac jaune après utilisation. Le recyclage de l'aluminium ne nécessite qu'environ cinq pour cent de l'énergie requise pour produire de l'aluminium à partir de la bauxite. En 2018, le taux de recyclage des barquettes et des emballages en aluminium (de type feuille) en Allemagne était généralement à un niveau record de 90,4% (voir <https://davr.de/index.php/zahlen-und-statistiken.html>).

## **5. Cuisson précise**

Grâce aux bonnes propriétés de conductivité thermique de l'aluminium, les aliments sont chauffés uniformément, ce qui signifie que l'aluminium distribue la chaleur de manière homogène. Les aliments à griller ne brûleront pas aussi rapidement.

## **Sensibilisation des consommateurs sur l'aluminium et la santé par GDA, EAFA et les fabricants**

La Gesamtverband der Aluminiumindustrie e. V. (GDA), l'association des fabricants de biens de consommation non revêtus en aluminium, tels que les plateaux repas, les barquettes pour grillades ou les films ménagers, et l'European Aluminium Foil Association (EAFA) ont déjà mis en œuvre beaucoup de mesures pour empêcher une mauvaise utilisation de ces produits et pour accroître la sensibilisation des consommateurs. La GDA a publié une publication spéciale sur l'aluminium et la santé sur son site Internet ([www.aluinfo.de](http://www.aluinfo.de)) et la plateforme grand public *alles über Alu* ([www.allesueberalu.de](http://www.allesueberalu.de)), où, entre autres, des sujets liés à la santé sont traités et des recommandations d'action concrètes sont données au consommateur. Le contenu est également disponible en anglais sur le site Web de l'EAFA ([www.alufoil.org](http://www.alufoil.org)).

Photos :

Description de « GDA-EAFA\_Barbecuing-with-aluminium-foil »,  
« GDA-EAFA\_Barbecuing-with-aluminium-trays » : les barquettes en aluminium et le papier aluminium peuvent être utilisés sans hésitation pour faire des grillades s'ils sont utilisés correctement.

© European Aluminium Foil Association (EAFA) | Part of AMS Europe e. V.

---

### **Interlocuteur :**

#### **Arne Regenbrecht**

Gesamtverband der Aluminiumindustrie e. V. (GDA)  
T + 49 211 4796-442  
[arne.regenbrecht@aluinfo.de](mailto:arne.regenbrecht@aluinfo.de)

#### **Patrick Altenstrasser**

European Aluminium Foil Association (EAFA) | Part of AMS Europe e. V.  
T +49 211 387 326-04  
[altenstrasser@alufoil.org](mailto:altenstrasser@alufoil.org)