

# L'ACRYLAMIDE DANS L'ALIMENTATION

## C'EST QUOI?

L'acrylamide est un composé chimique, qui se forme pendant les cuissons à haute température >120°. Il est naturellement présent dans de nombreux aliments. La majorité des méthodes de cuisson industrielles ainsi que fait-maison entraînent la formation d'acrylamide.

## COMMENT SE FORME T-IL?

La réaction chimique principale qui s'opère:

**Réaction de Maillard ou « brunissement »**



A la cuisson le sucre et les acides aminés présents dans les féculents engendrent de nouvelles saveurs ainsi que le brunissement et l'apparition d'acrylamide.

## EFFETS SUR LA SANTÉ



Cancérogène pour les consommateurs,



particulièrement chez l'enfant.

## OÙ LE TROUVE T-ON?



Frites



Chips



Café & Substituts



Céréales petit-déjeuner



Pain frais & Pain grillé



Biscuits & Biscottes



Gâteaux



Aliments pour bébés

## AGIR POUR PROTÉGER VOTRE SANTÉ

### Conseils pour cuisiner\*

1. Pendant la friture, respectez les temps et températures de cuisson et évitez de trop cuire les aliments ou de les brûler;
2. Grillez le pain jusqu'à ce qu'il soit doré et non brun;
3. Evitez de stocker les pommes de terre dans le réfrigérateur;
4. Cuisez les produits à base de pomme de terre jusqu'à ce qu'ils soient dorés et non bruns.

\*Pour plus de conseils adaptés à vos habitudes alimentaires contactez l'autorité nationale de sécurité alimentaire.

### Réduire l'acrylamide dans le commerce

Un projet de loi sur la quantité d'acrylamide dans nos aliments est en cours et sera voté par les représentants de l'Union européenne. Il est urgent d'agir pour l'adoption d'une législation contraignante pour l'industrie agro-alimentaire sur le niveau maximum d'acrylamide dans nos assiettes!



REGARDEZ la vidéo:  
<http://bit.ly/2f4cWDW>



SIGNEZ la pétition:  
<http://bit.ly/2eCQ7cn>



PARTAGEZ avec votre entourage!