

# ACRYLAMIDE

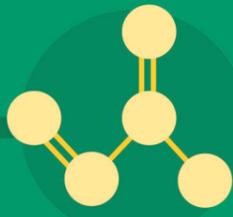
## QU'EST-CE QUE L'ACRYLAMIDE ?



végétaux,  
la plupart des  
féculents

>120°

cuits à haute  
température



composé chimique  
formé lors de la friture,  
rôtissage, cuisson au  
four et sur le grill



peut augmenter  
le risque de cancer



plus c'est noir,  
plus il y a d'acrylamide !

## QUELLES SONT LES PRINCIPALES SOURCES D'ACRYLAMIDE ?



BISCUITS



PAINS



FRITES



CRACKERS



CAFÉ

## QUE PUIS-JE FAIRE POUR RÉDUIRE MA CONSOMMATION D'ACRYLAMIDE ?

j'évite de trop brunir



quand  
je grille



quand  
je cuis  
au four



quand  
je fris

varier les méthodes  
de cuisson



pourquoi ne pas essayer  
la cuisson vapeur  
ou au bouillon ?