

QUEL TYPE DE BARBECUE ACHETER ?

ARTICLES

[mise à jour : 05/2022]



Quel type de barbecue choisir si on fait attention à sa santé et à l'environnement ? Ceux au gaz et à l'électricité occupent les première places du podium, devant le BBQ au charbon.

Faire un barbecue, quel plaisir ! Pourtant, celui-ci peut être plus ou moins sain et écologique selon le combustible et le matériel qu'on emploie. Si le bois et le charbon apportent une saveur incomparable, ils présentent néanmoins des risques pour la santé et l'environnement liés à la production de particules fines et de gaz à effet de serre. Nos conseils pour faire le bon choix.

Sommaire :

- [La meilleure option : un barbecue au gaz ou électrique](#)
- [Le compromis : un barbecue au charbon « bien utilisé »](#)
- [On évite le barbecue jetable !](#)
- [Et pour le goût ?](#)

La meilleure option : un barbecue au gaz ou électrique

L'idéal est d'opter pour un **barbecue électrique ou au gaz**. Ces types de BBQ sont plus rapides à

mettre en place, plus propres et plus sains que celui au charbon. En plus, on peut facilement en augmenter ou diminuer la puissance.

D'un point de vue **santé**, ils émettent beaucoup moins de polluants « à vide » (sans nourriture mise à cuire) que le barbecue traditionnel au charbon^[1]. Ce n'est pas étonnant, dans un barbecue à charbon la combustion est loin d'être optimale et la cheminée est... très près de la personne qui est à la manœuvre. Arrêter de respirer n'est même pas une solution : les composés cancérigènes entrent aussi par la peau et via les aliments^[2].

Et si on ajoute de la nourriture, l'écart se creuse encore plus. En cause : les graisses de la viande qui coulent sur les braises, très chaudes. Le problème ne se pose pas sur un barbecue à gaz ou électrique car une plaque sépare l'élément chauffant du reste. Ils chauffent également moins fort, ce qui réduit la formation de composés cancérigènes. Dans un barbecue au charbon, **quand ces graisses brûlent**, l'exposition aux **polluants** due au barbecue à charbon devient significative, même comparé à d'autres sources de polluants (pollution de l'air, cigarette...)^[3].

> Lire aussi : [Peut-on prévenir le cancer grâce à l'éco-consommation ?](#)

D'un point de vue **environnemental**, le barbecue à gaz émet **3 fois moins de gaz à effet de serre** que celui au charbon^[4].

Pour la version électrique, cela dépend de la manière dont l'électricité est produite. Si on a un contrat d'énergie verte, le bilan CO₂ sera encore meilleur.

> Voir : [Quel fournisseur d'électricité est le plus vert ?](#)

Le compromis : un barbecue au charbon « bien utilisé »

Si le barbecue au charbon est moins bon que celui au gaz ou électrique, on peut **diminuer son impact** de plusieurs façons :

- choisir un charbon de qualité (qualité restaurant), labellisé FSC, voire local ;
- laisser le charbon chauffer suffisamment avant de commencer la cuisson ;
- cuire correctement les aliments ;
- varier le menu et mettre autre chose que de la viande (rouge) sur le grill.

Cuire autre chose que de la viande est même un des points les plus importants. En effet, c'est davantage ce que l'on cuit plutôt que le type de barbecue qui impacte l'environnement.

> Lire aussi : [4 conseils pour un barbecue sain et écologique](#)

On évite le barbecue jetable !

Mais bien sûr que ça existe. C'est l'option la plus polluante : une **barquette en aluminium** fournie avec grille et charbon, le tout sous **film plastique**. Pour compléter le tableau, on l'allume avec un **liquide inflammable** (alcool, essence) ou un allume-feu plein de produits nocifs.

Si on manque d'espace, il existe des barbecues pliants faciles à transporter et à ranger.

Et si on ne fait pas souvent de barbecue, pourquoi ne pas utiliser un **barbecue public** ? À retrouver

sur la [carte développée par Vivre Ici](#) (RTBF) pour la Wallonie et Bruxelles. Les Syndicats d'initiative recensent souvent ces aires publiques munies de barbecues (par exemple [ici](#) pour Vielsalm).

Et pour le goût ?

Le débat fait rage tous les étés et il est loin d'être tranché.

Les aficionados du charbon diront que seul le charbon donne ce goût de barbecue. D'autres argumenteront qu'un barbecue à gaz avec quelques copeaux de bois mis à fumer en-dessous des aliments font tout aussi bien le job^[5].

Mais comme ce sont les combustions incomplètes de charbon, bois ou jus de viande qui forment les composés cancérigènes^[6], pas sûr que le goût typique soit « la » chose à rechercher quand on fait un barbecue.

Les ami.e.s autour, par contre, ça oui ;)

[1] Particules fines et hydrocarbures aromatiques polycycliques (HAP). Voir « [Inhalation Exposure to PM-Bound Polycyclic Aromatic Hydrocarbons Released from Barbecue Grills Powered by Gas, Lump Charcoal, and Charcoal Briquettes](#) » (2018) et « [Effects of grilling and roasting on the levels of polycyclic aromatic hydrocarbons in beef and pork](#) » (2011). Les études ont analysé les barbecues au gaz, mais a priori les résultats sont transposables aux modèles électriques.

[2] Les composés cancérigènes arrivent par la nourriture, la peau et puis seulement par respiration selon « [Importance of Dermal Absorption of Polycyclic Aromatic Hydrocarbons Derived from Barbecue Fumes](#) » (2018).

[3] [Inhalation Exposure to PM-Bound Polycyclic Aromatic Hydrocarbons Released from Barbecue Grills Powered by Gas, Lump Charcoal, and Charcoal Briquettes](#) (2018)

[4] Sur 150 utilisations, production du barbecue comprise. [Charcoal versus LPG grilling: A carbon-footprint comparison](#) (Elsevier, 2009)

[5] Certains appareils à gaz ont des « boîtes de fumage » dans lesquelles on place des copeaux de bois.

[6] « [Determination of polycyclic aromatic hydrocarbons using different extraction methods and HPLC-FLD detection in smoked and grilled meat products](#) » (2021).

Liens

[1] <mailto:rdebruyn@ecoconso.be>

[2] <https://www.ecoconso.be/fr/content/conditions-dutilisation-de-nos-contenus>

[3] <https://www.ecoconso.be/fr/content/peut-prevenir-le-cancer-grace-leco-consommation>

[4] <https://www.ecoconso.be/fr/content/quel-fournisseur-deelectricite-est-le-plus-vert>

[5] <https://www.ecoconso.be/fr/content/4-conseils-pour-un-barbecue-sain-et-ecologique>

[6]

<https://www.google.com/maps/d/viewer?mid=1IMgHtzSKsnUnkspHVuWuu5Tqw3Y6GQv4&ll=50.298657786007304%2C4.7881445905960485&z=10>

[7] <https://www.vielsalm-tourisme.be/fr/index.php/restaurants/pique-nique-et-barbecues/>

[8] <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28681185/>

[9] <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0308814611007953>

[10] <https://pubs.acs.org/doi/10.1021/acs.est.8b01689>

[11] <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0195925509000420>

[12] <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0308814621025127?via%3Dihub>

Cette publication est mise à disposition sous un contrat Creative Commons

