



Sommaire

Pages

2

Les tripes

Histoire de tripes

Longue est l'histoire des tripes

Les secrets des spécialistes

N'est pas tripier qui veut !

Tripes d'ici

Des tripes pas comme les autres

Tripes d'ailleurs

8

Les pieds et paquets

Histoire de pieds et paquets

Une origine imprécise et très ancienne

Les secrets des spécialistes

Savoir-faire et patience

10

Valeurs nutritionnelles

11

Qualité et sécurité des aliments

13

Occasions de consommation

18

Bibliographie



Longue est l'histoire des tripes

Durant l'Antiquité, Homère, le célèbre poète grec y faisait déjà référence. Selon lui, Thésis, mère d'Achille aurait préparé à son fils un plat de tripes de bœuf après l'avoir plongé dans le Styx, afin de le rendre invulnérable... Quelques années plus tard, l'écrivain grec Athénée, à son tour, fit mention d'un mets composé "d'intestins de bestiaux". De grands guerriers s'en délectèrent également... Ainsi, Guillaume le Conquérant les accommodait avec... du jus de pomme ! A chacun sa recette ! Certains auteurs français, eux aussi, ne résistèrent pas aux charmes des tripes ! Ainsi, Rabelais fit naître son personnage Gargantua, après que Gargamelle - mère de ce dernier - eût mangé une "platée de gaudebillaux", c'est-à-dire des "tripes de coireaux et que coireaux sont bœufs engraisés à la crèche et près grimaux".

Selon les étymologistes, le terme "trippe" - alors orthographié avec deux "p" - apparut pour la première fois en 1243. Il serait issu de l'italien trippa, lui-même issu de l'arabe therb.

Très appréciées, les tripes firent longtemps l'objet de réglementations. Au Moyen Âge, la corporation des tripiers était composée de six familles. Elles seules avaient le droit de préparer les tripes. Elles les revendaient ensuite à des colporteurs. En 1738, le lieutenant de police de Louis XV signait une ordonnance réglementant le métier de "cuiseur de tripes".

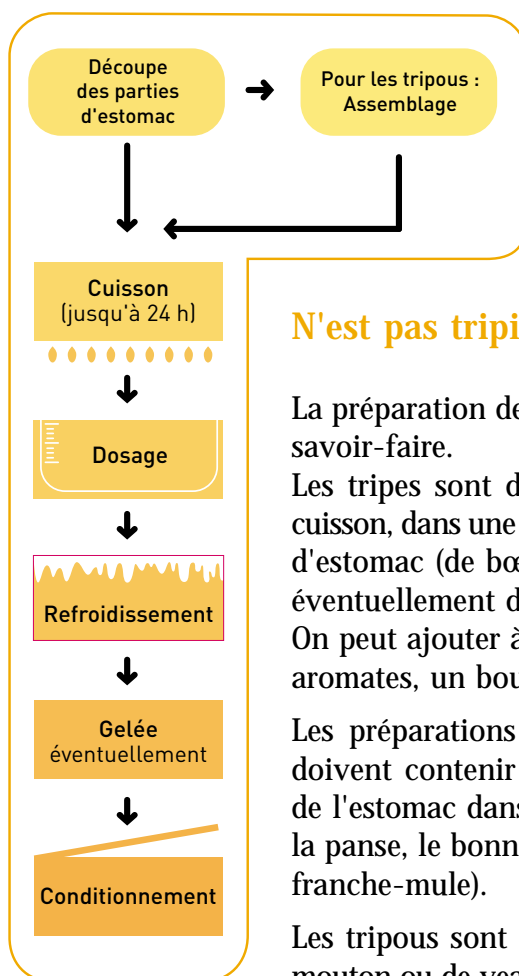
Les recettes de tripes se multiplient

C'est au XIX^e siècle que la fameuse recette des tripes à la mode de Caen - selon la légende, inventée par Sidoine Benoît, dont l'identité reste encore floue aujourd'hui - se fit connaître du tout Paris...

En 1839, Pharamond, un jeune Normand de Caen s'installa à Paris (rue de la Grande - Truanderie, près des Halles) et y ouvrit un restaurant à son propre nom, en association avec Heutte, un de ses amis, Normand lui aussi. Leur spécialité : les tripes à la mode de Caen qui mijotaient vingt-quatre heures sur vingt-quatre, dans de grands chaudrons en cuivre...

Les origines des tripous (ou tripoux : petits paquets de tripes de veau, de mouton ou d'agneau, ficelés), autre célèbre accommodation de tripes, sont plus imprécises. Certains certifient qu'ils auraient vu le jour dans le Nord-Aveyron, selon d'autres qu'ils seraient originaires du Cantal ou du Ségala (Sud-Ouest du Massif Central).

Schéma de fabrication



N'est pas tripier qui veut !

La préparation des tripes nécessite un véritable savoir-faire.

Les tripes sont des préparations obtenues par cuisson, dans une gelée assaisonnée de morceaux d'estomac (de bœuf, veau, mouton ou porc) et éventuellement de pieds désossés.

On peut ajouter à ce mélange des légumes, des aromates, un bouillon, du vin ou du cidre*.

Les préparations à base d'estomac de bovins doivent contenir en général les quatre parties de l'estomac dans leurs proportions naturelles : la panse, le bonnet, le feuillet et la caillette (ou franche-mule).

Les tripous sont de petits paquets de tripes de mouton ou de veau, constitués à partir de panses garnies ou farcies, de boyaux et de petits morceaux de panses assaisonnés de sel, de poivre, de muscade et d'une persillade contenant de l'ail et de l'oignon. Une fois farcies, les panses sont attachées par un fin boyau, cousues ou ficelées, puis cuites, très lentement, dans une sauce aromatisée avec un vin blanc*, un bouquet garni et éventuellement des petits légumes.

Des tripes sous toutes les formes

A la coupe, en libre-service (tranchées sous vide ou à la coupe) ou en conserve (très souvent bocal de verre), nombreuses sont les formes sous lesquelles sont commercialisées les tripes.

Chacun peut ainsi trouver son bonheur !

Tripes d'ici...

Il existe, en France, de nombreuses et anciennes recettes de tripes.

Dans les régions de l'Ouest, on aime tout particulièrement les tripes de bœuf. Quelques exemples...

• Les tripes à la mode de Caen

Cette célèbre recette est préparée à partir des quatre estomacs de bœuf (panse ou rumen, réseau ou bonnet, feuillet, caillette ou franche-mule), de pieds de bœuf mijotés dans un bouillon de légumes élaboré à partir de poireaux, oignons émincés, carottes, ail, thym, laurier, persil, sel et poivre, le tout peut être relevé de cidre et d'un verre de Calvados*.

• Les tripes à la fertoise

Spécialité de la Ferté-Macé (Orne), elles sont composées aussi de quatre estomacs du bœuf et de pieds. Elles peuvent être, éventuellement, enfilées en petits paquets sur des brochettes.

On citera également les tripes de Coutances (à la crème, roulées dans du gras-double en petits paquets), celles d'Authon-du-Perche (disposées en couche avec du lard, mijotées au cidre* avec des carottes et des oignons), celles de Saint-Malo ou de Pont-l'Abbé (pied de bœuf, pied de veau, panse de mouton et de bœuf avec des morceaux de petit salé, échalotes et oignons), celles de Vannes (cuites avec des pieds de veau, oignons, carottes, poireaux et du cidre*) et celles d'Angoulême (panse, feuillet et pied de veau, cuits au vin blanc* avec tomates, ail, oignons cloutés et échalotes).



Le Nord aussi a sa spécialité !

La ville de **Cambrai** est, en effet, réputée pour ses tripes (panse et pied de bœuf) à l'ail et au thym, mijotées au cidre et au vin blanc*. Ce plat est accompagné de... frites, selon les habitudes locales.

Au-dessous de la Loire, on préfère les recettes aux accents de soleil...

Des recettes à base de bœuf :

- **Les tripes d'Auvergne, à l'auvergnate ou du Cantal**

Concoctées à base d'estomacs de bœuf, de pieds de bœuf et/ou de porc et/ou de veau et, éventuellement, de couennes, elles sont parfois assaisonnées à la tomate.

- **Les tripes provençales, niçoises ou à la tomate**

Ces recettes sont élaborées à partir d'estomacs et pieds de bœuf et/ou de porc, éventuellement de couennes, le tout relevé d'une sauce tomate et parfois de légumes de Provence.

- **Les tripes marseillaises**

Cette spécialité est préparée à partir de panses et de pieds de veau, subtilement assaisonnés à la sauce tomate.

- **Les tripes à la lyonnaise**

Mélange d'estomacs de bœuf, et éventuellement de veau, accompagné d'une sauce tomate et au vin blanc ou à l'alcool*.

En Gascogne, les tripes de veau sont accommodées à la graisse d'oie et **dans le Roussillon**, en blanquette.

Des recettes à base de mouton :

Bien souvent, on adore dans le Sud les tripes de mouton.

En Provence, par exemple, elles sont préparées au vin blanc* et à l'ail et parfois sautées. **Dans le Quercy et l'Albigeois**, on les cuisine avec du safran (selon la recette médiévale des "tripes au jaune").

À Olargues (Hérault), on déguste toujours une ancienne spécialité, "les tripes du jeune bouc châtré".

On y prépare également des tripous :

- **Les tripous du Rouergue**

Cuisinés à partir de panses de veau découpées en lanières, et garnies avec une mince lame de jambon ou de ventrèche et des morceaux de panse, ils sont attachés avec un boyau fin. Les tripous du Rouergue se mangent chauds avec des pommes de terre vapeur essentiellement.

- **Les tripous d'Auvergne**

Cette spécialité se compose de panse, d'agneau, de veau et/ou d'estomac de porc et de pied. Le tout est ensuite roulé et noué par du menu ou une ficelle, ou cousu. On peut également les farcir selon l'envie.

- **Les "petites"**

Il s'agit d'une recette de tripous d'Espalion (Aveyron), confectionnés avec de l'estomac de mouton détaillé en longues lanières, que l'on enroule sur une farce préparée à partir de jambon, d'ail, de persil et d'aromates. La préparation est ensuite cuite dans un bouillon ou un fond de veau au vin blanc*.

On citera également les tripous d'Aurillac, de Saint-Flour, de Maurs et de Naucelle, les trenels de Millau, les trescats du Sud-Ouest et les manouls de l'Aveyron, ainsi que la pansette de Gerzart, quatre variantes de tripous.

En France, on ne plaisante pas avec les tripes !

Diverses associations veillent au bon respect de leur fabrication et s'attachent à les promouvoir, telles la "Confrérie de la Gastronomie Normande de la Tripière d'Or" qui organise chaque année, le troisième week-end d'octobre, le concours national des tripes à la mode de Caen et la "Confrérie des fins gourmets de Longny" avec tous les ans, le 1^{er} mai, son concours national du "Meilleur plat de Tripes". On citera également l'Académie des tripous, à Tours et la Confrérie de prosélytes tripaliens, à Montpellier.

Certains produits, tels que les tripes à la mode de Caen et les tripous d'Auvergne ont vu leur réputation aller bien au-delà de leur région d'origine. Ils peuvent, en fait, être fabriqués partout à condition de respecter la recette qui a fait leur succès.

En 2000, 10000 tonnes de tripes et de tripous ont été produites en France. 80 % de cette production a été commercialisée en libre-service et à la coupe, contre 20 % en conserve.

Des tripes pas comme les autres

Certaines tripes bénéficient de mentions qualitatives : "authentiques", "véritables", "traditionnelles", "à l'ancienne". Ces mentions sont définies par le Code des Usages de la Charcuterie :

- **La mention "authentiques" ou "véritables"**

suivie d'une indication géographique (nom de ville, département, région, lieu), peut être utilisée sous réserve que les tripes soient fabriquées dans le département et les cantons limitrophes, s'il s'agit d'une ville, d'un département ou d'un lieu dans la région ou la province et les cantons limitrophes, s'il s'agit d'une région ou d'une province.

- **La mention "traditionnel (le) s"**

ou toute mention faisant référence à la tradition peut qualifier des tripes sous réserve qu'elles ne contiennent aucun additif et aucun autre arôme que les substances aromatisantes naturelles et des préparations aromatisantes.

- **La mention "à l'ancienne", "comme autrefois"**

ou toute mention ayant la même signification peut s'appliquer aux tripes sous réserve qu'elles répondent aux spécifications des produits traditionnels et que la matière première n'ait subi aucun autre traitement que la réfrigération. Le temps de cuisson est, au minimum, de dix huit heures.

Tripes d'ailleurs

Il existe également de nombreuses spécialités étrangères de tripes. Des recettes tout à fait originales :

- **La tchorba bulgare**

C'est une soupe de tripes qui se compose d'oignons, poivron, tomate, marjolaine et de fromage râpé.

- **Les tripes aux oignons anglaises**

Savourées après avoir cuit longuement dans du lait avec des feuilles de laurier.

- **La busecca de Lombardie**

Une délicieuse soupe aux tripes de veau.

- **L'annrisse arabe**

Recette élaborée à partir de tripes et de fressure bouillies avec du cumin, du poivre et des écorces d'orange et de citron.

- **La barbouche**

Il s'agit d'un couscous aux tripes. Ces dernières sont cuisinées avec huile, ail, cumin, carvi (condiment), haricots blancs et saucisson de bœuf.

- **Les tripes à la madrilène**

Accompagnées de chorizo, piment, ail et lanières de poivron rouges. Une recette très épicée!

- **Haggis**

Cette spécialité écossaise est fabriquée à base de panse de brebis farcie et cuite à l'eau.

Histoire de pieds et paquets

Une origine imprécise et très ancienne

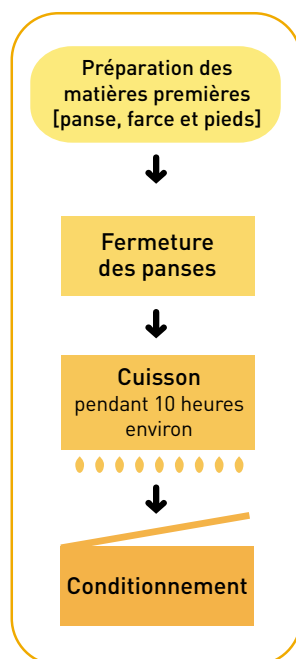
Les pieds et paquets étaient traditionnellement dégustés à l'occasion de Mardi Gras, dans le Sud de la France.

Des archives témoignent qu'en 1476, des pieds de mouton et de veau furent servis lors des funérailles du chanoine Étienne Roberti, par ses confrères de Saint-Trophime d'Arles. Deux siècles plus tard, le poète aixois César Pellenc, dans *Les Plaisirs de la vie*, les présente de la façon suivante : "riche et pauvre également/s'[en] servent dans leur vie ordinaire". Les pieds et paquets font leur première apparition dans un livre de recettes en 1888. Il s'agit alors de l'ouvrage de Morard sur la cuisine provençale.

Bientôt, cette spécialité se fait connaître de toute la France, grâce à la conserve appertisée.



Schéma de fabrication



Savoir-faire et patience

Les pieds et paquets se présentent toujours sous la forme de ballots de tripes, généralement de mouton, associés à des pieds de mouton. Cette spécialité est cuisinée à partir de morceaux d'intestin et/ou de panse de mouton farcis et de pieds de mouton partiellement désossés. La fabrication des pieds et paquets est longue et minutieuse.

Patience requise, car pour la cuisson, il faut compter une dizaine d'heures !

On apprécie, tout particulièrement, les pieds et paquets à la marseillaise (ou marseillais). Quelques détails de fabrication : les panses d'agneau sont tout d'abord coupées en carré (en réservant une boutonnière dans un angle). Elles sont ensuite farcies soit d'un morceau de poitrine de porc maigre roulé dans une persillade, soit d'une farce hachée de petits morceaux de tripes d'agneau et roulées en petits paquets et liées par la boutonnière. Puis, on les met à mijoter avec des pieds d'agneau partiellement désossés dans une sauce.

Les pieds font l'objet de multiples préparations. On citera également les pieds panés, en gelée et à la rouennaise.

Les tripes, une véritable aubaine nutritionnelle !

Que les gourmets et les soucieux de leur ligne se rassurent, contrairement aux idées reçues, les tripes s'intègrent parfaitement dans une alimentation nutritionnelle équilibrée. Leur consommation est même recommandée dans le cadre d'un régime hypocalorique.

Quels sont leurs atouts nutritionnels ?

Les tripes bénéficient de trois importants avantages nutritionnels. En effet, elles sont très peu caloriques (92 kcal/100 g), elles contiennent peu de lipides (3 g/100 g) et peu de sel (1,3 g/100 g).



La conservation des tripes, tripous, pieds et paquets nécessite le respect de différentes règles d'hygiène, de la part des fabricants, des transporteurs, des distributeurs et des consommateurs. Les tripes se vendent en frais, au rayon à la coupe ou en libre-service, mais aussi en conserve appertisée (boîte ou bocal).

Les fabricants

Un cadre réglementaire strict fixe les règles d'hygiène à respecter. Chaque étape de la fabrication des tripes, tripous, pieds et paquets, de l'abattoir à la distribution est soumise à des contrôles officiels. Pour répondre à ces obligations, les industriels ont mis en place, depuis plusieurs années, un certain nombre de mesures comme la démarche HACCP¹, la formation du personnel à l'hygiène, la validation des dates limites de consommation (DLC), la rédaction et la mise en œuvre de bonnes pratiques d'hygiène. Chaque produit est identifié par un numéro de lot qui permet d'assurer la traçabilité et d'en retrouver l'historique.

Les tripes, tripous, pieds et paquets, qu'ils soient vendus au rayon traiteur ou au rayon frais, répondent aux mêmes règles de fabrication et sont fabriqués avec le même niveau d'exigence.

Les distributeurs et les transporteurs

L'exigence de qualité ne s'arrête pas aux portes des fabricants. Maillons situés entre les fabricants et les consommateurs, les transporteurs et le secteur du commerce suivent également l'ensemble des règles d'hygiène indispensables à la garantie du bon goût et de la sécurité des tripes, tripous, pieds et paquets. Ils conservent le produit entre 0 et +4°C, les distributeurs veillent, de plus, à manipuler hygiéniquement les produits lors de la vente à la coupe.



¹ HACCP : analyse des dangers, points critiques pour leur maîtrise (Hazard Analysis - Critical Control Point).

Les consommateurs

Dernier maillon de la chaîne alimentaire, le consommateur doit, par des mesures simples, contribuer à garantir la sécurité des produits frais qu'il consomme :

- **Éviter de rompre la chaîne du froid**

Après l'achat. Avant et après les repas, ces produits doivent être mis au réfrigérateur.

- **Respecter la température de conservation des produits**

Elle est étiquetée sur le produit. Les tripes, tripous, pieds et paquets doivent être placés dans la partie la plus froide du réfrigérateur, entre 0 et +4°C. Attention, contrairement aux idées reçues, celle-ci est le plus souvent située au-dessus des bacs à légumes. Pour s'en assurer, il convient de se référer à la notice d'utilisation du réfrigérateur et d'en ajuster le réglage à l'aide d'un thermomètre.

- **Respecter impérativement les dates limites de consommation (DLC)**

Pour les tripes, tripous, pieds et paquets, préemballés dans un conditionnement non ouvert, la période de conservation est de 3 à 5 semaines. Cette conservation est assurée non par l'adjonction de conservateurs, mais par le respect des conditions d'hygiène lors du tranchage et du conditionnement des produits, par la protection parfaite de l'emballage (absence totale d'oxygène) et par le maintien des produits conditionnés à une température la plus proche possible de 0°C. Les tripes, tripous, pieds et paquets achetés à la coupe, les produits préemballés entamés et les bocaux entamés doivent être consommés rapidement (dans les 2 à 3 jours selon les produits).

- **Prendre soin de son réfrigérateur**

Il doit être régulièrement nettoyé et désinfecté (sur ce point le manuel d'utilisation du réfrigérateur indiquera de précieux conseils). Il convient également de conserver séparément les produits cuits ou prêts à consommer des produits crus, afin d'éliminer les risques de contamination croisée.

- **Et enfin, respecter les règles élémentaires**

Se laver les mains avant la préparation des aliments, nettoyer fréquemment sa cuisine, ses appareils ménagers et ustensiles de cuisine pour éviter tout risque de contamination des denrées.

Les tripes, tripous, pieds et paquets sont irrésistibles !

Recettes traditionnelles ou dans l'air du temps, il y en a pour tous les goûts. Des plats, goûteux et rapidement préparés, à déguster toute l'année, pour les petites et les grandes occasions entre connaisseurs.

Escortées de pommes de terre, de carottes, d'oignons, de vin blanc* ou encore de sauce tomate, les tripes sont savoureuses. Tous ceux qui sont en quête d'originalité, testeront sans conteste la tartine de tripes, la soupe aux tripes, ou encore plus exotique, le couscous aux tripes.

Les tripous, eux aussi, savent se faire apprécier : accompagnés de jambon, de pommes de terre vapeur, de croûtons frits ou, plus inattendus, servis chauds avec quelques feuilles de salade verte et des haricots verts à la vinaigrette, ils sont tout simplement délicieux.

Mets aux accents du Sud, les pieds et paquets apportent soleil et bonne humeur sur toutes les tables. Ils s'accompagnent à merveille d'un mélange de légumes provençaux composés de courgettes, poivrons, haricots plats et fèves.



* L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. A consommer avec modération.

Tripes aux pommes de terre nouvelles

- **Préparation :** 5 minutes
- **Cuisson :** 20 minutes
- **Pour 4 personnes :**
 - 400 g de tripes cuisinées
 - 800 g de pommes de terre nouvelles
 - sel, poivre du moulin



- Faire réchauffer les tripes dans une casserole sur feu doux.
- Faire cuire les pommes de terre avec leur peau dans de l'eau bouillante salée pendant 15 minutes.
- Dans les assiettes de service, déposer les pommes de terre avec leur peau, ajouter les tripes. Donner un tour de moulin à poivre. Servir aussitôt.

275 kcalories par personne.

Conseil de la nutritionniste :

Contrairement aux idées reçues les tripes ne sont pas grasses. Elles permettent de composer facilement un repas équilibré et léger.

Faites découvrir les tripes aux enfants avec cette recette, sans mettre de poivre. Ils apprécient car les tripes sont faciles à mâcher.

Mention obligatoire : Centre d'Information sur les Charcuteries

Tartine gourmande de Tripes



- **Préparation :** 5 minutes
- **Cuisson :** 15 minutes
- **Pour 4 personnes :**
 - 400 g de tripes cuisinées
 - 8 tranches de pain de campagne
 - 1 oignon rouge
 - quelques pluches de cerfeuil
 - salade de roquette
 - poivre du moulin
- Faire chauffer les tripes dans une casserole sur feu doux.
- Faire griller les tranches de pain.
- Peler et émincer l'oignon.
- Déposer les tripes sur les tranches de pain, ajouter les tranches d'oignons. Donner un tour de moulin à poivre.
- Servir aussitôt avec une salade de roquette.

Conseil de la nutritionniste :

Une recette polyvalente qui peut constituer un encas ou un vrai repas.

À proposer comme entrée pour 6 personnes (environ 200 kcal par personne) ou comme plat principal pour 4 personnes (environ 300 kcal par personne), cette recette est équilibrée : riche en protéines (tripes), en fibres, (pain, salade) et en glucides complexes, elles se complètera avec du fromage ou un dessert lacté pour le calcium.

Mention obligatoire : Centre d'Information sur les Charcuteries

Salade tiède de Tripous

- **Préparation** : 15 minutes
- **Cuisson** : 15 minutes
- **Pour 4 personnes** :
 - 8 tripous
 - 1 salade feuille de chêne
 - 4 petits oignons blancs
 - 400 g de haricots verts
 - 4 c. à soupe d'huile d'olive
 - 2 c. à soupe de vinaigre de vin vieux
 - sel, poivre



- Faire chauffer les tripous dans une casserole sur feu doux.
- Laver et essorer la salade.
- Peler et émincer l'oignon.
- Équeuter les haricots verts, les faire cuire dans de l'eau bouillante salée pendant 7 minutes, les égoutter et les passer sous l'eau froide.
- Dans les assiettes de service, déposer la salade, ajouter les haricots verts, les oignons et les tripous. Servir aussitôt.

260 kcalories par personne.

Conseil de la nutritionniste :

Riche en fibres et en vitamines, voici une recette légère pour faire apprécier un produit du terroir riche en saveurs. Un menu à compléter avec un fromage ou un laitage pour le calcium.

Le saviez-vous ?

Les tripous ne fournissent presque pas de matières grasses. Aussi l'emploi de l'huile d'olive prend tout son sens : elle apporte des acides gras mono-insaturés et de la vitamine E protectrice.

Mention obligatoire : Centre d'Information sur les Charcuteries

Pieds et Paquets à la provençale

- **Préparation** : 15 minutes
- **Cuisson** : 15 minutes
- **Pour 4 personnes** :
 - 1 bocal de pieds et paquets du commerce
 - 2 courgettes
 - 1 poivron rouge
 - 1 poivron jaune
 - 400 g de fèves
 - 400 g de haricots plats
 - 2 c. à soupe d'huile d'olive
 - 2 gousses d'ail
 - sel, poivre



- Couper les courgettes en rubans à l'aide d'un couteau économe.
- Couper les poivrons en lamelles.
- Peler et émincer l'ail.
- Dans une sauteuse, faire chauffer l'huile, y faire revenir les fèves débarrassées de leur peau, et les haricots plats pendant 3 minutes. Ajouter les poivrons et l'ail, laisser cuire 5 minutes. Saler et poivrer. Faire pocher les courgettes 2 minutes dans de l'eau bouillante, réserver au chaud.
- Dans une casserole, faire chauffer les pieds et paquets sur feu doux.
- Dans les assiettes de service, déposer les pieds et paquets, ajouter les légumes. Servir aussitôt.

280 kcalories par personne.

Conseil de la nutritionniste :

Beaucoup de nutriments intéressants dans cette recette : les protéines des pieds et paquets, les fibres et les vitamines des légumes, notamment la vitamine C des poivrons.

Cette recette très légère permet de concilier équilibre et saveurs.

Mention obligatoire : Centre d'Information sur les Charcuteries

Bibliographie

- *Larousse Gastronomique*, Ed. Larousse, 1984.
- *Inventaires régionaux du patrimoine culinaire de la France*, Ed. Albin Michel/CNAC.
- *L'histoire à table*, André Castelot, Librairie académique Perrin, 1979.
- *La cuisine paysanne en Rouergue, Tradition et vie quotidienne*, Ed. du Rouergue, 1992.
- *Almanach historique de la gastronomie française*, Christian Guy, Ed. Hachette, 1981.
- *Les plats qui ont fait la France, De l'andouillette au vol-au-vent*, Philippe Couderc, Ed. Juillard, 1995.
- *Code des usages de la charcuterie*, 1998.
- *La France des saveurs*, Guides Gallimard, Ed. Nouveaux-Loisirs, 1998.
- *L'encyclopédie de la charcuterie*, Ed. Soussana, 1990.



* L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. A consommer avec modération.