

60
millions
de consommateurs

Arômes : déjouez
les pièges des industriels

Sucre : les conseils d'experts
pour décrocher

MANGER SAIN ET GOURMAND

- Les aliments qui protègent votre santé
- Cocotte, cuit-vapeur, four à pizza...
les meilleurs ustensiles pour préserver les saveurs

6,90 € INSTITUT NATIONAL DE LA CONSOMMATION

www.60millions-mag.com

Toujours reliés à 60

Alerte produits !

Pour être informé des produits rappelés par les fabricants pour des **raisons sanitaires** (contaminés par la bactérie *Escherichia coli*, listériose...) ; **pour défaut de sécurité** (appareils pouvant prendre feu), **défaut d'étiquetage** (allergènes non indiqués dans la composition du produit)...

60millions-mag.com

S'INFORMER / TÉMOIGNER / ALERTE

Des actus

Des informations inédites en accès gratuit pour connaître en temps réel ce qui fait l'actualité de la consommation.

Un complément indispensable à votre magazine et à ses hors-séries.

LE + DES ABONNÉS

La possibilité d'**accéder gratuitement** à la formule numérique des magazines et à **l'ensemble des tests** de «60».

Un forum

Pour échanger autour de vos problèmes de consommation ; découvrir si d'autres usagers connaissent les mêmes difficultés que vous. On compte aujourd'hui **38000 fils de discussion** sur la banque, l'énergie, l'assurance, l'auto, l'alimentation, les achats en ligne, les fournisseurs d'accès à Internet, les livraisons, les grandes surfaces...

Magazine édité par l'**Institut national de la consommation** (Établissement public à caractère industriel et commercial)
76, av. Pierre-Brossolette, CS 10037
92241 Malakoff Cedex
Tél. : 01 45 66 20 20
www.inc-conso.fr

Directeur de la publication
Philippe Laval

Rédactrice en chef
Sylvie Metzler

Rédacteurs en chef adjoints
Sophie Coisne (hors-série)
Hervé Cabibbo (mensuel)
Élodie Toustou (site Internet)

Directrice artistique
Emmanuelle Mondor

Secrétaire générale de la rédaction
Martine Fédor

Rédaction
Amine Meslem (chef de rubrique),
Cécile Blaize, Fabrice Brochain, Gautier
Cariou, Patricia Chairopoulos, Cécile
Coumau, Émilie Gillet, Hédia Hakimi-Prévoit,
Cécile Klingler, Laure Marescaux, Adélaïde
Robert, Maryse Sargis, Marie-Laure
Théodule

Collaboration technique
Antoine Haentjens, Xavier Lefebvre

Secrétariat de rédaction
Mireille Fenwick, Bertrand Loiseaux
(premiers secrétaires de rédaction)
Cécile Demailly

Maquette
Valérie Lefevre (première rédactrice
graphique), avec Fabien Lehalle

Responsable photo
Céline Derœux

Photo couverture
Getty Images

Site Internet www.60millions-mag.com
Matthieu Crocq (éditeur Web)
Brigitte Glass (relations avec les internautes)
redactionweb@inc60.fr

Diffusion
William Tétré (responsable)
Gilles Tailliandier (adjoint)
Valérie Proust (assistante)

Relations presse
Anne-Juliette Reissier-Algrain
Tél. : 01 45 66 20 35

Contact dépositaires, diffuseurs, réassort
Promévente, tél. : 01 42 36 80 84

Service abonnements
60 Millions de consommateurs
CS 90006
59718 Lille Cedex 9
Tél. : 09 69 32 29 83

Tarif des abonnements annuels
11 numéros mensuels + Spécial impôts :
49 € ; étranger : 62,50 € ;
11 numéros mensuels + Spécial impôts
+ 7 hors-séries : 83 € ; étranger : 108 €

Dépôt légal : mars 2024

Commission paritaire
N° 0927 K 89330

Photogravure : Key Graphic

Impression : Agir Graphic

Distribution : MLP

ISSN : 1270-5225

Imprimé sur papier : Perlen Value 54 g
Origine du papier : Perlen, Suisse
Taux de fibres recyclées : 62 %
Certification : PEFC
Eutrophisation : Ptot 1,12 mg/l

© Il est interdit de reproduire intégralement
ou partiellement les articles contenus dans
la présente revue sans l'autorisation de l'INC.
Les informations publiées ne peuvent faire l'objet
d'aucune exploitation commerciale ou publicitaire.



SQS-PEFC-COC-38761
100% PEFC certified

éditorial



GIL LEFAUCONNIER

NE BOUDONS PAS NOTRE PLAISIR

Comment manger sain sur la durée ? En termes d'alimentation, il ne faut pas trois minutes pour citer une des grandes injonctions actuelles : « manger moins gras, moins sucré, moins salé », « cinq fruits et légumes par jour », « pas plus de deux verres d'alcool par jour »... Et pourtant, les mauvaises habitudes persistent chez les Français. Il faut dire qu'il n'est pas facile d'adopter les recommandations nutritionnelles sur le long terme. Les neuroscientifiques nous le disent : l'argument santé n'est pas forcément le plus efficace pour modifier son alimentation. Plusieurs expériences l'ont d'ailleurs montré chez l'enfant, qui apprécie davantage une boisson si elle est présentée comme « nouvelle » plutôt que comme « nouvelle boisson santé ».

Dès lors, comment manger plus sainement ? En trouvant plaisir à déguster ses plats. Tout l'inverse du poisson-riz-haricots verts des années 1980-1990. D'où l'objectif de ce hors-série : vous donner les informations nécessaires pour avoir une alimentation bienfaisante, sans jamais boudier son plaisir. Arrêter le sucre, sans se priver de pâtisseries. Diminuer la viande, en s'éclatant avec d'autres sources de protéines. Augmenter sa ration de légumes en réinventant sa cuisine... L'intelligence artificielle peut-elle nous y aider ? On vous laisse découvrir l'expérience savoureuse menée par nos journalistes. Et en rayon ? Là aussi, nous vous guidons pour repérer les produits aux arômes de synthèse et aux goûts trafiqués, et ceux à choisir pour leur saveur et la juste mesure de leurs ingrédients. Bonne dégustation !

SOPHIE COISNE
RÉDACTRICE EN CHEF ADJOINTE DES HORS-SÉRIES

À propos de 60 Millions de consommateurs

60 Millions de consommateurs et son site www.60millions-mag.com sont édités par l'Institut national de la consommation (INC), établissement public à caractère industriel et commercial, dont l'une des principales missions est de « regrouper, produire, analyser et diffuser des informations, études, enquêtes et essais » (article L. 822-2 du code de la consommation).

L'INC et 60 Millions de consommateurs informent les consommateurs, mais ne les défendent pas individuellement. Cette mission est celle des associations agréées, dont la liste figure en page 99.

Le centre d'essais comparatifs achète tous les produits de façon anonyme, comme tous les consommateurs. Les essais de produits répondent à des cahiers des charges complets, définis par les ingénieurs de l'INC, qui s'appuient sur la norme des essais comparatifs NF X 50-005. Ces essais ont pour but de comparer objectivement ces produits et, le cas échéant, de révéler les risques pour la santé ou la sécurité, mais pas de vérifier la conformité des produits aux normes en vigueur. Les essais comparatifs de services et les études juridiques et économiques sont menés avec la même rigueur et la même objectivité.

Il est interdit de reproduire les articles, même partiellement, sans l'autorisation de l'INC. Les informations publiées dans le magazine, en particulier les résultats des essais comparatifs et des études, ne peuvent faire l'objet d'aucune exploitation commerciale ou publicitaire.

60 Millions de consommateurs, le magazine réalisé pour vous et avec vous.



Édito 3

SANTÉ

C d'actualité 6

Franchises médicales

Que vais-je payer ? 8

Médicaments

Pharmacie sous influence 9

Grippe, covid, bronchiolite...

Tout savoir sur les vaccins 10

Maladies auto-immunes

Les femmes sont plus touchées 13

TROUVER LE BON ÉQUILIBRE

Nouvelles routines

10 étapes pour manger mieux 16

Allégations santé

Ce que cache la mention « sans » 22

Fruits et légumes

Comment passer au vert 26

Boisson

Faut-il céder au sans alcool ? 29

Protéines

Moins de viande, mode d'emploi 32

Féculents

Les pâtes, un allié santé 38

maire



Addiction

Décrocher du sucre..... 42

Contaminations

Cuisiner sans s'intoxiquer 46

Saveurs

Affûtez vos papilles..... 50

Signes de qualité

Des labels qui ont du goût..... 54

Arômes

Un vrai parfum d'illusion 56

CUISINER SAIN ET GOURMAND

Intelligence artificielle

ChatGPT est-il un Top Chef ?..... 64

Matériel de cuisine

Le match des cuissons 68

Four à bois, électrique

Concoctez des pizzas maison..... 75

Décryptage des étiquettes

Quelle appli pour ses courses ?..... 78

Gnocchis

Ni très tradi ni très healthy 82

Effervescents

Le crémant se rebiffe 84

Pâtes à tarte

Peut mieux faire 87

Tablettes de chocolat

Préférez le noir 92

Beurre, huile, crème...

En quête du sain gras..... 96

Le match des cuissons

Wok ou sauteuse, four tradi ou micro-ondes, pourquoi choisir l'un ou l'autre ? Utiliser le bon équipement pour cuire les aliments est important, tant pour le goût que pour la santé
(lire p. 68-74).



Les produits cités dans ce numéro sont indiqués à titre d'exemple. La totalité de l'offre commerciale des fabricants ne peut être représentée. Les prix, relevés sur Internet ou en magasin, peuvent fortement varier selon les points de vente.

Tout crédit photo, sauf mention contraire : Getty images, Adobestock, Shutterstock

SANTÉ

C D'ACTUALITÉ

PAR SOPHIE COISNE, AVEC MELVILLE LE COZ



TROP FAIBLE VACCINATION

Les résultats de la campagne de vaccination contre le papillomavirus (HPV) déçoivent : seuls 11 % des élèves de 5^e ont reçu la 1^{re} dose. En cause : le faible niveau d'autorisation des parents. En France, alors que le vaccin protège efficacement contre le cancer du col de l'utérus, 37,4 % des filles et 13 % des garçons sont vaccinés contre le HPV. Ils sont 85 % en Belgique, au Portugal et au Royaume-Uni.

1 359

**marques sur le marché français
avaient adopté le Nutri-Score sur
leurs emballages, au 1^{er} janvier
2024. Ce logo coloré note de
A à E la qualité nutritionnelle
des aliments. Et, bonne nouvelle,
99,6 % des Français en ont**

**désormais
entendu parler,
soit 7 % de
plus qu'en 2020.**



LES BOISSONS ÉNERGISANTES NE BOOSTENT PAS LA SANTÉ

Mélange de soda, de caféine et de vitamines, les boissons énergisantes (Monster Energy, Red bull, etc.) sont connues pour donner un coup de fouet avant un examen ou une soirée. Mais elles viennent d'être épinglées par deux études pour leurs effets négatifs sur le sommeil et la tension artérielle. La première, publiée dans *BMJ Open*, a été menée en Norvège sur plus de 53000 étudiants âgés de 18 à 35 ans. Leurs habitudes de sommeil ont été évaluées, ainsi que la fréquence de leur consommation de boissons énergisantes.

Même les petits consommateurs ne sont pas épargnés

Résultat : chez les femmes, les plus grosses consommatrices ont des problèmes d'insomnie (51 %, contre 33 % des non-buveuses). Les hommes qui en consomment chaque jour ont deux fois plus de risques d'avoir un temps de sommeil court (moins de 6 heures). Les petits consommateurs (de 1 à 3 fois par mois) ne s'en sortent pas indemnes, avec un risque accru d'avoir une faible qualité de sommeil. La seconde étude n'a porté que sur les femmes en âge d'avoir des enfants (*Jama Network Open*). Elle a montré qu'une consommation de boisson énergétique avant la grossesse augmente le risque d'hypertension dite gestationnelle. Si ce résultat doit être confirmé par d'autres études, il a le mérite de mettre l'accent sur un type de boisson qui ne doit pas être considéré comme anodin.

PREMIER MÉDICAMENT POUR ATTÉNUER LE VITILIGO


Le premier médicament contre le vitiligo, cette maladie auto-immune caractérisée par une dépigmentation de la peau, est disponible en France depuis le 31 janvier. Baptisé Opzelura, cette crème s'applique deux fois par jour sur les zones dépigmentées. Dans un essai sur plus de 600 patients, elle a provoqué au bout d'un an une repigmentation complète du visage chez près d'un tiers des patients et à 75 % chez la moitié d'entre eux. Le seul effet secondaire observé est une sorte d'acné. Un résultat très prometteur. Remboursé à 100 %, Opzelura n'est disponible que sur ordonnance et doit être délivré par une pharmacie hospitalière. Pour arriver rapidement sur le marché, il a, en effet, bénéficié d'un dispositif nouveau qui permet de mettre le médicament à disposition avant que les négociations sur son prix soient terminées.



Alimentation des enfants

OUI, LE JUS DE FRUIT FAIT GROSSIR

Boire un verre de jus de fruit 100 % pur jus par jour provoque une prise de poids chez l'enfant, selon une étude américaine publiée dans *Jama Pediatrics*. Les chercheurs ont analysé 42 études menées pendant 4 ans en moyenne chez l'adulte et l'enfant. Chaque verre de jus supplémentaire par jour augmente l'indice de masse corporel (IMC, poids en kilo divisé par la taille au carré) de 0,03 chez l'enfant, surtout les plus jeunes.

A tall, clear glass filled with bright orange juice, positioned on the right side of the image. The glass is simple and cylindrical, with a thin rim. The juice is a vibrant orange color, filling the glass almost to the top. The background is plain white, making the glass and its contents stand out.

PLUS ON EST PAUVRE, PLUS LA VIE EST CHÈRE

L'organisme Entreprise et pauvreté, dans une étude publiée en janvier, a montré que les 10 % des Français les plus démunis doivent déboursier en moyenne 745 € de plus par an que les autres pour accéder aux mêmes biens et services. Leur difficulté à s'offrir une complémentaire santé a de lourdes conséquences : surcoût des frais de santé (+ 575 € par an pour les 10 % les plus pauvres qui bénéficient de plus d'aides) et renoncement aux soins initiaux (entre 20 et 30 % des ménages). Pour ceux qui ont une mutuelle, le reste à charge des soins demeure lourd, 240 € par an, avec un surcoût lié à la pauvreté évalué à 50 €, car la couverture n'est pas très étendue.

Emploi

FAUSSE COUCHE ET ARRÊT MALADIE

Depuis le 1^{er} janvier 2024, il n'y a plus de délai de carence pour les femmes en arrêt maladie à la suite d'une interruption spontanée de grossesse. L'indemnisation de la Sécu est effective dès le 1^{er} jour d'arrêt. Si l'employeur maintient le salaire de l'employée pendant son arrêt, c'est lui qui touchera l'indemnité des jours d'arrêt.

Franchises médicales

QUE VAIS-JE PAYER ?



À partir de fin mars, médicaments, transport, actes médicaux... coûteront plus cher. Quel sera le montant ? Qui est concerné ? Explications.

Participation forfaitaire et franchise médicale vont doubler. De quoi s'agit-il ?

Créées respectivement en 2005 et en 2008 pour préserver notre système de santé, ce sont des contributions obligatoires destinées à dissuader les patients de consommer trop de médicaments et de soins médicaux. Elles sont déduites des remboursements de l'Assurance maladie et s'appliquent à tous, sauf aux mineurs, aux femmes enceintes et aux personnes aux ressources modestes bénéficiant de la complémentaire santé solidaire.

Qu'est-ce qui change désormais ?

Chaque patient doit payer de sa poche :

- au titre des franchises médicales, à partir de fin mars : 1 € par boîte de médicament prescrite, au lieu de 0,50 € ;
- 4 € (au lieu de 2 €) pour un trajet en transport sanitaire ;
- au titre de la participation forfaitaire, à partir de juin : 2 € (au lieu de 1 €) pour une consultation ou un acte effectué par un médecin, pour un examen radiologique ou une analyse de biologie médicale. Cette participation ne peut dépasser 4 €/jour.

Il existe également un plafond annuel : un patient n'aura pas à déboursier plus de 50 € par an pour les franchises médicales et 50 € par an pour les participations forfaitaires. L'ancien ministre de la Santé, Aurélien Rousseau, avait

chiffré, en novembre 2023, le doublement des franchises à 17 € supplémentaires en moyenne par an et par personne.

Pourquoi les montants ont-ils doublé ?

Première augmentation depuis 2008, ce doublement devrait rapporter 800 millions d'euros à l'État. Objectif : réduire le déficit abyssal de la Sécurité sociale (8,8 milliards d'euros). Le chef de l'État, Emmanuel Macron, espère également « responsabiliser » les patients par une mesure qu'il estime « juste ».

Quelles conséquences pour les patients ?

Une soixantaine d'associations de patients dénonce une mesure « punitive » à l'encontre des personnes malades et en situation de handicap. Les plus lésées seraient celles en affection de longue durée (ALD), car elles ont déjà de lourds restes à charge « invisibles » : matériels médicaux, frais de déplacement ou d'hébergement pour se rendre aux consultations, dépassements d'honoraires... s'élèvent déjà en moyenne à 1 000 € par an, d'après une étude menée par France Assos Santé. Gérard Raymond, le président de cette association, dénonce également le risque de pénalisation des personnes dont les revenus sont situés au niveau du seuil de pauvreté, mais au-dessus du plafond de la complémentaire santé solidaire : soit celles qui gagnent au-dessus de 1 093 €. Pour préserver la Sécurité sociale, il serait, selon lui, plus juste, par exemple, de responsabiliser davantage les médecins qui prescrivent les médicaments. ■

HÉLIA HAKIMI-PRÉVÔT

Médicaments

PHARMACIE SOUS INFLUENCE

Dans certaines pharmacies, les salariés perçoivent un intéressement selon le type de produit vendu. Ces « challenges », rarement connus des consommateurs, sont à l'initiative des officines ou des labos.

À l'officine, vous pouvez demander à un pharmacien qu'il vous recommande un sirop contre la toux ou bien un complément alimentaire contre les ballonnements. Et vous attendez, normalement, un conseil personnalisé et désintéressé.

Mais cette indépendance n'est pas vraie partout. En effet, si l'on met de côté les médicaments à prix fixe remboursés par l'Assurance maladie, la pharmacie reste un commerce comme un autre, où il s'agit de faire du chiffre pour payer les salaires. Et faire face à la concurrence. Pour améliorer sa marge, être attractive, mieux gérer les stocks, l'officine peut recourir à des stratégies proches de celles de la grande distribution : cartes de fidélité, lots... Elle peut également mettre

en place des challenges, qui consistent à proposer aux salariés un intéressement sur la vente d'un produit, avec des objectifs, par produit ou par vendeur.

UNE PRATIQUE LÉGALE MAIS INTÉRESSÉE

La pratique est interdite pour les médicaments, mais elle est légale pour les compléments alimentaires, les dispositifs médicaux et les cosmétiques. Un pharmacien peut ainsi gagner 1 ou 2 € s'il vous vend telle boîte de complément alimentaire plutôt que telle autre. Soit à l'initiative de son officine, pour déstocker un produit dont la date limite approche et éviter du gaspillage. Soit pour respecter un accord avec le laboratoire qui le lui a fourni. « Prioriser des produits qui vont se périmer, c'est normal, mais, pour le reste, nous combattons ce type de pratique comme tout ce qui tire le métier vers la partie commerciale plutôt que la profession de santé », souligne Gilles Bonnefond, l'ancien président de l'Uspo, l'un des principaux syndicats de pharmaciens d'officine. ■

ADÉLAÏDE ROBERT

Bon à savoir

DES MARQUES DE DISTRIBUTEUR EN PHARMACIE

Chaque officine (ou groupement) choisit des partenaires commerciaux spécifiques, privilégiant tel ou tel laboratoire suivant des critères qui peuvent être plus commerciaux que qualitatifs. Dans le cas du groupement Laf santé (Pharmacies Lafayette), les pharmacies vendent des marques du groupe (gamme de nutrithérapie Minolvie, d'antimoustiques Mouspic, etc.).

Grippe, covid, bronchiolite. . .

TOUT SAVOIR SUR LES VACCINS

Alors que la grippe bat son plein et que de nouveaux variants du covid se propagent, nous nous sommes penchés sur la campagne de vaccination en cours et les nouveaux vaccins arrivant sur le marché. Des spécialistes répondent aux éventuelles questions.

À quoi sert la vaccination contre la grippe et le covid ?

« L'objectif principal est de protéger les personnes les plus fragiles contre les formes graves de ces infections », explique le Dr Fabienne Yvon, déléguée nationale de MG France (syndicat des médecins généralistes). Autrement dit, les vaccins n'empêchent pas forcément d'être infecté mais réduisent la sévérité des symptômes et donc le risque d'hospitalisation, et diminuent la circulation de ces virus dans la population. De fait, en se faisant vacciner, on protège aussi les autres, notamment les personnes qui ne peuvent se faire vacciner ou pour lesquelles la vaccination est moins efficace, comme les seniors ou les immunodéprimés.

Quels sont les risques associés à ces vaccins ?

Les effets secondaires les plus fréquents sont une douleur au point d'injection, une légère fièvre ou un syndrome pseudo-grippal. Pour y remédier, on peut prendre du paracétamol. « Les effets secondaires les plus graves, comme une myocardite ou un syndrome de Guillain-Barré, sont exceptionnels. Et, surtout, ils sont beaucoup plus fréquents après une infection qu'après une vaccination ! », rappelle le Dr Fabienne Yvon. Des points de situation de la surveillance des vaccins contre le covid sont régulièrement publiés par l'Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé (ansm. [sante.fr](https://ansm.sante.fr), rubrique Actualités).

À qui s'adresse la double campagne de vaccination hivernale ?

Elle concerne les plus de 65 ans, les personnes atteintes d'une maladie chronique ou souffrant d'obésité, et les femmes enceintes. Afin d'assurer une protection indirecte des plus fragiles, elle vise aussi les professionnels de santé, l'entourage des nourrissons de moins de 6 mois, les personnes immunodéprimées et les aides à domicile travaillant chez des personnes à risque. Enfin, concernant la grippe uniquement, la Haute Autorité de santé (HAS) a recommandé, en février 2023, d'ouvrir la campagne de vaccination aux 2-17 ans, en privilégiant un vaccin par voie nasale.





Quand se faire vacciner ?

Les recommandations préconisent de se faire vacciner chaque année contre la grippe. Mais plus on est âgé et plus la protection vaccinale est de courte durée, il se peut donc qu'elle ne dure pas toute l'épidémie de grippe. Contre le covid, il est recommandé pour les personnes les plus fragiles (plus de 80 ans, résidents en Ehpad et personnes immunodéprimées) de se faire vacciner trois mois après le dernier rappel ou une infection, et d'attendre six mois après pour les autres. De nouveaux vaccins, en adéquation avec les variants qui circulent actuellement, devraient être utilisés pour cette campagne. À noter que les deux vaccins peuvent être faits le même jour (à condition de ne pas être injectés dans le même bras) ou l'un après l'autre sans délai à respecter.

Combien ça coûte ?

La vaccination contre le covid est prise en charge à 100 %. Pour la grippe, le 100 % ne vaut que pour les personnes munies d'un bon de l'Assurance maladie, envoyé automatiquement aux seniors et à certains assurés en affection longue durée (ALD), ou délivré par un médecin ou une sage-femme aux catégories visées par la campagne. Pour les autres, le vaccin est remboursé à 65 % sur prescription (une mutuelle peut couvrir le reste). Il s'achète en pharmacie et coûte 12,77 € sauf Efluelda, 30,90 €, réservé aux plus de 60 ans.

Par qui peut-on être vacciné ?

Concernant la grippe, une personne majeure peut se faire vacciner directement par le pharmacien ou aller chez un médecin, une sage-femme ou un infirmier, même sans prescription. Pour les mineurs, une prescription est indispensable et ils ne peuvent pas être vaccinés par un pharmacien. Concernant le covid, la vaccination peut être réalisée dans un centre de vaccination ou en ville, par les médecins, infirmiers, sages-femmes et chirurgiens-dentistes (voir sur sante.fr/cf/centres-vaccination-covid.html).

Des nouveaux vaccins contre le VRS seront bientôt disponibles, de quoi s'agit-il ?

Cet été, l'Agence européenne du médicament (EMA) a autorisé deux premiers vaccins contre le virus respiratoire syncytial (VRS) : l'Arexvy, destiné à protéger les plus de 60 ans contre les infections respiratoires sévères dues au VRS, et l'Abrysvo, indiqué, lui aussi, pour les seniors, ainsi que pour les femmes enceintes. Objectif, pour ce dernier, protéger leur bébé de leur naissance jusqu'à leurs 6 mois contre les bronchiolites dues au VRS. Mais ces vaccins ne seront pas encore disponibles en France avant plusieurs mois.

À qui s'adresse la campagne d'immunisation contre la bronchiolite du nourrisson ?

Lancée le 15 septembre, elle s'adressait aux nouveau-nés avant leur sortie de la maternité, ainsi qu'aux bébés nés depuis le 6 février 2023. Victime de son succès, le dosage pour les moins de 5 kg a été réservé aux maternités fin septembre. Cette campagne repose sur une injection intramusculaire de Beyfortus. Ce n'est pas un vaccin qui va stimuler le système immunitaire du bébé, mais un anticorps monoclonal qui protège contre les formes sévères de bronchiolites dues au VRS et diminue donc le risque d'hospitalisation pendant au moins cinq mois. Cependant, il n'empêche pas une infection légère par ce même virus, ni les 10 à 40 % de bronchiolites provoquées par d'autres virus respiratoires (rhinovirus, grippe...) Pour la saison 2023-2024, Beyfortus est entièrement pris en charge par l'Assurance maladie et fera l'objet d'une évaluation par la HAS. ■

ÉMILIE GILLET

Maladies auto-immunes

LES FEMMES SONT PLUS TOUCHÉES

Les maladies auto-immunes s'attaquent majoritairement aux femmes. Au-delà des seules hormones, deux nouvelles pistes se dessinent. Ces avancées pourraient permettre de comprendre le processus, et d'envisager des thérapies plus efficaces et mieux ciblées.

Diabète de type 1, polyarthrite rhumatoïde, sclérose en plaques, lupus, maladie de Crohn... Ces pathologies chroniques invalidantes paraissent, à première vue, très différentes. Elles ont pourtant un point commun : ce sont des maladies auto-immunes, qui se déclenchent lorsque le système immunitaire, censé protéger notre corps contre les infections, se retourne contre lui. Elles touchent de 5 % à 8 % de la population mondiale et sont inégalement réparties : 80 % des personnes affectées sont des femmes. Certes, le ratio homme-femme est équilibré pour le

diabète de type 1. Mais il atteint neuf femmes pour un homme pour le lupus, caractérisé par des éruptions cutanées et des douleurs articulaires, ou le syndrome de Gougerot-Sjögren, dont les principaux symptômes sont une sécheresse buccale et oculaire. Pour mieux traiter ces maladies incurables, il faudrait d'abord comprendre pourquoi elles affectent en priorité les femmes.

DES CHROMOSOMES X AUX GÈNES TROP ACTIFS

Le système immunitaire des femmes a tendance à surréagir en cas d'infection. Étant les seules à porter les enfants, elles garantiraient ainsi la survie de l'espèce humaine. Mais parfois cette super-immunité se retourne contre elles. Pourquoi ? On a longtemps incriminé les hormones qui modulent la réponse immunitaire. Cependant, elles ne sont pas les seules responsables. Aujourd'hui, deux pistes, qui pourraient ouvrir la voie à de nouvelles thérapies, sont à l'étude.

La première concerne le chromosome X, qui porte plusieurs centaines de gènes de l'immunité. Cette hypothèse a été étudiée par l'équipe de Jean-Charles Guéry, généticien spécialiste du lien entre sexe et immunité à l'Inserm. Les femmes en possèdent deux, quand les hommes n'en ont qu'un. En principe, le second chromosome X des femmes est inactivé, autrement dit les gènes qu'il porte ne produisent pas de protéines, notamment celles nécessaires au système immunitaire. Mais 30 % environ des gènes échappent à cette

Repères

QUEL REMBOURSEMENT EN CAS D'AFFECTION DE LONGUE DURÉE ?

- Pathologies longues et coûteuses, beaucoup de maladies auto-immunes sont classées « affections de longue durée ».
- Les soins sont alors pris en charge par l'Assurance maladie au maximum du plafond de remboursement. Restent à la charge du patient la franchise médicale sur les médicaments et les transports, et la participation forfaitaire sur les consultations. (Les dépassements d'honoraires peuvent être couverts par une mutuelle).
- Pour savoir si l'on peut bénéficier d'une prise en charge à 100 %, votre médecin traitant devra rédiger un protocole de soins, destiné à la caisse primaire de votre lieu de résidence. C'est elle qui signifiera l'acceptation ou le refus.

inactivation. Activés par les deux chromosomes, on dit qu'ils sont surexprimés. Or Jean-Charles Guéry et son équipe ont montré, chez la souris, que le lupus était précisément lié à la surexpression d'un gène, le TLR7, dans des cellules de défense immunitaire. La surexpression d'un ou de plusieurs gènes de défense immunitaire portés par le chromosome X déclencherait donc le lupus et possiblement d'autres maladies auto-immunes.

L'ÉTONNANTE PERSISTANCE DE CELLULES FŒTALES

Seconde hypothèse à l'étude : la présence, dans l'organisme des femmes, de cellules étrangères transmises au moment de la grossesse par le fœtus. À noter que le fœtus reçoit inversement des cellules venant de sa mère. Il peut même y avoir pendant ces quelques mois *in utero* des échanges cellulaires... entre jumeaux ! Plus surprenant, ces cellules étrangères persistent dans l'organisme des années après l'accouchement. On appelle ce phénomène le microchimérisme. Cette nouvelle piste a été défrichée par une équipe américaine. Elle a été renforcée par les travaux de Nathalie Lambert, directrice de recherche Inserm à Marseille, spécialiste du microchimérisme. En 2010, elle analyse le sang d'un patient belge atteint d'une maladie auto-immune principalement féminine, proche de la sclérodermie (qui

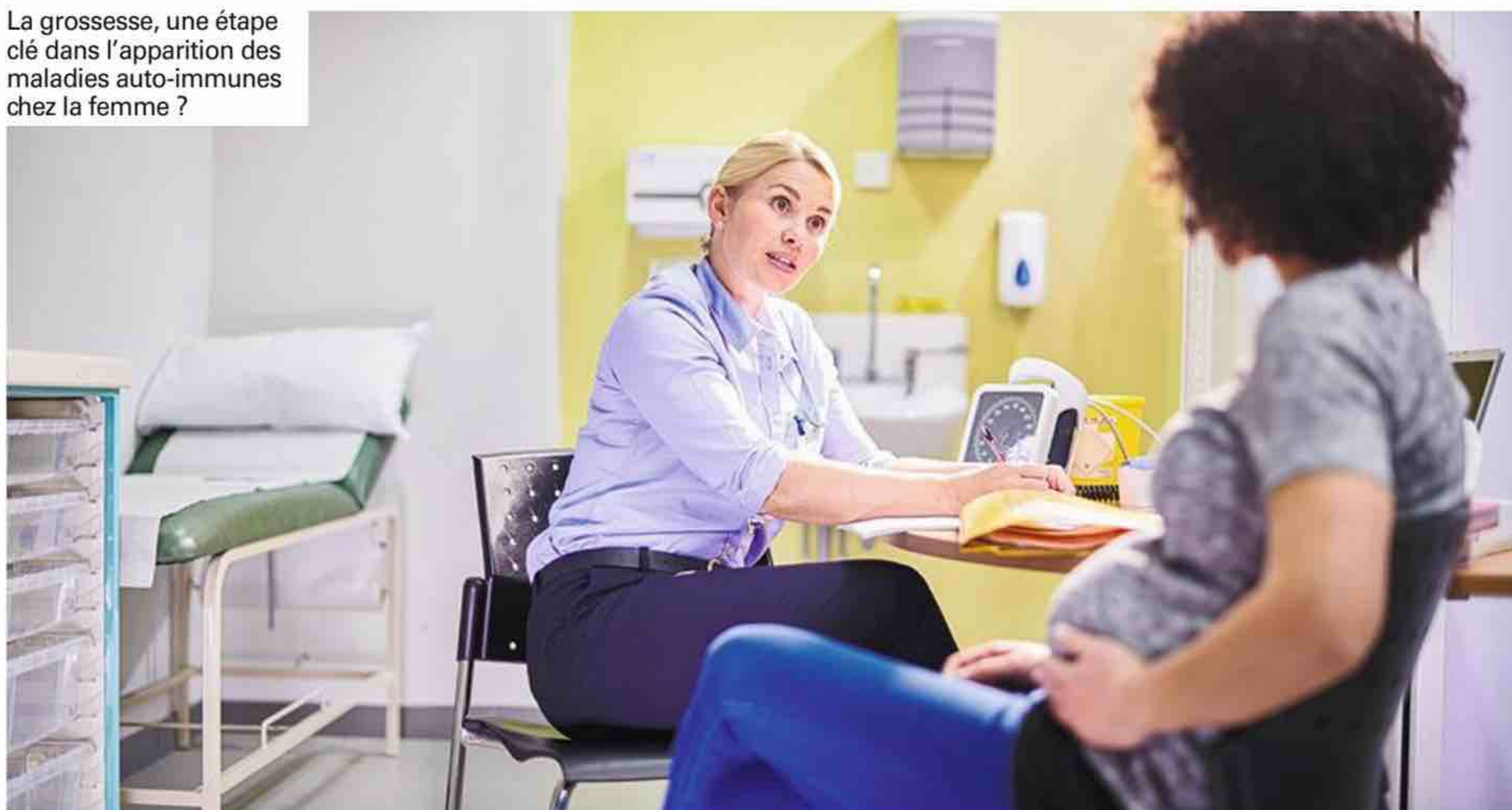
rigidifie la peau et les organes). Résultat : 5 % des cellules sanguines du patient proviennent d'une jumelle « évanescence », c'est-à-dire qui n'est pas arrivée à terme. Intégrées sans problème à son organisme depuis 40 ans, ces cellules auraient été sollicitées à la suite d'une exposition de cet homme aux hydrocarbures. « On pense que ces cellules microchimériques ont été recrutées pour venir réparer l'inflammation. Mais ce faisant, elles auraient provoqué un emballement du système immunitaire, qui se serait retourné contre ces cellules qui sont tout de même des étrangères », explique Nathalie Lambert.

UN PHÉNOMÈNE PEUT-ÊTRE LIÉ À LA GROSSESSE

Dans certaines maladies dites auto-immunes, le système immunitaire ne se retournerait donc pas contre nos propres cellules comme on l'a longtemps pensé. Il se retournerait contre des cellules étrangères importées dans le corps des femmes lors des grossesses. Ces cellules étrangères pourraient aussi tout bonnement attaquer le système immunitaire de la femme. « Cela expliquerait pourquoi les maladies auto-immunes concernent surtout les femmes, qui sont les principales porteuses de ces cellules microchimériques », commente la chercheuse. ■

MARIE-LAURETHÉODULE

La grossesse, une étape clé dans l'apparition des maladies auto-immunes chez la femme ?

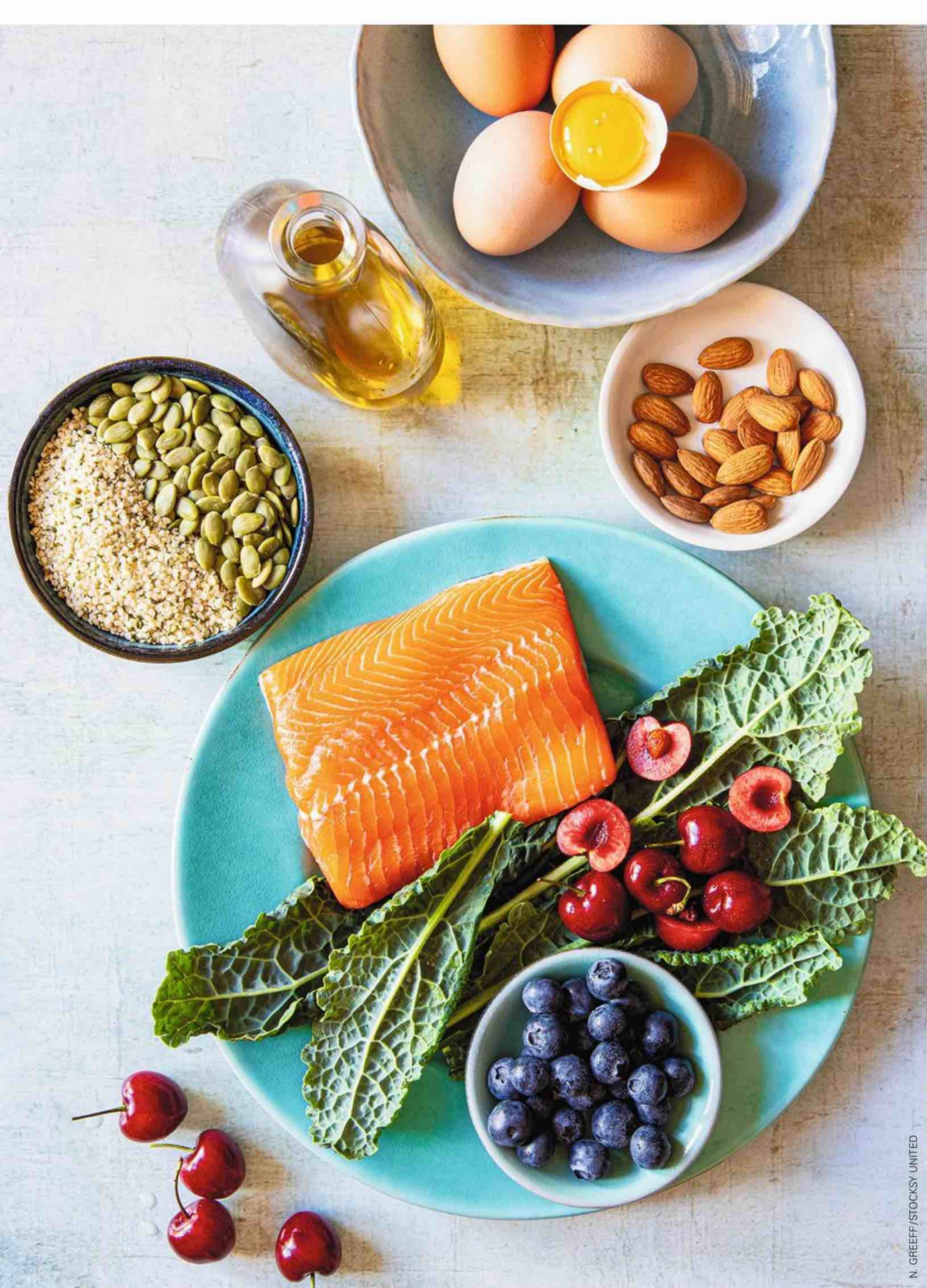


ALIMENTATION

TROUVER LE BON ÉQUILIBRE



Pour construire une assiette équilibrée, plus aucun aliment n'est interdit, à condition de faire preuve de mesure. Pour chaque famille de produits, médecins, diététiciens et chefs vous livrent leurs conseils concernant ceux à privilégier et la façon de les accommoder.



Nouvelles routines

10 ÉTAPES POUR MANGER MIEUX

De petites actions au quotidien peuvent améliorer grandement la façon dont nous nous alimentons. Il s'agit d'un engagement sur le long terme, mais récompensé par des bénéfices santé incontestables. Sucres, sel, quantités, organisation... Chaque étape compte.

Manger comme on bouge

Le surpoids et l'obésité touchent de plus en plus d'adultes : leur prévalence a doublé depuis 1997, passant de 8,5 % des adultes à 17 %. Or ces kilos en trop pèsent sur la santé. Ils augmentent les risques de diabète, de maladie cardio-vasculaire, mais aussi de problèmes de genoux, de mobilité... Il faut donc s'efforcer de limiter la prise de poids. N'en déplaise aux vendeurs de régimes, la méthode royale pour y parvenir est de ne pas consommer plus de calories qu'on en dépense. Mais comment savoir si nos apports énergétiques sont adaptés à nos dépenses ? Compiler nos apports caloriques, chaque jour pendant une semaine, sans tricher avec nous-mêmes, pourrait permettre de mettre en évidence un gros excès, et nous inciter à rectifier le tir. C'est le cas, par exemple, si nous consommons 2200 kilocalories au lieu de 1800, alors que nous sommes une femme plutôt sédentaire. 100 calories « en trop » chaque jour (soit trois fois rien) suffisent pour qu'au bout d'un an, nous ayons pris du poids.

En pratique

- Apprenez à reconnaître et à suivre vos sensations de satiété.
- Arrêtez de manger lorsque vous n'avez plus faim, même s'il reste des aliments dans votre assiette.

Comment manger sainement en 2024 ? Les recommandations ne manquent pas et elles évoluent en permanence, car les études scientifiques apportent régulièrement des éclairages nouveaux sur les effets bénéfiques de certains nutriments et l'impact délétère d'autres. On en finirait presque par ne plus savoir comment faire ses courses ! Toutefois, pour mieux manger, pas besoin de faire la révolution dans son assiette. «60» vous propose 10 bonnes habitudes à mettre en œuvre, en vous fournissant les astuces pour commencer un rééquilibrage à votre rythme.



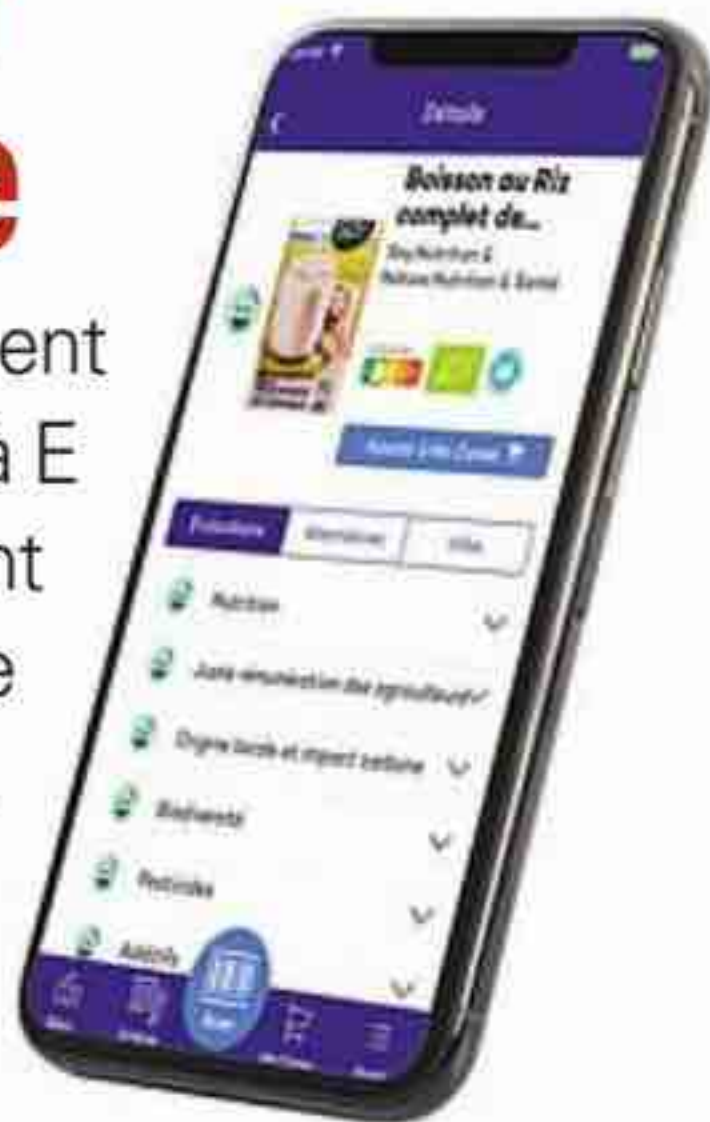
- Révissez vos habitudes, petit à petit. Par exemple, en diminuant un peu chaque portion.
- Attention aux produits industriels de type pizza, burger ou plats tout préparés : plutôt compacts, ils ne rassasient pas...

S'appuyer sur le Nutri-Score

Les lecteurs de «60» connaissent bien ce logo allant de A (vert) à E (rouge) apposé sur la face avant de certains produits, selon le bon vouloir des fabricants. Dans un rayon donné, un Nutri-Score A (vert) indique un produit nutritionnellement correct, tandis qu'un produit affichant D (orange foncé) l'est beaucoup moins (ses nutriments défavorables l'emportent sur ceux favorables). En utilisant le Nutri-Score pour choisir ses aliments, on s'oriente plus facilement vers des produits intéressants d'un point de vue nutritionnel. Et c'est encore plus vrai depuis le 1^{er} janvier 2024, car l'algorithme qui permet de l'attribuer a évolué. Il intègre désormais les avancées scientifiques relatives à l'impact de la nutrition sur la santé. Et cela conduit à noter plus strictement les produits très sucrés. On verra donc, par exemple, certaines céréales du petit déjeuner reculer au classement. Et plus aucune ne pourra obtenir un A, en dehors de mueslis très peu sucrés. Inversement, la présence de fibres ne sera désormais valorisée qu'à partir d'un certain seuil : seuls les produits le dépassant gagneront des points favorables. Cela permettra, entre autres, de différencier les pains complets, riches en fibres, par rapport aux pains blancs.

En pratique

- Les nouveaux produits sont d'office concernés par le nouvel algorithme, tandis que les fabricants ont deux ans pour l'appliquer aux produits déjà disponibles avant le 1^{er} janvier. Mais si vous maîtrisez Excel, vous pouvez le calculer à partir de l'étiquette nutritionnelle des produits : le tableur nécessaire (avec calculateur intégré) est disponible via la page Nutri-Score du site de Santé publique France.



Repères

MANGER-BOUGER, DES OUTILS TRÈS PRATIQUES

- Vous avez forcément vu son nom : l'intitulé du site mangerbouger.fr apparaît sous les publicités de chaque produit vantant des aliments peu favorables sur le plan nutritionnel, après des messages tels que « Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour ».
- Si vous n'êtes jamais allé le consulter, n'hésitez pas : ce site est bien fait, avec en particulier une rubrique « Recettes, idées d'activités et astuces pour manger mieux et bouger plus petit à petit », qui mérite qu'on aille y piocher. Et il s'enrichit au fil des années.

Optimiser ses courses

Ah, les tentations lors des courses... Qu'il est parfois difficile d'y résister ! Or c'est souvent la porte ouverte pour acheter des aliments gras, sucrés, faciles à grignoter, bref, pas terribles pour la santé. Pourtant, plusieurs astuces – qui marchent vraiment même quand on est pressé – existent pour se freiner.

En pratique

- Essayez de prévoir vos menus de la semaine et d'établir la liste des courses en fonction, avec en tête quelques « plats types » rapides à préparer, équilibrés et que vous aimez bien.
- Veillez à avoir toujours chez vous des légumineuses (lentilles, pois cassés, pois chiches) ; des céréales (pâtes et riz, si possible complets) ; et des condiments : huile (de colza, d'olive, de noix), vinaigre, épices, ail et oignons. Tous ces produits se conservent longtemps et permettent de varier facilement les repas.
- N'hésitez pas à acheter des légumes surgelés ou en conserve, mais « nature », non cuisinés.



Manger à la bonne heure

Les heures auxquelles nous mangeons ont un impact sur notre santé. De récents travaux menés par l'équipe de recherche en épidémiologie nutritionnelle (Eren) de l'université Sorbonne-Paris Nord viennent de montrer que l'heure de nos première et dernière prises alimentaires a de

l'importance. Les chercheurs ont suivi une cohorte de 100000 personnes pendant

en moyenne sept ans (sans pathologies particulières au début du suivi, âgées de 42 ans en moyenne).

En comparant les personnes commençant à manger (ne serait-ce qu'une pomme) avant 8 heures du matin, celles commençant entre 8 et 9 heures, et celles après 9 heures, les chercheurs ont fait ressortir qu'une première prise tardive est associée

à une augmentation du risque de développer une maladie cardio-vasculaire au fil

des années : + 7 % de risque dans le deuxième groupe par rapport au premier, et encore + 7 % entre le troisième et le deuxième.

L'heure de la dernière prise alimentaire compte aussi : le risque d'accident cérébro-vasculaire augmente, entre un groupe de personnes

s'alimentant pour la dernière fois avant 20 heures, un autre entre 20 heures et 21 heures et un troisième après 21 heures (+ 8 % de risque en plus, à chaque fois). L'augmentation de la durée du jeûne nocturne est, elle, corrélée à une diminution du risque d'AVC.

Il se pourrait que cela tienne au rôle des prises alimentaires dans la régulation de nos horloges biologiques internes, en particulier celles qui rythment notre métabolisme.

En pratique

- Une telle étude ne permet pas, à elle seule, d'établir des recommandations de santé publique. « On peut toutefois dire qu'il semble préférable de commencer à s'alimenter tôt dans la journée et de finir tôt, commente le Pr Bernard Srour, qui a codirigé ces travaux. Autrement dit, d'être plutôt sur un rythme "commencer à 7 heures et finir à 18 heures", que "commencer à 10 heures et finir à 21 heures". Mais attention, notre étude n'a porté que sur des personnes initialement en bonne santé, on ne peut en tirer aucune conclusion, et encore moins de conseils, pour des personnes malades. »

Se sevrer du sucre

Les aliments en contiennent assez au naturel. Ce qui fait qu'avec tous ceux ajoutés, par les fabricants ou par nous-mêmes, nous en consommons souvent trop. Nous parlons ici des sucres simples qui confèrent un goût sucré, tels que le glucose, le fructose, le saccharose (le sucre de table) et le maltose. Qui dit sucre en excès dit stockage sous forme de graisse dans le tissu adipeux et dans le foie. C'est aussi la porte ouverte à l'insulinorésistance et au diabète de type 2. Sans parler, bien sûr, des caries. Un problème particulièrement criant chez les



Bon à savoir

APPEL À VOLONTAIRES !

Obecoach est un service en ligne d'accompagnement nutritionnel semi-automatisé, avec des rendez-vous en live, conçu et utilisé depuis plusieurs mois par le service de nutrition de l'hôpital Bichat, à Paris. Obecoach va faire l'objet d'un essai clinique de son efficacité en comparaison avec des outils déjà accessibles au grand public. Le recrutement de 350 volontaires a commencé. Il s'adresse à des personnes soit en situation d'obésité, soit en surpoids mais avec une anomalie de santé liée au surpoids (prédiabète, hypertension, apnées du sommeil...), ne bénéficiant pas déjà d'un suivi nutritionnel spécialisé. Pour en savoir plus et candidater, rendez-vous sur le site obecoach.fr.

enfants, les principaux surconsommateurs : chez les 4-7 ans, trois enfants sur quatre dépassent le seuil recommandé à leurs besoins énergétiques ; chez les 8-12 ans, trois sur cinq dépassent le leur et un ado sur quatre également.

En pratique

- Avant tout, il faut drastiquement limiter les boissons sucrées, qu'il s'agisse des colas, des sodas ou des jus de fruits – un verre de jus d'orange fait maison, avec trois oranges, équivaut à environ 3,5 morceaux de sucre.
- Méfiez-vous des céréales pour petit déjeuner, souvent trop sucrées.
- Préférez, au goûter, une banane et un yaourt nature (auquel, bien sûr, vous n'ajouterez pas de sucre), plutôt que deux biscuits choco et un yaourt aux fruits. Et privilégiez les compotes « sans sucres ajoutés ».

Limiter le sel

Avez-vous une idée de la quantité de sel que vous avalez par jour ? Même si vous préparez tous vos repas vous-même, il est très probable que vous dépassiez la quantité dont votre corps a besoin, soit de 1 à 2 g par jour pour un adulte. Il est même probable que vous dépassiez le seuil maximal proposé par l'Organisation mondiale de la santé : 5 g/jour pour un adulte (soit 1 cuillère à café), et nettement moins pour un enfant.

Le sodium du sel est un micronutriment essentiel au fonctionnement normal de nos cellules. Sans lui, pas de transmission nerveuse ni de contraction musculaire (entre autres). Mais, en excès, il a des conséquences néfastes pour la santé. C'est, par exemple, un facteur de risque d'hypertension artérielle et donc de maladies cardio-vasculaires.

On part de très loin : l'apport moyen de sel des adultes en France est de 7 g par jour en moyenne pour les femmes et de 9 g pour les hommes, selon l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses). 80 % proviennent du sel présent dans les aliments (en particulier les pains, les plats tout préparés, la charcuterie, les fromages, les biscuits apéritif...). Les 20 % restants correspondent au sel ajouté lors de la cuisson ou dans l'assiette.

En pratique

- En cuisine, remplacez le sel par des épices, des herbes aromatiques, ou ajoutez de l'ail ou de l'oignon ; et rincez les légumes en conserve avant de les cuisiner.
- Scrutez les étiquettes des produits. Pas mal de sel se cache là où on ne l'attend pas : les biscuits sucrés, par exemple, ou certaines céréales du petit déjeuner.
- Soyez raisonnable pour le pain, la charcuterie et le fromage (qu'ils soient industriels ou pas). Et gare aux bouillons de viande ou à la sauce soja du commerce, toujours très salés.



Éviter les aliments ultratransformés

Est-ce interdit de dîner, une fois par semaine, d'un plat tout préparé du commerce ? Non ! Le problème, c'est quand, de fil en aiguille, on se laisse entraîner par le manque de temps ou la flemme, et qu'on finit par se nourrir principalement d'aliments ultratransformés : des produits dont les ingrédients ont subi un processus de transformation industrielle poussé – soufflage, fractionnement, cuisson-extrusion, hydrogénation... – ou qui contiennent au moins un ingrédient qui n'existe pas tel quel dans la nature ou la cuisine (arômes, additifs tels que des émulsifiants, exhausteurs de goût, édulcorants, etc.). De plus en plus d'études épidémiologiques montrent qu'une alimentation à dominante ultratransformée est associée à un risque accru de développer des troubles métaboliques (surpoids et obésité, diabète, dyslipidémie, hypertension), des maladies cardio-vasculaires ou certains cancers.

En pratique

- Limitez la part des aliments ultratransformés dans votre alimentation, même ceux qui n'apportent pas beaucoup de calories, comme « les sodas light, qui vous exposent à de grandes quantités d'aspartame, souligne le Pr Srour. Diminuer la part d'aliments ultratransformés, cela veut dire en manger moins, tout en augmentant la quantité d'aliments peu ou pas transformés et de bonne qualité nutritionnelle ».

Ajouter des fibres

Les fibres, quel bonheur pour la santé ! Ces longues molécules glucidiques présentent la particularité de ne pas être digérées dans notre intestin. Elles ne nous apportent donc pas de calories. En revanche, elles améliorent le transit intestinal et favorisent la sensation de satiété, ainsi que le bon fonctionnement de nos bactéries intestinales (notre microbiote). Côté santé, on observe chez les personnes ayant une alimentation riche en fibres une réduction importante de l'incidence des maladies cardio-vasculaires, du diabète de type 2 et du cancer colorectal.

En pratique

- Essayez de respecter le plus souvent possible les « cinq portions de fruits et légumes par jour » (plus de légumes que de fruits), tout en ajoutant des légumineuses, des produits céréaliers complets et des fruits à coque. Et pas l'un ou l'autre de ces aliments, mais tous, car leurs bienfaits se complètent.
- Remplacez vos riz et pâtes raffinés par des riz et pâtes semi-complets (au rayon bio en général). Le goût est très proche mais ils contiennent bien plus de fibres.

Manger moins de viande, mais pas moins de protéines

C'est désormais bien établi, il est préférable, pour notre santé, de limiter la quantité de viande et de charcuterie que nous mangeons : pour un adulte, pas plus de 500 g de viande et pas plus de 150 g de charcuterie par semaine.

Précision qui a son importance, dans ces recommandations, « viande » signifie porc, bœuf, veau, mouton, agneau et abats ; la volaille n'est pas concernée. Cela ne veut pas dire qu'il faut

consommer moins de protéines : elles nous sont indispensables, et encore plus quand nous vieillissons, afin de maintenir la masse musculaire de l'organisme, qui fond avec l'âge.

En pratique

- La clé est de diversifier les sources de protéines : privilégiez la volaille (nature, pas des nuggets ou des cordons-bleus !), le poisson et les œufs, sans oublier les produits laitiers. Remplacez en partie tout cela par des protéines végétales, avec, en tête de liste, les légumineuses.
- Astuce mentale : considérez la part de protéines animales comme un composant du plat principal, pas comme l'élément dominant.

Limiter l'alcool sous toutes ses formes

On peut apprécier un bon vin, une liqueur ou une bière, sans pour autant se voiler la face : « *La notion de seuil de consommation "sans risque" a vécu. Désormais, au vu de la littérature scientifique, on peut seulement parler de seuil de consommation "à faible risque".* » Ce n'est pas « 60 » qui le dit, mais le groupe d'experts mandatés en 2017 par Santé publique France et par l'Institut national du cancer, pour évaluer et réviser les repères de consommation d'alcool pour la population française adulte.

Les nouveaux repères sont un compromis entre la protection de la santé et les représentations et les usages de la population. Ils s'adressent aux adultes en bonne santé, sans distinction de sexe (hors femmes enceintes), qui sont déjà consommateurs d'alcool.

En pratique

- Pas plus de deux verres standards par jour, pas plus de 10 verres standards par semaine, et au moins 1 jour par semaine sans consommation. ■

CÉCILE KLINGLER



« POUR CHAQUE ÂGE DE LA VIE, IL Y A DES RÉFÉRENCES NUTRITIONNELLES »



Boris Hansel,
professeur d'université
et praticien hospitalier
à l'hôpital Bichat, à Paris

Qu'est-ce qu'une alimentation équilibrée ?

B. H. C'est une alimentation qui apporte au corps tout ce dont il a besoin pour grandir, avancer en âge, puis vieillir en bonne santé, y compris pendant des moments particuliers comme la grossesse et l'allaitement, ou en cas de pratique sportive intense.

Comment ces apports optimaux sont-ils définis ?

B. H. Dans un premier temps, les données scientifiques permettent d'établir, pour chaque âge de la vie, ce qu'on appelle les références nutritionnelles. Il s'agit des quantités de nutriments nécessaires au bon fonctionnement de l'organisme : les macronutriments

“ **La population française n'a culturellement pas l'habitude de manger des légumineuses.** ”

(lipides, glucides et protéines), qui apportent de l'énergie, et les micronutriments (vitamines et minéraux), qui, eux, n'apportent pas d'énergie mais qui jouent des rôles essentiels. Puis,

ces références nutritionnelles sont traduites en recommandations ou repères nutritionnels, tels que le Programme national nutrition et santé. Ils sont beaucoup plus faciles à utiliser par la population, car ils se réfèrent aux grands groupes d'aliments.

Les repères nutritionnels diffèrent-ils selon les pays ?

B. H. Oui. Les références nutritionnelles sont globalement les mêmes partout. En revanche, les repères nutritionnels prennent en compte deux autres paramètres : d'une part, les avantages et les risques de certains groupes d'aliments. Par exemple, le poisson

est très intéressant comme source de certains acides gras, mais il est aussi contaminé, notamment par des métaux lourds. D'où le fait que le repère soit de deux rations par semaine, dont une de poisson gras. Et d'autre part, ils prennent en compte les habitudes culturelles de la population. Par exemple, en France, le repère actuel pour la charcuterie est de moins de 150 g par semaine. Mais dans un pays où on n'a pas la culture de la charcuterie, ce serait zéro, car la charcuterie n'a pas d'intérêt nutritionnel. Inversement, dans notre pays, il est recommandé d'augmenter la ration de légumineuses. On dit « augmenter » parce que la population française n'a culturellement pas l'habitude de manger des légumineuses. Si on en mangeait midi et soir, on dirait : « diminuer ».

Quels sont les modes d'alimentation les plus adaptés ?

B. H. Il y en a trois qui permettent de respecter facilement les proportions optimales en nutriments (de 40 à 55 % de glucides, de 30 à 45 % de lipides et 15 % de protéines) : le régime méditerranéen, plutôt lipidique avec ses apports en huile d'olive et en fruits oléagineux ; le régime DASH, plutôt glucidique puisqu'il met l'accent sur les céréales complètes ; et le régime végétarien [donc avec poisson, œufs et produits laitiers, NDLR]. Il est possible d'atteindre l'équilibre alimentaire avec d'autres modalités, mais plus on restreint son alimentation en éliminant des groupes d'aliments, plus il est impératif d'être accompagné par un spécialiste de la diététique.

À quelle échelle de temps l'équilibre alimentaire se construit-il ?

B. H. Cela dépend des nutriments. La vitamine C, par exemple, n'étant pas stockée par notre corps, l'idéal est d'en avaler un peu chaque jour, plutôt que beaucoup une fois par semaine. Idem pour plusieurs minéraux. Pour d'autres nutriments, l'équilibre se construit sur la semaine. Les repères alimentaires (comme « 5 portions de fruits et légumes par jour » ou « 2 portions de poisson par semaine ») tiennent compte de cela. L'idéal est donc d'arriver à les suivre.

PROPOS RECUEILLIS PAR C. K.



Allégations santé

CE QUE CACHE LA MENTION « SANS »

Entre deux produits, le consommateur a souvent tendance à choisir celui qui porte une allégation santé comme « sans sucres ajoutés » ou « sans sel ». Pourtant, cette mention n'est pas toujours aussi intéressante qu'il n'y paraît. «60» vous explique pourquoi.

Sans sucres, sans matière grasse, sans huile de palme, sans conservateurs... Les allégations nutritionnelles « sans » sont légion sur les packagings des produits alimentaires. Terriblement efficaces, elles figurent en bonne place dans l'arsenal des outils marketing de « clean labelling » – pratique qui consiste pour les marques à montrer patte blanche face à des consommateurs de plus en plus vigilants quant à la composition des produits. « Chaque semaine, deux millions de personnes utilisent l'appli Yuka [qui donne des informations sur l'impact des produits sur la santé, NDLR].

C'est un signal pour les industriels, qui mettent en place des stratégies pour répondre à la méfiance des consommateurs », confirme Camille Dorioz, responsable de campagnes pour l'association Foodwatch. C'est aussi une réponse directe des marques aux recommandations de santé répétées depuis plusieurs années : « Mangez moins sucré, moins gras, moins salé. » Les Français l'ont compris, les industriels aussi !

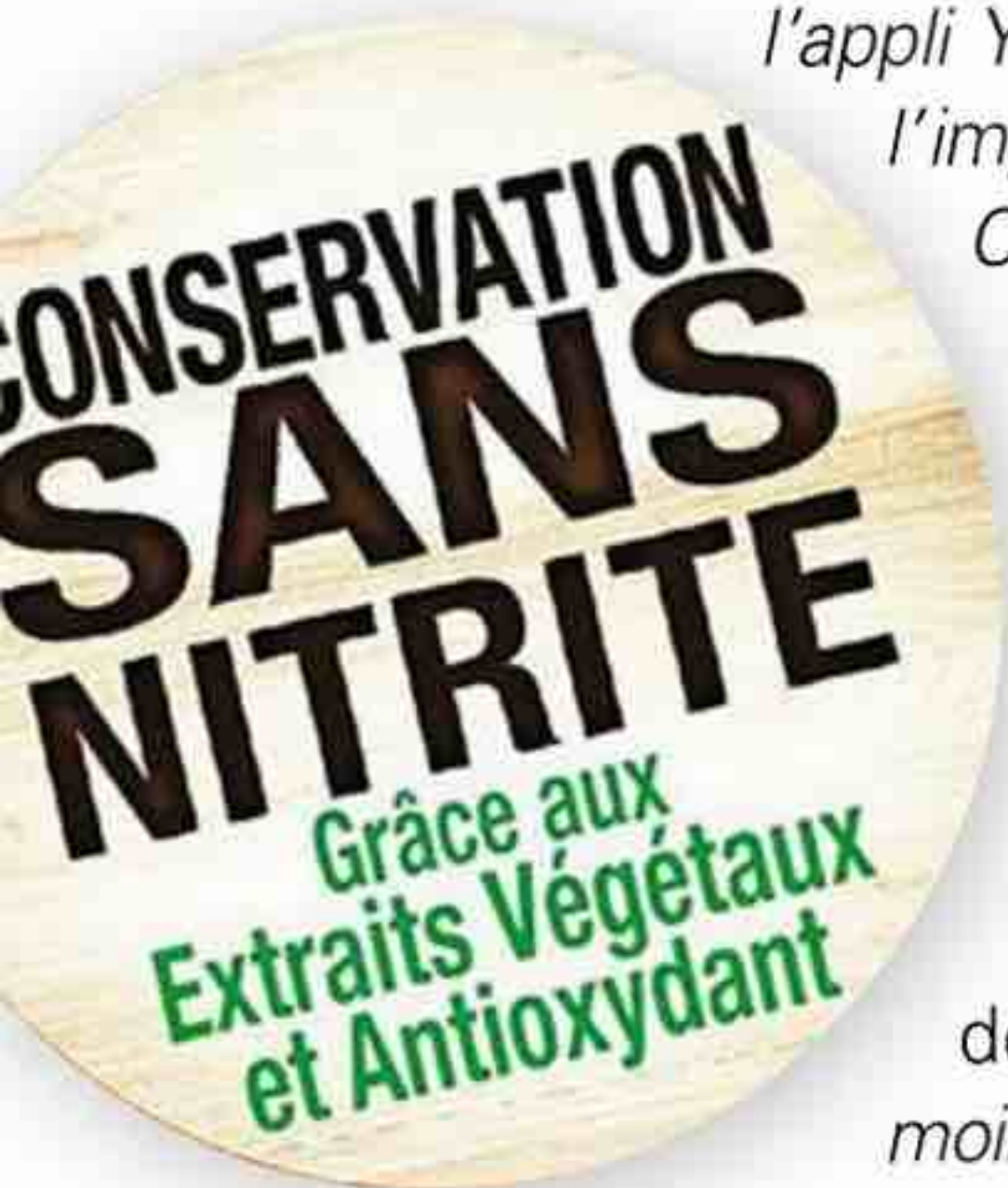
LA LOI RÉPRIME L'UTILISATION ABUSIVE DES ALLÉGATIONS

Ces allégations sont, a priori, très encadrées : « Une disposition du code de la consommation prévoit que l'information délivrée au consommateur ne doit pas avoir pour effet de lui faire croire que la denrée a une qualité que d'autres denrées

similaires n'auraient pas, souligne Anne Bourdu, avocate associée en droit de la propriété intellectuelle et droit économique, du cabinet Lext. Une telle pratique peut se révéler juridiquement constitutive d'une publicité trompeuse. » Certains fabricants surferraient-ils malgré tout sur la vague du « sans », au risque de tromper le consommateur ?

LES FABRICANTS PROFITENT D'UN FLOU JURIDIQUE

Pour en avoir le cœur net, nous avons fouillé les rayons de plusieurs supermarchés. Nous avons été interpellés en premier lieu par une tablette de chocolat 100 % cacao de Biocoop estampillée « sans sucres ajoutés ». Mais cette mention serait vraie pour la dizaine de tablettes 100 % cacao que nous avons examinées, car elles ne contiennent jamais de sucres ajoutés ! « Les industriels profitent parfois d'une zone de gris, indique Anne Bourdu. Ils jouent avec des évidences. Dans le cas du chocolat 100 % cacao sans sucres ajoutés, cela pourrait faire l'objet d'une discussion juridique, puisque l'absence de sucre pourrait aller de soi et ne pas nécessiter un argumentaire incitatif à la vente. Mais l'administration (DGCCRF) ou un juge pourrait également considérer que c'est un pléonasme qui n'engendre pas d'erreur du consommateur dans l'appréciation de la qualité du produit. » Cette manœuvre est toutefois au détriment du consommateur, qui n'a





Scruter l'étiquette reste l'unique moyen de savoir si l'allégation santé est vraie.

BURGER/PHANIE

SUCRES AJOUTÉS

pas forcément le temps ni les moyens de s'interroger sur la composition de chaque produit et de procéder à un comparatif pour vérifier si l'allégation mise en avant n'est pas un miroir aux alouettes ! Même constat sur certains pains de mie, qui affichent une mention « sans huile de palme » ostentatoire, notamment parmi les références Carrefour Classic', Chabrior d'Intermarché et Jacquet. À croire que les pains de mie concurrents en contiennent... Pourtant aucune trace d'huile de palme dans les références Harry's, La Boulangerie, Monoprix, Maître Jean-Pierre (MDD Lidl) et U que nous avons examinées. Uniquement de l'huile de colza.

SANS SUCRES AJOUTÉS SUR DU JUS DE FRUIT ? UN PLÉONASME !

Un autre produit attire notre attention : un jus d'orange de la marque Carrefour bio qui se revendique « sans sucres ajoutés ». « Là, on quitte clairement la zone de gris, note Camille Dorioz. Car la réglementation interdit l'ajout de sucre dans les jus de fruits. L'industriel met donc en avant quelque chose qu'il est obligé de respecter et qui ne le différencie en rien de ses concurrents ! » La directive européenne du 19 avril 2012 interdit en

effet d'ajouter du sucre dans les purs jus et les jus à base de jus concentré. Seuls les nectars peuvent être additionnés de sucre. Carrefour n'aurait donc aucune légitimité à caractériser son produit de la sorte ? L'article 3 de la directive prévoyait que la mention pouvait figurer sur

Repères

LE SENS CACHÉ DE LA MENTION « SANS »

La réglementation encadre strictement l'emploi des allégations « sans ». Voici ce qui se cache derrière...

- « Sans sucres » indique que l'aliment ne peut contenir qu'une dose extrêmement faible de sucres, pas plus de 0,5 g pour 100 g ou 100 ml de produit.
- « Sans sucres ajoutés » signifie qu'il n'y a pas eu addition de sucre lors de la fabrication du produit. Celui-ci peut toutefois renfermer des sucres naturellement présents dans les ingrédients qui le composent (les pommes d'une compote, par exemple).
- « Allégé en sucres » ne garantit pas que le produit est peu sucré : cette mention indique uniquement que l'aliment contient au minimum 30 % de sucres en moins qu'un produit similaire.



l'étiquetage jusqu'au 28 octobre 2016. Par conséquent, selon Anne Bourdu, « en application de l'article L.121-4 10 du code de la consommation, la mention "sans sucres ajoutés" ne devrait plus apparaître sur les purs jus et jus à base de jus concentré, sauf éventuellement avec la mention "conformément à la réglementation" ». C'est d'ailleurs ce que s'applique à faire la marque Joker sur son site, qui indique en page d'accueil : « Nos purs jus ne contiennent que du fruit, rien que du fruit et sont garantis sans sucres ajoutés* ». »

L'astérisque renvoie à une précision importante :
*Comme tous les jus de fruits. La messe est dite.

SE FAIRE PASSER À TORT POUR LE PREMIER DE LA CLASSE

Trompeuse pour le consommateur, la pratique qui consiste à vanter une caractéristique alors qu'elle reflète uniquement la réglementation, est en outre peu fair-play vis-à-vis des produits concurrents.

« Le fait de mettre une mention en faisant croire qu'on est "premier de la classe" alors que l'on se contente de respecter la loi, peut constituer de la concurrence déloyale », précise Anne Bourdu. Se démarquer de la concurrence à tout prix, quitte à abuser de la crédulité des consom-

“ L'industriel met en avant quelque chose qu'il est obligé de respecter. ”

Camille Dorioz,
de l'association Foodwatch

mateurs : c'est ce que l'association Foodwatch a épinglé dernièrement en pointant les surimis Fleury Michon nouvelle recette. « Ils ont changé la composition en réduisant la quantité de poisson et

en ont profité pour mentionner sur l'emballage "nouvelle recette, sans conservateur, sans colorant artificiel", explique Camille Dorioz. Mais l'ancienne recette ne contenait ni colorants ni conservateurs ! C'est vraiment du pur clean labeling. »

Heureusement, la majorité des allégations nutritionnelles avancées sur les packagings se révèle légitime

et intéressante pour le consommateur. « C'est vrai que dans toute indication poussée par les industriels il y a une dimension marketing. Mais ces indications peuvent aussi accompagner le consommateur vers une alimentation plus saine », observe Stéphane Walrand, chercheur dans l'unité de Nutrition humaine à l'Inrae.

Mais cette valeur ajoutée en matière d'équilibre alimentaire a un coût pour le consommateur. La compote de pomme Andros, par exemple, est vendue à 2,47 €/kg* dans sa version classique. Mais elle passe à 3,68 €/kg lorsqu'elle est « sans sucres ajoutés ». C'est près de 50 % plus cher. La margarine Primevère « sans huile de palme » est, elle, près de 45 % plus chère que celle avec cette matière grasse controversée, et le yaourt bifidus Activia de Danone à 0 % de matières grasses, environ 15 % plus cher que son équivalent entier.

SUPPRIMER GRAS OU SUCRE EST PARFOIS UN DÉFI TECHNIQUE

Apposer une allégation est-elle une opportunité pour monter les prix ? Pas forcément. Ce positionnement tarifaire « peut être lié aux contraintes technologiques induites par l'absence de certains ingrédients », explique Stéphane Walrand. Le gras et le sucre, par exemple, jouent un rôle important dans la texture du produit final. Obtenir la même texture sans ces ingrédients impose un travail de recherche complexe et engendre des coûts ». Interrogée dans le cadre de notre enquête, c'est cet argument que la marque Danone fait valoir pour expliquer la différence de prix entre ses produits classiques et ceux sans matières grasses ou sans sucres ajoutés. « Concernant les produits allégés, le process de fabrication n'est

**SANS
ADDITIFS**

Bon à savoir

ATTENTION À L'EFFET DÉCOMPLEXANT !

Une denrée estampillée « sans » n'est pas un gage de produit que l'on peut consommer sans modération ! Des chips allégées en sel peuvent être toujours aussi grasses, des yaourts 0 % se révéler très chargés en sucres lorsqu'ils sont aromatisés aux fruits... « Ce n'est pas parce que le produit est sans sucres qu'il faut outrepasser les recommandations de deux produits laitiers par jour, prévient Stéphane Walrand, chercheur dans l'unité de Nutrition humaine à l'Inrae. Il ne s'agit pas d'en manger quatre, parce qu'ils sont light ! »

HUILE
DE
PALME

pas le même que pour les autres produits laitiers Danone. Cela exige un savoir-faire industriel spécifique, notamment

pour retirer de la matière grasse ou du sucre tout en conservant les caractéristiques de goût et de texture du produit. » Au-delà du travail de Recherche & Développement, supprimer le sucre ou le gras dans une recette impose parfois d'ajouter des quantités plus importantes de l'ingrédient principal. Or « le sucre, le sel ou encore certains additifs coûtent beaucoup moins cher que l'ingrédient de base du produit. Dans le ketchup sans sucre, il y a davantage de tomates et la tomate est plus chère que le sucre », appuie Camille Dorioz.

UN MANQUE DE TRANSPARENCE SUR LES RAISONS DU SURCÔÛT

Pour garantir le goût, les industriels sont également parfois contraints de monter en gamme dans le choix de leur ingrédient de base. Ainsi, la marque Carrefour explique, au sujet de ses gourdes de compote sans sucres ajoutés, qu'elles nécessitent « *une sélection minutieuse des origines et des variétés des fruits afin d'obtenir un produit satisfaisant sur le plan gustatif, sans ajouter de sucre. Par ailleurs, les fruits sont plus chers que le sucre et soumis à des variations climatiques qui impactent leur prix* ». Enfin, certains fabricants avancent l'argument de process de fabrication plus longs et de rendements moins bons. Anthony Thuaud, directeur général de Biscotte Pasquier, affirme que « *le "sans sel" et/ou le "sans sucres ajoutés", impose de réduire un peu les cadences de production car la panification est plus lente. La fabrication est plus longue et ces produits ont donc besoin d'être plus valorisés à la vente* ».

Dans les prix, reste à savoir ce qui relève du surcoût de production de ce qui tient de l'opportunité marketing. « *Le manque total de transparence sur les marges, que ce soit des industriels ou des supermarchés, ne permet pas de le dire, regrette Camille Dorioz. Toutefois, le faisceau d'éléments en notre possession laisse supposer que les prix pratiqués ne répercutent pas uniquement la réalité économique et de fabrication.* » ■

* Prix relevé mi-janvier 2024

CÉCILE BLAIZE ET LAURE MARESCAUX

LE « SANS NITRITE », C'EST (TROP) CHER !

Le « sans nitrite » ne serait-il pas devenu un argument de vente pour les industriels, qui en profitent pour augmenter le prix ?



Incrimisés avec un niveau de preuve bien établi dans les cancers colorectaux et de l'estomac, les nitrites sont encore très présents dans les produits de charcuterie, jambons, lardons, saucissons, rillettes... Et l'on retrouve ces conservateurs plus particulièrement dans les références petit prix.

La grande majorité des jambons d'entrée de gamme – entre 11 et 17 € le kilo – sont conservés avec des nitrites. Pour manger le jambon Le Bon Paris de Herta « sans nitrites », il faut dépenser 73 % de plus que pour Le Bon Paris classique, doté, lui, de ces additifs. Ce qui devrait être la normalité est positionné comme la gamme premium.

DOUBLE PEINE POUR LES PETITS BUDGETS

Ce marché à deux vitesses pénalise les petits budgets et favorise, comme l'association Foodwatch et la Ligue contre le cancer le dénonçaient en avril 2023, le creusement des inégalités « *entre une population qui aura les moyens d'acheter de la charcuterie sans nitrites et des populations plus pauvres, qui, de ce fait, seront encore une fois délaissées et les plus exposées au risque de cancer* ». Camille Dorioz, responsable de campagnes pour l'association Foodwatch, ne décolère pas : « *Sachant qu'ils sont délétères pour la santé, les nitrites devraient être supprimés de tous les produits, ce qui ferait redescendre les prix et rendrait l'alimentation saine accessible à tous. Mais cette segmentation arrange les distributeurs et les industriels, qui margent à chaque étape !* » Plusieurs grandes marques sont, par ailleurs, soupçonnées d'entente préalable sur les prix. Le 23 novembre 2023, l'Autorité de la concurrence a perquisitionné le siège Fédération française des industriels charcutiers traiteurs (Fict). À suivre.

Fruits et légumes COMMENT PASSER AU VERT

Manger cinq fruits et légumes par jour, c'est bon pour la santé. Pourtant, certains consommateurs les boudent, ne sachant trop comment les cuisiner. Il existe quelques astuces simples pour allier la gourmandise aux bienfaits de ces aliments.

Campagnes d'affichage, spots radio, télévision... L'ubiquitaire message de santé publique « 5 fruits et légumes par jour » est aujourd'hui bien ancré dans les esprits ! Il faut dire que les bénéfices de ces aliments sont tout sauf anecdotiques car ils apportent à notre organisme des micronutriments essentiels : fibres, vitamines, minéraux. « Les fibres sont indispensables à notre transit intestinal. Elles optimisent l'absorption du sucre et des graisses et réduisent ainsi la glycémie et le mauvais cholestérol. Elles permettent également une

meilleure prévention du cancer du côlon. Quant à certaines vitamines (comme la vitamine C), minéraux (zinc, cuivre...) et nombreux antioxydants (polyphénols, caroténoïdes, anthocyanes...), ils réduisent l'inflammation chronique en s'opposant au stress oxydatif de nos cellules », résume le Dr Catherine Lacroix, experte en nutrition et autrice de *L'Alimentation anti-inflammatoire, naturellement healthy* (éd. Albin Michel, 2019). Toutes ces propriétés contribuent à mieux prévenir des maladies comme le cancer, le diabète et certaines

Le smoothie permet, de façon astucieuse, de consommer plusieurs fruits et légumes.



affections cardio-vasculaires. Malgré ces bienfaits avérés, en France, 90 % des enfants et 70 % des adultes ne consomment pas suffisamment de fruits et légumes selon une enquête de l'association Familles Rurales. En cause ? Leur prix, qui a encore augmenté avec l'inflation (hausse de 16 % entre 2022 et 2023), mais aussi une véritable aversion de certains consommateurs pour les végétaux. Si les légumes vapeur ne vous font pas saliver, ces quelques astuces soufflées par le chef cuisinier Grégory Cohen devraient vous aider à renouer avec ces aliments... et avec votre santé.

• Mixez des fruits et des légumes dans des smoothies

Rapide à préparer et gourmand, le smoothie maison est intéressant pour intégrer fruits et légumes à notre alimentation. Les associations entre des fruits sucrés et des légumes verts fonctionnent bien. Une recette savoureuse consiste à mixer une banane, une poignée d'épinards frais, un kiwi et du lait d'amande. Pour les amateurs, une pointe de gingembre apportera du piquant. Le smoothie constitue un formidable terrain de jeu pour expérimenter de nouvelles associations. Et, d'un point de vue nutritionnel, il permet d'intégrer une grande variété de nutriments et micronutriments à son alimentation quotidienne. De la même façon, des jus de fruits pressés permettent de faire découvrir de nouvelles saveurs aux enfants, avant de passer aux fruits en morceaux, plus sains car moins sucrés.

• Préparez les légumes en croquettes

Briser la monotonie en variant les textures peut être un véritable plaisir pour les papilles. Cuisiner des légumes frits – croquettes, falafels ou tempuras – apporte du croustillant à des aliments d'ordinaire mous lorsqu'ils sont cuits à l'eau, à l'instar des brocolis ou du chou-fleur. Cerise sur le gâteau : ils se dégustent à la main, donnant une dimension conviviale et régressive à leur consommation. « On peut les partager lors d'un apéritif entre amis, propose Grégory Cohen. Tout l'enjeu est de "tromper" son cerveau et de casser l'association négative des légumes, qui, chez certains, évoquent davantage les aliments fades, austères et mous servis dans certaines cantines qu'un moment festif. » Et même si la

friture n'est pas idéale d'un point de vue nutritionnel, lorsqu'elle est utilisée avec parcimonie, c'est une porte d'entrée pour modifier ses habitudes alimentaires et réintégrer peu à peu les végétaux dans son alimentation.

• Confectionnez des chips et des frites de légumes

Les chips et les frites de légumes sont l'alternative savoureuse et nutritive aux pommes de terre. Les courges, les patates douces et les carottes se prêtent très bien aux chips comme aux frites. Ajouter une pointe de cumin ou du paprika fumé à des frites de carotte permet d'obtenir un goût très différent de la carotte sous sa forme crue ou cuite à l'eau.

• Donnez envie visuellement

Le goût ne fait pas tout ! L'aspect visuel des plats joue aussi un rôle crucial dans le plaisir de manger. Multiplier les variétés, c'est l'assurance d'une explosion de couleurs dans son assiette. De quoi stimuler l'appétit. Sur un plan nutritionnel, plus on varie les couleurs, plus on étend la diversité des nutriments et donc les bénéfices pour la santé. En plus des couleurs, on peut aussi jouer sur les formes. Découper des légumes sous la forme de spaghettis ou de fusillis et les déguster avec

Bon à savoir

5 FRUITS ET LÉGUMES, QU'ÉZACO ?

Quelle quantité 5 fruits et légumes représentent-ils au juste ? Il faut raisonner en portion. Une portion correspond à 80 g à 100 g, ce qui revient à un fruit ou un légume de la taille d'un poing. L'Organisation mondiale de la santé (OMS) recommande ainsi de consommer chaque jour au moins 400 g de fruits et légumes, soit 5 portions. Cela peut être 2 portions de légumes et 3 de fruits ; 3 portions de légumes et 2 de fruits, etc. Selon la Fédération française de cardiologie, une consommation quotidienne de 800 g de fruits et légumes réduirait de 20 % le risque d'être victime d'un infarctus du myocarde ou d'une angine de poitrine. Impossible de dégager les bienfaits d'un fruit ou d'un légume en particulier, c'est pourquoi il est recommandé de varier au maximum en privilégiant les produits de saison.





une sauce tomate est plus attrayant que de les préparer à la vapeur. Autre possibilité : choisir une variété de courge dite « spaghetti », dont la chair donne à la cuisson de longs « filaments » comme les pâtes italiennes dont elle prend le nom.

• **Faites vos courses l'estomac plein**

Si votre ventre crie famine, vous serez davantage susceptible de succomber aux fringales, et les produits transformés et/ou gras vous sembleront plus attrayants. Mais si vous faites vos courses sans la pression de la faim, vos choix se porteront plus naturellement vers les fruits et les légumes. Penser à des plats en amont et établir la liste des ingrédients est également un bon réflexe pour ne pas s'éparpiller dans ses achats. En la matière, les sources d'inspiration ne manquent pas. En plus des livres, de nombreuses idées de recettes sont disponibles gratuitement sur des sites comme Marmiton ou 750 g, et sur les réseaux sociaux, comme Instagram, où de nombreux chefs distillent leurs idées et conseils culinaires.

• **Tentez les légumes fermentés**

Puiser dans des traditions culinaires mondiales, comme le kimchi coréen, et intégrer des légumes fermentés à son régime alimentaire peut être intéressant. Ces aliments offrent une subtile saveur acidulée tout en apportant des bienfaits pour la digestion. En effet, la fermentation produit des probiotiques, bénéfiques pour la santé intestinale.

• **Cuisinez des purées**

Outre la traditionnelle pomme de terre, d'autres légumes comme le panais, la patate douce et le potimarron se prêtent très bien aux purées. N'hésitez pas à jouer sur les textures en plus du goût. Une purée de panais (aliment naturellement sucré) associée à de l'huile de noisette et saupoudrée de quelques éclats de noisettes torréfiées donne un rendu gourmand aussi bien en termes de saveurs (sucré/salé) que de textures : fluide, croquant et gras.

• **Caramélisez pour davantage de gourmandise**

Donner une touche sucrée en caramélisant les légumes est un bon moyen de les rendre irrésistibles. Que ce soit des patates douces ou des courges rôties au four, avec du sel, de l'huile d'olive et un peu de paprika, ou bien une ratatouille avec des légumes longuement revenus à la poêle à feu doux, le processus de caramélisation transforme véritablement le goût et la texture des légumes.

• **Créez vos propres sorbets**

En cas d'aversion à la texture de certains fruits, une solution est de les peler, les congeler puis les mixer pour en faire des sorbets. Rien de plus simple, à condition de posséder un robot mixeur. Les fraises, framboises, abricots, pêches et mûres s'y prêtent particulièrement bien. ■

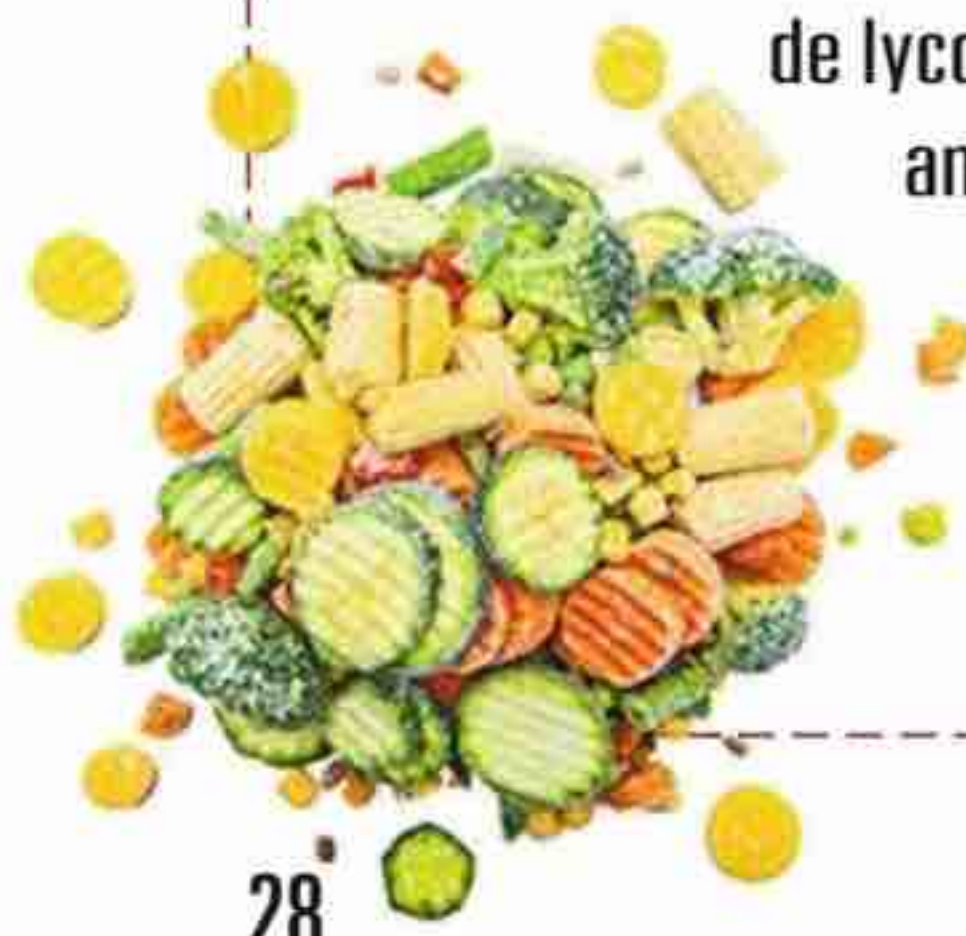
GAUTIER CARIOU

CUITS OU CRUS, FRAIS OU SURGELÉS... LESQUELS MANGER ?

Les fruits et légumes offrent des avantages nutritionnels spécifiques selon qu'ils soient cuits ou crus. Cuits, certains légumes libèrent davantage de micronutriments comme la tomate, dont la quantité de lycopène, nutriment antioxydant, est disponible en plus grande quantité après cuisson.

Une disponibilité accrue par l'ajout de matière grasse comme l'huile d'olive. Ainsi, une sauce tomate maison apportera beaucoup plus de lycopène que des tomates crues. En contrepartie, la cuisson peut détruire certaines vitamines, comme la vitamine C. Il est donc important de varier les modes de préparation afin de bénéficier d'une palette complète de nutriments. Quant aux fruits et légumes surgelés,

ils ne sont pas forcément moins bénéfiques pour la santé que leurs équivalents frais, car ils peuvent conserver une grande partie de leurs micronutriments s'ils sont surgelés juste après récolte. Alors que des fruits et légumes stockés trop longtemps dans un réfrigérateur perdent peu à peu leurs nutriments. S'il est important de consommer des fruits et légumes frais de saison, ne boudons pas les surgelés.





Le Paon qui boit, 1^{re} cave de boissons sans alcool pour adultes, a ouvert en 2021, à Paris.

Boisson

FAUT-IL CÉDER AU SANS ALCOOL ?

Les Français figurent parmi les plus gros consommateurs de boissons sans alcool en Europe. Ont-ils raison de succomber aux mocktails, vins désalcoolisés et boissons fermentées comme le kéfir ? Pour les accros, les médecins doutent.

« Ça ressemble à de l'alcool, c'est doré comme de l'alcool, mais ce n'est pas de l'alcool. » Dans les années 1980, le slogan du Canada Dry jouait de façon inédite sur la ressemblance entre ce soda et les boissons alcoolisées. La campagne fut d'une efficacité telle que son nom est passé dans le langage courant, désignant une chose qui se donne une apparence loin de ses qualités réelles. Qui aurait cru que ce type de boisson serait aujourd'hui au cœur d'un marché en plein essor ? Au rayon boissons, on ne compte plus le nombre de « sans alcool » qui jouent le mimétisme avec des breuvages bien frappés : Schweppes goût mojito, vin désalcoolisé, limoncello, rhum et spritz sans alcool... Ils empruntent

le vocabulaire des spiritueux – « une robe rouge et une belle amertume » – se coulent dans des contenants similaires et revendiquent une place de choix à l'apéritif. Ils ont même leur distributeur spécialisé, au nom sonnant comme un oxymore : « caviste sans alcool ».

UNE HAUSSE DES BUVEURS MODÉRÉS, LES FLEXIDRINKERS

« De 250 références à l'ouverture de notre boutique, nous sommes passés à plus de 400 en l'espace d'un an », témoigne Augustin Laborde, fondateur du Paon qui boit, la première cave « dédiée aux sans alcool pour adultes ». Aux côtés des substituts qui essaient de reproduire le goût

de breuvages, des créations originales à base de plantes fermentées ou macérées (kombucha, kéfir...) arrivent dans les rayons. Et les consommateurs en redemandent. Le marché des boissons sans alcool et à faible teneur en alcool a progressé de 9 % entre 2021 et 2022 (source IWSR). Et les prévisions vont bon train : + 7 % par an jusqu'à 2026. En Europe, les Français figurent en tête de peloton. Ces chiffres ne sont pas dus qu'aux abstinents classiques : femmes enceintes, personnes malades ou qui répondent à des interdits religieux. « Depuis le confinement, bon nombre de nos clients ont pris conscience des dangers de l'alcool [cancer, maladies du foie, troubles cognitifs... NDLR] et veulent réduire leur consommation, tout en prenant du plaisir », témoigne le patron du Paon qui boit. On les appelle des « flexidrinkers » (contraction de flexible et buveur, en anglais).

UNE PORTE D'ENTRÉE VERS L'ALCOOL CHEZ LES JEUNES ?

Les grandes marques de bières et de spiritueux l'ont bien compris, qui ont mis au point la version sans alcool de leurs boissons phares. Des marques se sont même lancées sur ce créneau porteur. C'est le cas, par exemple, de JNPR, qui martèle son message : « Une boisson qui peut

procurer les mêmes émotions que l'alcool sans aucune conséquence. » En ce qui concerne les émotions, c'est à chacun de juger mais pour les conséquences, le Pr Laurent Karila, psychiatre et addictologue à l'hôpital Paul-Brousse à Villejuif,

tient à poser des limites : « Pour les personnes dépendantes, les boissons sans alcool n'ont aucun sens. Elles maintiennent le réflexe de boire alors que toute la thérapie repose sur un changement de comportement. » Pour les ados, l'addictologue y voit un risque de sensibilisation. La tentation est grande de passer du « virgin mojito » à son grand frère dont ils se sont habitués

au goût sans les degrés. En revanche, pour ceux qui souhaitent réduire leur consommation, la démarche peut être pertinente. Un essai japonais, publié en octobre 2023 dans *BMC Medicine*, a révélé que des personnes buvant au moins quatre fois par semaine, à qui on offrait des boissons non alcoolisées gratuitement une fois toutes les quatre semaines pendant trois mois, finissaient par boire environ un verre de moins par jour. L'effet persistait huit semaines.

QUAND LE « NOLO » EST PRÉTEXTE À UN MARKETING TROMPEUR

Dans les rayons des supermarchés, les boissons sans alcool côtoient celles « réduites en alcool ». En effet, les « nolo » – contraction de l'anglais no (sans) et low alcohol (moins d'alcool) – sont regroupées au sein d'une même famille. Et si l'Organisation mondiale de la santé (OMS) recommande depuis 2022 aux « opérateurs économiques de remplacer, dans la mesure du possible, les produits à forte teneur en alcool par des produits sans alcool ou à faible teneur en alcool dans leur portefeuille de produits », certains addictologues regrettent cet amalgame. « Les boissons réduites en alcool n'ont aucun intérêt pour la santé », lâche ainsi le Pr Karila. Or leur réglementation laisse à désirer. L'OMS reconnaît, dans son rapport de 2022 sur la politique de prévention et de contrôle des maladies non transmissibles, que « l'étiquetage et la commercialisation des nolo sont faiblement réglementés, incohérents d'un pays à l'autre et offrent la possibilité d'un marketing alibi et d'une

“ Les boissons réduites en alcool maintiennent le réflexe de boire. ”

Pr Laurent Karila, addictologue à l'hôpital Paul-Brousse, à Villejuif



Bon à savoir

UN ÉTIQUETAGE ENCORE FLOU

Si vous voulez savoir combien de calories ou encore de glucides contient l'alcool que vous vous apprêtez à acheter, armez-vous de patience ! Si tous les produits préemballés doivent obligatoirement faire figurer ces informations nutritionnelles, l'alcool a longtemps eu droit à un régime d'exception. En décembre 2019, certains spiritueux ont dû se plier à cette obligation. Pour le vin, il a fallu attendre... décembre 2023 ! Devront figurer sur l'étiquette les « intrants » tels que les sucres ajoutés, conservateurs et autres additifs. Mais pour le moment, le flou domine puisque les producteurs ont deux ans pour se conformer à ces exigences de transparence.

tromperie des consommateurs ». Le principal débat porte sur le pourcentage d'alcool autorisé dans les boissons dites « sans alcool ». Car, oui, il peut y avoir de l'alcool dans les boissons qui s'affichent comme en étant dépourvues !

Dans l'Union européenne, la barre est fixée à 1,2 %. Au-delà, le taux d'alcool doit être affiché. Mais plusieurs pays, tels que la Norvège et le Danemark, ont abaissé ce taux. Quant au Royaume-Uni, il a lancé en septembre 2023 une consultation afin de mieux faire respecter les notions de « sans alcool » (inférieur à 0,05 %), « désalcoolisé » (entre 0,05 et 0,5 %), « faible teneur en alcool » (entre 0,5 et 1,2 %) et d'envisager une restriction d'âge sur les produits nolo. Sachant que d'autres allégations fleurissent, telles que le « zéro alcool », alors que le titre alcoométrique volumique réel est supérieur à 0 %.

DES ALTERNATIVES SUCRÉES ET SOUVENT CHÈRES

Le taux de sucre et la charge calorique de ces boissons sont aussi régulièrement pointés du doigt. La préoccupation est justifiée mais les cocktails sont des produits déjà très sucrés. Cependant, « 1 g d'alcool = 7 calories tandis qu'1 g de sucre = 4 calories », précise la nutritionniste Laetitia Proust-Millon. Résultat : les mocktails sont, en fait, souvent un peu moins chargés en glucides. Par exemple, le mojito affiche un taux de sucre de 12 à 14 % tandis que sa version « virgin » (sans alcool) se situe un peu en dessous des 10 %. En outre, « les producteurs font des efforts », témoigne Augustin Laborde. *Nous avons de plus en plus de produits sans sucres* ». Mais, attention aux préparations pour mocktail qui affichent zéro sucre. La charge calorique risque de grimper quand vous allez ajouter un tonic... Par ailleurs, ces boissons appartiennent majoritairement à la catégorie des produits ultra-transformés, aux conséquences délétères pour la santé. Si l'on souhaite vraiment consommer de l'alcool, « mieux vaut réaliser ses cocktails soi-même si on veut protéger son microbiote », recommande la nutritionniste. Enfin, supprimer l'alcool ne se traduit pas par une baisse de prix de la bouteille. La complexité du processus de fabrication des vins désalcoolisés, par exemple, a même tendance à faire grimper la facture... ■

CÉCILE COUMAU

BOIRE EN LIMITANT LES RISQUES

Même pris en faible quantité, l'alcool n'est pas sans danger. Mais le risque de pathologies s'accroît au-dessus d'un certain seuil.



« Le risque pour la santé existe dès le premier verre d'alcool », rappelle le Pr Laurent Karila, psychiatre et addictologue, dans son livre *Docteur : addict ou pas ?* (éd. HarperCollins, 2024). Cependant, si vous ne voulez pas renoncer totalement à ce plaisir, Santé publique France et l'Institut national du cancer ont édicté en 2017 des repères de consommation à moindre risque, identiques pour les hommes et les femmes :

- **10 verres par semaine maximum.**
- **2 verres par jour maximum.**
- **Des jours dans la semaine sans consommation d'alcool.**

LES DANGERS DE L'ALCOOL DÉPENDENT DE LA QUANTITÉ ET NON DE LA TOLÉRANCE

Un quart des Français franchissent ces lignes jaunes. Bien sûr, selon son âge, son poids et certaines spécificités génétiques, la même quantité d'alcool n'engendrera pas la même alcoolémie. Certains « tiennent mieux » l'alcool que d'autres. « Mais, croyez-moi, ce n'est pas cool de "tenir l'alcool", prévient le Pr Karila. Plus on est résistant, plus on risque de développer une maladie liée à l'alcool... » Par conséquent, même si vous n'êtes pas ivre mais que vous buvez « pour calmer votre anxiété, en cachette, toujours plus que les autres, ou encore que vous prenez des risques avec l'alcool », il est temps de faire le point avec un professionnel.

Protéines

MOINS DE VIANDE MODE D'EMPLOI

Pour sa santé, son budget, des raisons environnementales... Les motivations pour réduire la consommation de viande ne manquent pas. Reste à savoir comment faire pour que ça ne vire pas au casse-tête en cuisine ou en déprime devant l'assiette. Enquête et solutions !

85 kg de viande : c'est la consommation moyenne des Français, soit 1,6 kg par semaine (environ 230 g par jour). Pourtant, les études s'accordent à montrer qu'avoir de la viande trop souvent au menu, notamment la charcuterie et la viande rouge (soit la viande d'agneau, de bœuf, mouton, cheval, porc et veau, NDLR), favorise certains cancers (colorectal, sein), ainsi que les maladies cardio-vasculaires. Le Programme national nutrition santé (PNNS) recommande donc de

ne pas dépasser 70 g de viande rouge et 25 g de charcuterie par jour. Mais comment changer nos habitudes ? Premier écueil à éviter : supprimer la viande d'un seul coup, sans modifier la composition de ses repas. En effet, « *elle apporte les neuf acides aminés essentiels que l'organisme ne sait pas synthétiser et qui servent à fabriquer les enzymes digestives, les hormones, les muscles...* », explique Anthony Fardet, chercheur en alimentation préventive durable et holistique à l'Institut national de recherche pour l'agriculture, l'alimentation et l'environnement (Inrae).

Repères

QUATRE PRINCIPES À SUIVRE

- **Associez les légumineuses à des aliments riches en vitamine C** : il y a plus de fer dans 100 g de haricots rouges que dans 100 g de steak. Mais notre organisme l'assimile moins bien. La vitamine C des agrumes, kiwis, brocolis, herbes fraîches facilitera cette assimilation.
- **Combinez deux tiers de céréales à un tiers de légumineuses** au cours d'un repas ou dans une même journée pour remplacer les protéines animales.
- **Le bocal a tout bon** car les légumineuses conservent tous leurs bienfaits et sont en général plus digestes (et plus pratiques) car cuites à cœur.
- **Misez sur les lentilles corail, les fèves fraîches ou les pois cassés**, si vous êtes pressé, car ils ne nécessitent pas de trempage. Un quart d'heure à une demi-heure suffit à leur cuisson.

LES PROTÉINES ANIMALES ET VÉGÉTALES NE SE VALENT PAS

Malheureusement les végétaux (légumes, céréales, légumineuses) n'apportent pas ces acides aminés en totalité. Ils présentent par ailleurs un taux de protéines inférieur à celui de la viande, ne contiennent pas de vitamine B12 (nécessaire au bon fonctionnement du système nerveux notamment) et les nutriments qu'ils renferment sont environ 10 % moins assimilables par l'organisme que dans les protéines animales. En clair, « *la protéine végétale n'est pas équivalente à la protéine animale* », conclut le chercheur. Par conséquent, limiter la viande (devenir flexitarien, contraction de « flexible » et « végétarien ») ou s'en passer complètement (végétarien) est-elle une mauvaise idée ? Non, mais « *il faut s'assurer d'avoir suffisamment de protéines chaque jour, que ce soit via la viande ou une autre*

source », insiste Nathalie Majcher, diététicienne-nutritionniste, autrice de *1 mois pour réduire la viande* (éd. Hachette, 2021). La recommandation vaut particulièrement pour les personnes âgées, qui ont besoin de manger 20 % de protéines de plus que les personnes de moins de 50 ans, du fait notamment d'une moins bonne utilisation des acides aminés par leurs muscles.

La solution de facilité pourrait être de remplacer la viande par du fromage et des produits laitiers. Mauvaise idée ! « *C'est une erreur fréquente chez mes patients, confirme la diététicienne. Bien qu'il y ait des protéines dans les produits laitiers, il n'y en a pas suffisamment pour constituer une alternative à la viande. Dans le fromage, on a avant tout des matières grasses. Pour obtenir le même apport en protéines, il faudrait consommer beaucoup trop de fromage.* »

Le poisson constitue, en revanche, une option intéressante, avec, en prime, un apport en iode, absent dans la viande. Mais il faut privilégier les poissons maigres, type merlan ou colin. Les taux de pollution en métaux lourds des poissons du haut de la chaîne alimentaire (espadon, lotte, saumon, thon...) ne permettent pas d'en consommer plus d'une fois par semaine (et pas

du tout pour les femmes enceintes et les jeunes enfants). Quant aux petits poissons gras, riches en oméga-3, s'ils sont très bénéfiques à petites doses, ils seraient, comme le fromage, beaucoup trop gras pour en faire un menu quotidien.

« ON PEUT CONSOMMER DES ŒUFS TOUS LES JOURS »

Côté apports animaux, il reste les œufs. Inflation oblige, les Français se sont reportés vers cet aliment bien moins coûteux que la viande. Résultat : les ventes ont augmenté de 4 % en 2023, avec plus 200 œufs par an et par Français ! « *C'est une très bonne alternative à la viande, avec 13 % de protéines, un peu de fer, les acides aminés essentiels... L'œuf a longtemps eu la réputation d'augmenter le taux de cholestérol mais on sait désormais qu'à moins d'avoir une hypercholestérolémie [taux de cholestérol-LDL (LDL-c) supérieur à 1,6 g/l, comme environ 19 % de la population française, NDLR] on peut consommer des œufs tous les jours* », note la spécialiste. À nous maintenant de varier les plaisirs... Mais comment faire ? Les experts interrogés votent pour les légumineuses : haricots secs, lentilles, pois, soja, fèves, lupin... « *Ces aliments mal*



Peu coûteux, l'œuf est riche en protéines et contient des acides aminés et minéraux dont le corps a besoin.

CUIRE UN RÔTI À 180 °C, C'EST UN VRAI GÂCHIS



Gilles Daveau,
chef spécialisé en
transition végétarienne.

Comment parvenir à changer nos habitudes culinaires ?

Gilles Daveau. Les injonctions à limiter ou arrêter la viande sont contre-productives parce que les gens ont perdu l'habitude de cuisiner avec peu ou pas de viande. En associant des légumineuses, peu chères, à une viande mieux cuite, on peut alors s'offrir des morceaux plus qualitatifs.

Les Français cuisineraient-ils mal la viande ?

G. D. Nous la cuisons trop ! Cuire un rôti à 180 °C ou maltraiter l'escalope de poulet dans la poêle, c'est un vrai gâchis. Le jus sort et la viande devient sèche et fibreuse. Or le jus de la viande, c'est de l'eau que l'on a payée au prix de la viande...

Dès lors, comment mieux la cuire ?

G. D. Je conseille de s'armer d'un thermomètre à viande (20 € environ) pour vérifier la température à cœur et de penser à lancer la cuisson plus tôt. Par exemple, cuire son rôti de porc sur une grille dans un four à 100 °C, en allongeant le temps de cuisson habituel de 15 à 45 minutes [il est cuit quand il atteint 71 °C à cœur, NDLR]. Pour une escalope de poulet, je conseille

de la saisir pendant 20 à 30 secondes dans la poêle, puis de la laisser hors du feu, couverte, au moins 5 minutes. Elle va cuire par inertie. Quand elle atteint 68 °C à cœur, elle est prête. La viande est alors d'une tendreté stupéfiante.



aimés présentent des qualités nutritionnelles très précieuses, explique le Dr Sarah Kdouh, médecin spécialisée en nutrition et autrice de *Délicieuses légumineuses, vive les protéines végétales* (éd. Larousse, 2023). Entre 20 et 25 % de protéines (sur le poids sec), des fibres, du fer, du magnésium et un indice glycémique bas », autrement dit elles élèvent lentement le taux de glucose dans le sang, garantissant une satiété prolongée. Pour obtenir tous les acides aminés nécessaires, il faut les associer à des céréales. « En Afrique, on mange du niébé (haricot) et du mil (céréale), en Amérique du Sud des haricots rouges et du maïs, en Asie du riz et du soja », souligne Anthony Fardet.

Un bon sens culinaire que nous avons oublié au profit du combo steak-haricots verts ou jambon-coquillettes. En 100 ans, nous sommes passés de 7 kg de légumineuses par personne et par an à... 1,7 kg aujourd'hui ! « La viande s'est banalisée à partir des années 1960 et ce qui était autrefois le repas du dimanche, est devenu le menu quotidien. Dans des plats comme le cassoulet, historiquement un gratin de haricots avec très peu de canard, le haricot est devenu la partie congrue au profit d'une profusion de viande », précise Gilles Daveau, chef spécialisé en transition végétarienne.

LES LÉGUMINEUSES SONT PLUS DIGESTES UNE FOIS MIXÉES

Certes, mais l'idée de baser son repas sur des haricots blancs, des lentilles ou des pois chiches paraît au cuisinier novice au mieux complexe et au pire totalement impossible... Sans compter que nombre de personnes ne digèrent pas cette catégorie d'aliments. Les légumineuses contiennent en effet des « facteurs antinutritionnels », autrement dit des composés chimiques naturels qui peuvent provoquer une malabsorption. La bonne méthode pour mieux les digérer est d'y habituer son intestin peu à peu : commencez par des légumineuses mixées, plus digestes. Tentez par exemple un houmous maison ou un velouté de pois cassés. Et pensez également à les faire tremper au moins entre 8 et 12 heures avant de les cuire pour que leur tégument (enveloppe extérieure) se ramollisse, rendant la légumineuse plus digeste et aussi plus rapide à cuire. Ajouter une pincée de bicarbonate au trempage permet en outre une meilleure digestibilité, assure



Nathalie Majcher. Entre les heures de trempage et une cuisson parfois longue, cuisiner les légumineuses, ça prend du temps. La bonne idée ? « Commencer par des bocaux de légumineuses déjà cuites, dont les grains sont rendus bien fondants et digestes par les cuissons industrielles en autoclave », précise Gilles Daveau. On peut aussi d'emblée mettre à tremper son kilo de haricots rouges pour le cuire en une seule fois et congeler ensuite ce dont on n'a pas besoin.

STEAKS DE SOJA OU NUGGETS VÉGÉTAUX ONT TOUT FAUX

Certaines légumineuses, dont l'enveloppe est fine, ne nécessitent pas de trempage et cuisent plus rapidement : les pois cassés (30 minutes à la casserole) et les lentilles corail ou bételuga (15 minutes environ) notamment. Trois aliments à avoir toujours sous la main ! « D'autant que les légumineuses peuvent s'accommoder de l'entrée au dessert, promet Sarah Kdouh. Utilisez l'eau de cuisson des légumineuses (appelée aquafaba), notamment celle des pois chiches (refroidie puis battue en neige) pour remplacer le blanc d'œuf dans la mousse au chocolat. Résultat bluffant et antigaspi ! » Parmi les légu-

mineuses, « le soja est celle qui a l'équilibre protéique le plus intéressant, le profil le plus complet car tous les acides aminés essentiels sont présents, dans des quantités moindres que la viande cependant », détaille Anthony Fardet. Autre atout : pas de cholestérol et un bon ratio oméga-3/oméga-6. Aliment idéal ? Non, car il contient des isoflavones, des phytoestrogènes (des composés végétaux dont la structure rappelle celle des hormones sexuelles féminines), actives sur le plan hormonal et dont le potentiel effet perturbateur sur le système endocrinien inquiète. Il ne faut donc pas dépasser deux portions de produit à base de soja par jour.

Attention également aux produits simili-carnés, steaks de soja, nuggets végétaux, qui sont ultra-transformés. Une fausse bonne idée, rappelle Anthony Fardet, car de nombreuses études épidémiologiques sur les produits ultratransformés pointent une majoration du risque de développer des maladies chroniques, diabète de type 2, syndrome métabolique, maladie cardio-vasculaire, dépression, etc. en consommant excessivement ce type d'aliment. Voilà qui coupe l'appétit, mais l'ouvre pour les autres substituts à la viande ! ■

CÉCILE BLAIZE ET LAURE MARESCAUX

3 RECETTES POUR FAIRE AIMER LES LÉGUMINEUSES AUX ENFANTS

Recettes tirées de *Délicieuses légumineuses, vive les protéines végétales* (éd. Larousse, 2023). Sarah Kdouh, médecin spécialisée en nutrition.

Parmentier de deux patates aux lentilles

Pour 4 personnes

- 120 g de lentilles vertes • 300 g de pommes de terre • 300 g de patates douces à chair jaune
- 150 g de lardons • 1 oignon
- 1 cube de bouillon de légumes bio • 20 g de beurre • 5 cl de lait
- 1 c. à soupe de persil haché • 50 g d'emmental râpé • sel, poivre



- Rincez les lentilles. Pelez les pommes de terre et les patates douces, puis coupez-les en quatre. Émincez l'oignon finement.
- Faites cuire les lentilles 20 min dans une casserole avec 3 fois leur volume d'eau et le cube de bouillon.
- Dans une autre casserole, faites cuire les pommes de terre et les patates douces 20 min à l'eau bouillante salée.
- Dans une poêle, faites revenir l'oignon avec les lardons. Dès que tout est bien coloré, retirez du feu.
- Préchauffez le four à 220 °C. Égouttez les lentilles et mélangez-les aux lardons. Mettez-les dans un plat à four.
- Écrasez les deux patates à la fourchette ou au presse-purée avec le beurre, le lait et le persil. Poivrez.
- Étalez la purée sur les lentilles, parsemez d'emmental et enfournez pour 10 min, jusqu'à ce que le dessus soit bien doré.

Option veggie : remplacez les lardons par du tofu fumé.

Chakchouka aux haricots blancs

Pour 4 personnes

- 200 g de haricots blancs (poids net égoutté) en conserve • 2 poivrons rouges • 200 g de tomates concassées en conserve • 4 œufs • 80 g d'emmental râpé • 2 c. à soupe d'huile d'olive • 2 c. à soupe de concentré de tomate • 4 gousses d'ail • 1 c. à soupe de paprika • 1 c. à café de cumin en poudre • 30 g de pignons de pin • 8 à 10 feuilles de menthe • sel

- Rincez et égouttez les haricots blancs. Épépinez les poivrons et coupez-les en fines lanières.
- Dans une grande poêle, faites revenir les poivrons à feu doux dans l'huile jusqu'à ce qu'ils ramollissent un peu.
- Versez le concentré de tomate dilué dans 10 cl d'eau, ajoutez les tomates concassées, l'ail haché, le paprika et le cumin. Salez et versez les haricots en remuant. Laissez cuire 10 min à feu doux.
- Creusez 4 petits puits et cassez-y délicatement les œufs. Parsemez chaque œuf de fromage et laissez cuire jusqu'à ce que le blanc soit cuit.



- Parsemez de pignons et de menthe ciselée. Servez la chakchouka avec des mouillettes de pain.

Frites de panisse

Pour 4 personnes

- 250 g de farine de pois chiches • 5 cl d'huile d'olive • 1 c. à soupe de thym séché
- huile de friture • sel, poivre

- Portez à ébullition 75 cl d'eau et salez. Versez-la sur la farine de pois chiches, ajoutez le thym et mélangez au fouet. Mettez le tout dans une casserole sur le feu avec l'huile d'olive et faites cuire 5 min. Mixez et salez de nouveau avec 1 c. à café de sel.
- Versez la préparation dans un plat sur 1 cm d'épaisseur. Filmez et aplanissez bien avec la main. Laissez refroidir puis mettez 1 heure au frais.
- Découpez des bâtonnets dans la préparation refroidie.
- Faites chauffer l'huile de friture dans une poêle ou une friteuse et faites-y revenir les frites jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
- Déposez-les dans un plat recouvert de papier absorbant pour retirer l'excédent d'huile. Servez avec du ketchup.



Offre découverte 6 mois



25 €

seulement

au lieu de ~~28,80 €~~

Soit 13 % de réduction



Un accès libre au site www.60millions-mag.com



60
millions
de consommateurs

BULLETIN D'ABONNEMENT OFFRE DÉCOUVERTE

À compléter et à renvoyer sous enveloppe sans l'affranchir à :

60 Millions de consommateurs - Service Abonnements - Libre réponse 96316 - 59789 Lille Cedex 9

OUI, je profite de cette
offre Découverte pour recevoir
60 Millions de consommateurs
pendant 6 mois (soit 6 numéros mensuels
papier et numérique)
+ l'accès au site Internet
pour 25 € au lieu de 28,80 €
(prix de vente au numéro)
soit **13 % de réduction**

Je choisis de régler par :

☐ Chèque à l'ordre de 60 MILLIONS DE CONSOMMATEURS

☐ Carte bancaire n° :

Expire fin :

Date et signatures obligatoires

Mes coordonnées : ☐ Mme ☐ M.

Nom : Prénom :

Adresse :

Code postal : Ville :

Téléphone :

E-mail :

Offre valable pour la France métropolitaine jusqu'au 30/06/2024. Vous disposez d'un délai de rétractation de 14 jours à réception du 1^{er} numéro. La collecte et le traitement de vos données sont réalisés par notre prestataire de gestion des abonnements TBS Blue sous la responsabilité de l'Institut national de la consommation (INC), éditeur de 60 Millions de consommateurs, situé au 76, avenue Pierre-Brossolette, à Malakoff 92240 Cedex - RCS Nanterre B 381 856 723, à des fins de gestion de votre commande sur la base de la relation commerciale vous liant. Si vous ne fournissez pas l'ensemble des champs mentionnés ci-dessus (hormis téléphone et e-mail), notre prestataire ne pourra pas traiter votre commande. Vos données seront conservées pendant une durée de 3 ans à partir de votre dernier achat. Vous pouvez exercer vos droits d'accès, de rectification, de limitation, de portabilité, d'opposition, d'effacement de vos données et définir vos directives post-mortem à l'adresse suivante : dpo@inc60.fr. À tout moment, vous pouvez introduire une réclamation auprès de la CNIL. Vos coordonnées (hormis téléphone et e-mail) pourront être envoyées à des organismes extérieurs (presse et recherche de dons). Si vous ne le souhaitez pas, cochez cette case ☐ (Délais de livraison du 1^{er} numéro entre 10 et 30 jours, à réception de votre bulletin d'abonnement.)

+ SIMPLE
+ PRATIQUE
+ RAPIDE




Abonnez-vous en ligne sur
www.60millions-mag.com

Féculents

LES PÂTES, UN ALLIÉ SANTÉ

Longues, courtes, plates, torsadées... L'achat de pâtes n'a rien de hasardeux, la cuisson encore moins ! Si les pâtes doivent être mangées *al dente*, ce n'est pas simplement une question de goût mais aussi de santé. Pour une bonne dégustation, suivez le guide.



Fusilli, spaghetti, tortellini, macaroni... Un Français engloutit près de 9 kg de pâtes par an en moyenne. Certes, rien à voir avec la consommation des Italiens, qui dépasse les 20 kg annuels, mais quand même : 8 Français sur 10 déclarent manger de la « pasta » au moins une fois par semaine. Économique et rapide à préparer, ce plat se décline à l'infini selon le type de pâtes et d'accompagnement. Mais, afin qu'il soit gagnant pour la santé, il convient d'associer la bonne sauce et, surtout, de maîtriser la cuisson.

Comment en faire un plat équilibré

On en mangerait bien tous les jours ou presque, mais est-ce bien raisonnable ? « *Oui, on peut manger des pâtes quotidiennement, dans le cadre d'une alimentation équilibrée qui contient des légumes et des protéines. D'ailleurs, c'est ce que font nos amis italiens, comme les Français avec le pain* », souligne le Dr Faïza Bossy,



médecin généraliste et nutritionniste. Source d'énergie grâce à leur forte teneur en glucides, les pâtes apportent aussi des fibres lorsqu'elles sont complètes, des vitamines et des oligo-éléments, tels que le magnésium. Un presque sans-faute qui mérite de tordre le cou à une idée reçue largement répandue : non, les pâtes ne font pas grossir ! « *Le problème, ce ne sont pas les pâtes, c'est l'accompagnement*, rappelle le Dr Faïza Bossy. *Avec une petite cuillerée d'huile d'olive, quelques herbes fraîches et un filet de citron, on est sur un plat tout à fait équilibré. En revanche, si on a l'habitude de préparer ses tagliatelles avec des lardons, de la crème fraîche ou du ketchup, ça ne marche pas.* »

Dans l'idéal, on oublie aussi les sauces au pesto, bolognaise ou arrabiata industrielles, souvent grasses, salées et même sucrées. En été, mieux vaut utiliser des rondelles de courgette et des tomates cerises, parsemées de basilic et de quelques copeaux de parmesan.

SÈCHES, FRAÎCHES, AUX ŒUFS... CELA DÉPEND DE VOS GOÛTS

Fabriquées avec du blé tendre (farine de blé classique) quand les pâtes sèches sont composées de blé dur, les pâtes fraîches sont vendues plus cher que leurs cousines du rayon épicerie salée. La marque Carrefour propose ainsi des tagliatelles sèches à 2,58 €/kg contre 4,14 €/kg (prix relevés courant janvier 2024) pour les fraîches. Plus chères, sont-elles aussi meilleures que les pâtes sèches ? « *Non, elles sont simplement différentes. Chaque pâte a ses caractéristiques gustatives* », affirme Sophie Goffaux, pharmacienne et autrice de histoiredepates.net. Selon Fabrizio Ferrara, chef sicilien du restaurant Osteria Ferrara, à Paris, la pâte fraîche est aussi plus difficile à cuisiner : « *La pâte fraîche, c'est très technique ! Sa cuisson ultrarapide, entre une et une minute et demie, n'autorise aucun écart. Elle se tient aussi moins bien à la cuisson et a tendance à coller.* » De fait, le blé tendre des pâtes fraîches contient moins de gluten que le blé dur. Or le gluten retient l'amidon à la cuisson, ce qui évite aux pâtes de coller.

Qu'en est-il des pâtes aux œufs ? « *L'œuf donne une jolie couleur jaune et de la texture à la pâte, mais là encore, il n'apporte pas une qualité supplémentaire. C'est une question de goût* »,

Repères

SANS GLUTEN, C'EST MIEUX ?

- Certaines pâtes sont dépourvues de gluten. Elles sont à base non pas de blé mais de légumineuses (pois cassés, lentilles corail, pois chiches...). Riches en protéines végétales, elles sont intéressantes dans un régime végétarien ou végétan par exemple, pour compenser les potentielles carences en protéines animales.
- Les pâtes de maïs ont un goût légèrement sucré qui passe bien avec les enfants. Leur indice glycémique reste faible, comme les pâtes de blé. Elles sont toutefois moins riches en oligo-éléments.
- Les pâtes de riz sont peu goûteuses mais très digestes et affichent un indice glycémique plus bas que les pâtes blanches. Elles sont moins riches en protéines, donc moins adaptées à la pratique sportive.

explique Sophie Goffaux. La réglementation impose que les pâtes dites « aux œufs », ou « aux œufs frais », contiennent 140 g d'œufs entiers ou de jaunes par 1 kg de semoule de blé. Cela peut donc présenter un intérêt nutritionnel pour les végétariens : 14 g de protéines aux 100 g pour les tagliatelles Barilla aux œufs contre 10 g pour les classiques. Un apport supplémentaire que les fabricants font payer au prix fort. En l'occurrence, ici, 5,44 € contre 3,30 €/kg.

AL DENTE, PARFAIT POUR UN INDICE GLYCÉMIQUE BAS

En dehors de l'accompagnement, plus ou moins gras, qu'on lui choisit, l'intérêt nutritionnel des pâtes va résider dans la façon dont on les cuit. *Al dente*, c'est la règle d'or. Pour des raisons gustatives mais aussi et surtout parce que plus on cuit une pâte, plus son « indice glycémique » (IG) augmente. De quoi s'agit-il ? Noté entre 0 et 100, l'indice glycémique (parfois appelé à l'anglo-saxonne « index » glycémique) est la capacité d'un aliment à faire monter le taux de glucose dans le sang. Plus il est bas, plus le taux de glucose monte lentement. Cela garantit une satiété plus longue, mais pas seulement. À l'échelle des populations, les études montrent qu'une alimentation privilégiant les IG bas semble diminuer les risques de certains cancers,

de maladies cardio-vasculaires et de diabète de type 2. Or l'indice glycémique varie avec le temps de cuisson des pâtes. *Al dente*, les pâtes affichent un IG (moyen) de 40, alors qu'une cuisson trop longue augmente leur IG jusqu'à 55 (niveau élevé), avec à la clé des pics de glycémie et une sensation de faim assez rapide. « Les pâtes sont composées en majorité d'amidon, sorte de chaîne de maillons de glucose. La cuisson détache ces maillons, libérant le glucose qui devient directement accessible pour le corps, explique le Dr Faïza Bossy. On a environ 50 g de glucides pour 100 g de pâtes. » En cas de troubles digestifs, il peut se révéler nécessaire de trouver un compromis, la pâte *al dente* demandant « plus de travail à l'organisme pour être digérée ». Une autre option consiste à tester les pâtes sans gluten, notamment celles de riz, particulièrement digestes.

IL VAUT MIEUX TERMINER LA CUISSON DANS LA SAUCE

Si vous avez prévu une sauce avec votre plat de pâtes, ne vous fiez pas au temps de cuisson indiqué sur le paquet. « Il faut toujours sortir les pâtes de l'eau deux ou trois minutes avant pour terminer leur cuisson à la poêle dans la sauce, conseille Fabrizio Ferrara. Une alchimie s'opère : la sauce

“ Une pâte tachetée ou rainurée signale un mauvais séchage. ”

Sophie Goffaux,
pharmacienne et autrice

ou le jus se lie avec l'amidon des pâtes et, dans le même temps, les pâtes absorbent un peu de la sauce. On va obtenir un aspect presque crémeux,

sans ajout de matière grasse. » Vous avez oublié de lancer le minuteur ? Pas de panique, prélevez régulièrement une pâte de la casserole et coupez-la en deux : au centre, la teinte doit être légèrement différente. « La pâte doit être blanche à cœur, seulement à cœur. S'il n'y a pas de différence de couleur, c'est qu'elle est déjà trop cuite ! » Pas forcément

évident pour les novices... L'autre solution, plus sûre, consiste tout simplement à goûter. Pas trop dure mais croquante sous la dent ? C'est prêt !

Quels critères pour bien les choisir

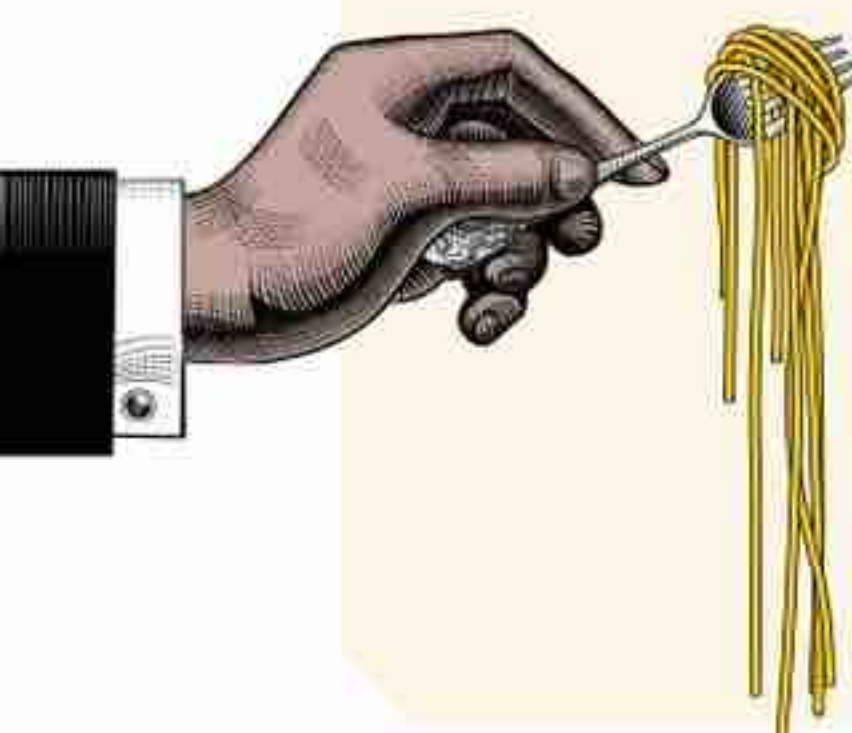
S'il existe des pâtes longues, courtes, creuses, lisses ou torsadées, ce n'est pas uniquement pour faire joli dans l'assiette. La forme de la pâte se choisit en fonction de ce qui va l'agrémenter. Pour les sauces, il est préférable de se tourner vers des modèles courts, charnus, creux, striés, qui vont mieux l'accrocher et l'absorber. « Avec un ragoût de viande au vin rouge, je vais plutôt prendre un macaroni car la sauce va rentrer à l'intérieur et bien s'accrocher autour des reliefs de la pâte », explique Fabrizio Ferrara. Traditionnellement, les pâtes longues et fines sont davantage réservées aux recettes sans sauce. « Ce type de pâte se prête bien à un assaisonnement à l'huile. Si vous faites des linguine, huile, ail et piment, c'est idéal ! » Des spaghettis aux palourdes ou aux moules par exemple, arrosées d'un peu de jus de cuisson, fonctionnent aussi très bien. « Mais il n'y a pas de règles strictes », relativise Sophie Goffaux. Préparer des spaghettis à la bolognaise ne constitue pas un crime de lèse-majesté. Ouf !

De nombreuses marques se partagent le marché. Les acteurs historiques français, Panzani et Lustucru, côtoient en rayon les grands fabricants italiens, tels Barilla, De Cecco et Rummo, mais aussi les marques de distributeurs, qui ont bien compris l'intérêt de mettre la main à la pâte ! Pas facile pour le consommateur de faire un choix éclairé parmi

Bon à savoir

MESUREZ LA BONNE QUANTITÉ

Faut-il suivre les quantités indiquées sur les paquets ? Pas toujours. « Les doses mentionnées conviennent à un adulte de 70 kg », précise le Dr Faïza Bossy. Il faut donc revoir les quantités en fonction de son poids et âge : 80 g de pâtes pour un poids de 60 kg, 60 g pour 50 kg. Dans le cas des enfants, le calcul des quantités est encore différent. « Entre 20 g et 30 g de pâtes crues suffisent pour les enfants de moins de 3 ans. De 3 à 10 ans, il est conseillé de donner entre 30 g et 60 g », indique Panzani. Astuce du Dr Bossy pour mesurer la quantité des pâtes courtes : utiliser sa main ou celle de son enfant, une poignée correspondant à la quantité dont on a besoin.



toutes ces références. « *La couleur peut être une bonne indication, indique Sophie Goffaux. Elle doit être uniforme. Une pâte tachetée ou rainurée est le signe d'un mauvais séchage.* » Or celui-ci constitue une étape cruciale dans le processus de fabrication car il impacte le goût et la tenue de la pâte à la cuisson. « *Plus il est lent, via un séchage à basse température (40 °C dans l'idéal), meilleure sera la pâte,* souligne la spécialiste. *Plus on l'accélère en montant en température (à 60, 80, 90 °C), plus le gluten forme un réseau dense et solide. À la cuisson, l'hydratation de l'amidon se fait alors moins bien et la pâte sera beaucoup moins moelleuse.* » Ouvrez l'œil, c'est un atout que de plus en plus de marques mettent en avant sur les packagings, parfois en italien, pour plus d'authenticité sans doute : « *lenta essiccazione* », séchage lent pour De Cecco ; « *lenta lavorazione* », traitement lent, chez Rummo par exemple.

DES TRADITIONS ADOPTÉES PAR LES INDUSTRIELS

Technique traditionnelle, « *il trafilata al bronzo* », le tréfilage au bronze, consiste à étirer et former les pâtes en passant le mélange farine-eau dans des disques en bronze. « *Cela crée des rugosités, des porosités, un léger relief à la surface de la pâte qui lui permet de mieux accrocher la sauce.* » Et, si l'on en croit Fabrizio Ferrara, la sensation en bouche n'a rien à voir : « *Vous avez une pâte qui est plus charnue, plus texturée, plus expressive, c'est vraiment l'ingrédient principal du plat.* » La bonne nouvelle, c'est que de plus en plus de fabricants proposent des produits « *al bronzo* » dans leurs références, Alpina, Barilla, De Cecco, mais aussi des marques de distributeurs comme Fiorini d'Intermarché ou Carrefour original. Autre indice de qualité pour Sophie Goffaux, le temps de cuisson. « *Les pâtes prêtes en quelques minutes sont plus fines et leur cuisson s'avère plus difficile à maîtriser.* » Il faut les surveiller comme le lait sur le feu car « *si vous dépassez légèrement les 3 ou 4 minutes indiquées sur le paquet, vous risquez de vous retrouver avec des pâtes beaucoup trop cuites et molles. Certaines pâtes fraîches peuvent même se désagréger.* » Selon elle, des pâtes qui requièrent 10, 12 ou 14 minutes de cuisson ont beaucoup plus de chances d'être qualitatives. ■

CÉCILE BLAIZE ET LAURE MARESCAUX

CUIRE LES PÂTES COMME LES ITALIENS

Selon les spécialistes, il ne faut pas lésiner sur la quantité d'eau ni oublier le sel, des règles essentielles à des bonnes pâtes.



BEAUCOUP D'EAU !

« *Cuire 1 kg de pâtes dans 3 litres d'eau ? C'est une grosse erreur ! Elles vont coller à coup sûr* »,

prévient le chef sicilien Fabrizio Ferrara. Le fautif ? L'amidon qu'elles contiennent. Dans une petite quantité d'eau, il ne va pas bien se dissoudre et former une sorte de lait d'amidon collant. Pour 1 kg de pâte, il faut ainsi compter 10 litres d'eau. Pas question donc de sortir la petite casserole, même pour 100 g de coquillettes ! En revanche, inutile d'ajouter un filet d'huile dans l'eau de cuisson dans l'espoir que les pâtes ne collent pas. « *C'est une légende !* », affirme le chef.

TOUJOURS SALER L'EAU

Saler l'eau de cuisson des pâtes est indispensable. « *Si vous salez les pâtes après cuisson, elles resteront fades, même si la sauce qui les accompagne est riche et goûteuse* », prévient le spécialiste. La règle : 10 g de gros sel pour 100 g de pâtes, à ajouter aux premiers frémissements. Pourquoi pas avant ? Parce que le sel freine la montée en température de l'eau. Il se décompose en ions chlorure et en ions sodium qui interfèrent avec les molécules d'eau. Ces dernières se déplacent alors moins facilement, ce qui retarde le passage de l'état liquide à l'état gazeux, donc l'ébullition.

NE PAS TROP ÉGOUTTER

Toujours conserver un peu d'eau de cuisson des pâtes. « *On s'en sert pour finir la cuisson des pâtes à la poêle afin de leur donner un aspect plus crémeux ou tout simplement pour les arroser légèrement de sorte qu'elles ne se dessèchent pas entre la fin de la cuisson et la dégustation.* » Soit entre 5 et 10 minutes, le temps de servir à l'assiette et de passer à table !



Addiction DÉCROCHER DU SUCRE

Manger moins sucré, c'est bon pour la santé. Mais, en cuisine, comment ça se passe ? Et, surtout, comment continuer à se faire plaisir sans ces quelques grammes si délectables ? Solutions pour transformer les becs sucrés en becs avisés et gourmets !

50 g de sucre par jour : c'est la quantité de sucre que l'Organisation mondiale de la santé recommande de consommer pour un adulte, ce qui correspond à 10 % de sa ration calorique. Cela représente... huit sucres en morceaux environ (N°4). Le Français en est loin. Près d'un tiers d'entre nous mange plus de 100 g de sucre quotidiennement. Une quantité facile à atteindre, quand on sait qu'une canette de soda contient

à elle seule autour de huit ou neuf morceaux de sucre, une pizza six ou sept, un yaourt aux fruits deux morceaux et demi... Le souci, c'est que le sucre est asso-

cié à un grand nombre de problèmes de santé : on connaît les caries, le surpoids, les maladies cardio-vasculaires mais moins la « maladie du soda » ou « maladie du foie gras ». En France, 18 % des adultes souffrent de cette pathologie, qui passe en général inaperçue. Sa cause ? L'excès de sucre ingéré se transforme progressivement en excès de gras (les triglycérides) dans le foie.

IMPOSSIBLE DE SE SEVRER AVEC LES ÉDULCORANTS

Dans un cas sur cinq, ce « foie gras » évolue en hépatite (la stéatohépatite non alcoolique, une inflammation chronique du foie) puis, chez certains, en fibrose, ensuite en cirrhose (non liée à



l'alcool, donc) voire en cancer du foie. Pour protéger sa santé, il faut donc réduire sa consommation de sucre de table, le saccharose, mais aussi de sucres présents dans les aliments. Les remplacer par des édulcorants est déconseillé : non seulement ils entretiennent le goût pour le sucre mais des études récentes associent certains d'entre eux (aspartame, acésulfame-K type Canderel) à un risque accru de maladies coronariennes et de cancers. Quant aux sucres alternatifs (sucre de coco, sirop d'agave, de bouleau...), ils entretiennent eux aussi le goût pour le sucré, ils sont chers et il n'existe pas de preuve qu'ils seraient meilleurs pour la santé, même si les fabricants mettent en avant leur naturalité. Alors que faire ? Réduire progressivement les quantités. Cela se fait en adoptant quelques réflexes. Certains d'entre eux sont même indolores...

Commencer par réduire les quantités

• **En rayon, choisissez les produits les moins transformés possible**, car ce sont les moins susceptibles de contenir des sucres cachés. Vous pouvez les repérer en lisant les étiquettes : ce sont les ingrédients qui se terminent en -ose (dextrose, maltose...), les sirops, en particulier celui de glucose-fructose, mais aussi les sirops de malt, de maïs, de riz, et les amidons... Vous réduirez rapidement votre consommation de sucres en vous attaquant à seulement quelques produits de votre panier : les céréales du petit déjeuner, les sauces comme le ketchup – particulièrement chargé en sucres (plus de 20 g pour 100 g) – ou la sauce barbecue, les biscuits (6 g par biscuit pour les Pim's). La palme revient toutefois aux boissons sucrées : un verre de coca de 250 ml contient quatre morceaux de sucre et demi et un verre de jus de raisin plus de six morceaux.

• **Si vous cuisinez maison, n'hésitez pas à diminuer la quantité de sucre** inscrite dans votre recette. « Dans les gâteaux maison, réduisez-la d'un tiers puis de moitié, voire plus s'ils contiennent du chocolat ou des fruits », suggère Bérengère Philippon, coach en nutrition, autrice de *Je réussis ma détox sucre* (éd. Larousse cuisine, 2021). Certains sucra

transitions (et à la transition seulement) : le sirop d'agave, le sucre de coco et le miel d'acacia ont un pouvoir sucrant supérieur à celui du sucre (1 cuillère vaut environ 1,25 cuillère de sucre). On en met donc moins.

Les substituts, subtiles à adopter

• **En pâtisserie, la mode est à la diminution du sucre ajouté** en exploitant la sucrosité naturelle de certains ingrédients. La courge butternut est un allié inattendu mais très pratique : elle sucre et épaissit sans farine un gâteau au chocolat par exemple. Variantes : la patate douce, le potimarron, la carotte (dans le fameux « carrot cake »). Il est également possible de sucrer un gâteau avec de la banane, de la mangue ou de la simple compote de pomme.

• **Les fruits sont un allié inestimable**. Dans son livre *Gâteaux et gourmandises sans sucre* (éd. First, 2021), Philippe Conticini sucre certains de ses desserts à l'aide d'une réduction de jus de pomme, qui n'est autre qu'un litre de jus de pomme porté à ébullition pendant 25 min. Tous les fruits frais sont utilisables en cuisine. Dans une barre de céréales maison, les abricots secs, les figues séchées ou les pruneaux permettent aussi de ne pas ajouter de sucrant.

Repères

LE BON GRAS, ALLIÉ D'UNE ALIMENTATION MOINS SUCRÉE

- La première motivation pour réduire le sucre est souvent de perdre du poids. L'erreur consiste à réduire à la fois le sucre et les graisses. Or les matières grasses permettent d'éviter les pulsions sucrées en réduisant la frustration.
- Privilégiez les graisses végétales, bénéfiques pour le cerveau et le cœur. Optez pour des huiles pressées à froid, ajoutées au dernier moment, des sauces à base de purées d'oléagineux et de miso ou de pesto, par exemple. Vous pouvez aussi ajouter un peu de fromage fondu de temps en temps pour garder le plaisir de manger, primordial pour tenir sur la durée.



Fruits secs et oléagineux permettent de réduire le sucre dans une recette sans sacrifier la gourmandise.

- **Dans les desserts, il ne faut pas hésiter à utiliser des exhausteurs de goût naturels.** « Cannelle, vanille, fleur d'oranger ou encore noix de coco ont la faculté de rappeler au cerveau la saveur sucrée sans contenir de sucre », confie Bérengère Philippon. En les utilisant dans un yaourt ou sur une pomme au four, on oublie

Bon à savoir

MOINS SUCRER DESSERTS ET CAFÉ

- Remplacer le sucre par 1 c. à soupe de coulis de fruit ou de compote de pomme.
- Agrémenter son yaourt de cannelle, de vanille ou d'épices pour pain d'épices. Ou le saupoudrer d'1 c. à café de cacao en poudre sucré.
- Ajouter un fruit coupé en morceaux ou 1 c. à soupe de compote de pomme maison cuisinée sans sucre.
- Remplacer le sucre du café par un petit carré de chocolat noir, les papilles garderont le goût sucré du chocolat.

le sucre mais on garde un maximum de plaisir. Enfin, en cas de pulsions sucrées, « on peut prendre quelques oléagineux ou graines et un peu de chocolat à plus de 70 % de cacao, ou alors un bol avec skyr, fruit et 1 cuillère à soupe de purée de cacahuète ou de noisette », suggère Bérengère Philippon.

J'apprends à maîtriser l'indice glycémique

L'indice glycémique (IG), aussi appelé à l'anglaise index glycémique, est la capacité d'un aliment à élever la glycémie, c'est-à-dire le taux de glucose dans le sang. Certains aliments comme les pâtes *al dente* l'élèvent peu : ils ont un indice glycémique bas. D'autres élèvent très fortement la glycémie, qui met aussi plus de temps à revenir à la normale. C'est le cas du sucre de table, du jus d'orange, d'une mousse au chocolat... Ils ont un IG élevé. Cruciale pour les diabétiques dont l'organisme ne sait pas gérer correctement le glucose issu de la digestion, cette information est depuis peu utilisée par des personnes en bonne santé. Des études menées sur des populations semblent en effet montrer qu'une alimentation favorisant les aliments à indice glycémique bas diminuerait le risque de cancers.

PRIVILÉGIEZ LES ALIMENTS COMPLETS OU RICHES EN FIBRES

Les données ne sont pas suffisantes pour en dégager des recommandations au niveau individuel. Mais force est de constater que les personnes qui suivent une alimentation à IG bas en tirent des bénéfices et c'est logique : les aliments à indice glycémique bas sont souvent plus riches en fibres (ce qui limite les fringales), faibles en calories (ce qui fait perdre un peu de poids) et rarement ultratransformés (ce qui diminue le risque de diabète, obésité, maladies cardio-vasculaires...). Bref, si les preuves scientifiques de l'intérêt de ce type d'alimentation manquent encore, adopter ce réflexe peut être un moyen nouveau de se tourner vers une alimentation plus saine. Concrètement, l'idée est de se procurer un tableau de l'indice glycémique

des aliments (par exemple dans notre hors-série *Décrocher du sucre*), de privilégier les aliments à IG bas et de limiter ceux à IG élevé. Ainsi, il peut être intéressant de faire ses frites avec des patates douces (IG 50) plutôt que les classiques pommes de terre (IG 95). En pâtisserie, la farine de blé blanche T45-T55, majoritairement utilisée, présente un indice glycémique élevé (IG 75), comme les farines de riz, de millet ou la fécule de maïs (IG 70). Optez pour des farines à IG bas (et idéalement complètes) dans vos préparations : « *Farine de blé ou d'épeautre T150 (plus le type T est élevé, plus le taux de fibres augmente et plus l'IG baisse), d'orge mondé, de petit épeautre ou, sans gluten, de sarrasin et de quinoa, énumère Bérengère Philippon. Leur richesse en fibres fait qu'il faudra juste un peu augmenter les liquides dans vos préparations et parfois le temps de cuisson.* »

L'INDICE GLYCÉMIQUE VARIE SELON LES MODES DE CUISSON

Vous pouvez aussi remplacer les féculents et les céréales à IG haut : la pomme de terre a un IG 95 lorsqu'elle est sautée ou en purée. Remplacez-la, par exemple, par un mélange chou-fleur/lentille corail en purée ou chou-fleur/haricot blanc dans un gratin. L'IG de certains légumes s'élève à la cuisson dans l'eau. Le processus ? « *L'amidon des aliments glucidiques se gélatinise dans l'eau et sera transformé en glucose par les enzymes digestives, ce qui aura pour effet d'augmenter son IG* », explique le Dr Sarah Kdouh, médecin nutritionniste, autrice de *La cuisine à IG bas, c'est bon pour moi !* (éd. Larousse, 2019). Attention également aux pâtes, qu'il faut manger *al dente* (voir p. 38-41), et préférez la cuisson vapeur pour des aliments comme la carotte, le céleri, toute la famille des courges... Enfin, évitez de consommer les aliments à indice glycémique élevé hors des repas (à jeun ou 2 heures après la fin d'un repas). « *Le sucre de l'aliment va passer dans le sang très rapidement, provoquant un pic de glycémie puis une libération d'insuline ressentie sous forme de fringale* », conclut le médecin. Mêlé à d'autres denrées au cours d'un repas, un même aliment sera absorbé plus lentement. La satiété sera plus durable, et le grignotage moins probable. ■

CÉCILE BLAIZE ET LAURE MARESCAUX.

2 DESSERTS REVISITÉS ZÉRO SUCRE AJOUTÉ



Gâteau moelleux au chocolat sans sucre ajouté et sans gluten

Pour 6 personnes

- 170 g de chocolat noir 65 % ou 70 %
- 150 g de compote de pomme sans sucre ajouté
- 50 g de poudre d'amande
- 1/2 c. à café de bicarbonate ou 1 c. à café de levure chimique
- 3 œufs
- 2 c. à soupe d'huile de noisette ou d'olive (environ 20 g)

- Mélangez la poudre d'amande, le bicarbonate et la compote. Ajoutez les jaunes d'œufs un à un (réservez les blancs) et mélangez au fouet. Versez l'huile puis mélangez.
- Faites fondre le chocolat doucement et ajoutez-le à la préparation.
- Montez les blancs en neige et incorporez-les délicatement.
- Versez dans un moule rond de 18 cm de diamètre et enfournez 20 min à 185 °C. Enfoncez un couteau dans le gâteau, il doit ressortir quasiment sec.

Congolais express

Pour 14 congolais

- 180 g de banane pas trop mûre
- 120 g de noix de coco râpée
- 2 blancs d'œuf

- Écrasez la banane et mélangez-la avec la noix de coco râpée.
- Montez les blancs d'œuf en neige et ajoutez-les à la préparation.
- Formez des boules avec les mains et mettez-les sur une plaque trouée munie d'un tapis antiadhésif. Enfouez pour 15 min à 185 °C, le dessus doit être légèrement doré.

À déguster tiède ou froid.

Recettes de Bérengère Philippon dans *Je réussis ma déttox sucre*, tome II, éd. Larousse, 2022



Contaminations

CUISINER SANS S'INTOXIQUER

De l'achat des aliments à la préparation des repas, en passant par leur transport et leur conservation, la prévention des intoxications alimentaires repose sur une bonne hygiène à toutes les étapes. Et d'éventuelles précautions lors de repas à l'extérieur.

Chaque année en France, on estime qu'entre 1 et 2,5 millions de personnes contractent une infection d'origine alimentaire avec, pour conséquences, de 14 000 à 21 000 hospitalisations et entre 200 et 250 décès (Santé publique France, 2017). Des chiffres qui doivent nous alerter sur l'importance de la prévention : malgré les progrès en matière d'hygiène et de conservation des aliments, « le risque zéro n'existe pas, et le consommateur est aujourd'hui un acteur important de sa propre protection », déclare ainsi Marianne

Chemaly, directrice scientifique Sécurité des aliments à l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses). « *Le principal risque d'intoxication alimentaire est d'origine microbiologique, d'après l'Efsa [European Food Safety Authority, l'Autorité européenne de sécurité des aliments, NDLR] : il s'agit le plus souvent de bactéries naturellement présentes chez l'animal et qui, chez l'homme, sont pathogènes* », explique la scientifique.

QUELLES BACTÉRIES S'INVITENT AU MENU ?

- **Premières responsables, les bactéries du genre *Campylobacter*** : elles vivent naturellement dans le système digestif des volailles et peuvent se retrouver sur la viande pendant le processus d'abattage des animaux ou lors du découpage des carcasses, chez un professionnel ou même dans la cuisine d'un particulier.
- **En deuxième rang, arrivent les bactéries du genre *Salmonella***, causes fréquentes de toxi-infections alimentaires collectives. Elles peuvent contaminer à peu près tous les aliments : œufs, produits à base d'œufs et de volailles dans un tiers des cas, mais aussi crustacés, poissons, viandes, charcuteries, produits laitiers, plats cuisinés, salades composées...
- **Il existe aussi les bactéries du genre *Listeria***, plus rares mais, en général, plus graves, et dont les réservoirs sont là aussi très variés puisqu'elles peuvent contaminer à peu près tous

Repères

ATTENTION AUX CONSERVES MAISON

- Si les conserves fabriquées chez soi sont mal stérilisées, elles peuvent provoquer des accidents très graves, voire mortels. En septembre 2023, une jeune femme est décédée après avoir mangé une conserve de sardines contaminée par des bactéries responsables du botulisme.
- Pour détruire ces micro-organismes, la conserve doit atteindre une température de 100 °C (en utilisant une Cocotte-Minute, par exemple) pendant 1 h 30, selon le Centre technique de la conservation des produits agricoles.
- Attention aux appareils vendus comme stérilisateur : rares sont ceux qui atteignent réellement 100 °C. (lire aussi

« Intoxications, prudence avec les conserves maison », 60 Millions n° 598, janvier 2024).





Il est important de bien nettoyer toute surface ayant été en contact avec de la viande crue.

les produits d'origine animale mais aussi des graines germées crues, ou des fruits et légumes frais et même surgelés.

- **Enfin, certaines *Escherichia coli*, appelées colibacilles entérohémorragiques** car elles peuvent être responsables de diarrhées hémorragiques et/ou d'atteintes rénales sévères, surtout chez les jeunes enfants, sont essentiellement présentes dans la viande hachée de bœuf, les produits laitiers non pasteurisés et certains végétaux crus.

QUELLES RÈGLES SUIVRE POUR S'EN PROTÉGER ?

« Il y a des gestes simples pour limiter au maximum les risques. On peut les regrouper sous le concept des 4 C, ce qui signifie *cleaning pour nettoyer, cooking pour cuisiner, chilling pour la conservation au froid et cross contamination pour les contaminations croisées* », explique Marianne Chemaly.

- **L'hygiène, en premier lieu** : cela commence évidemment par se laver les mains avant de manipuler des aliments, mais aussi par un

“ Un savon classique et de l'eau tiède, c'est suffisant, pas la peine d'utiliser des désinfectants. ”

Marianne Chemaly,
directrice scientifique à l'Anses

nettoyage régulier des plans de travail et des ustensiles de cuisine. « *Un savon classique et de l'eau tiède, c'est suffisant, pas la peine d'utiliser systématiquement des désinfectants*, précise-t-elle. Il faut surtout insister sur tout ce qui est en contact avec les aliments crus. » Éponges et torchons sont à changer ou à laver une fois par semaine. Et on n'oublie pas de nettoyer son frigo sans tarder au détergent en cas de déversement, et une fois par mois en profondeur.

- **La cuisson** : très importante puisque la chaleur est un moyen efficace pour tuer les bactéries. « *Les volailles doivent toujours être bien cuites, surtout s'il s'agit de morceaux qui ont été découpés. Concernant la viande rouge, elle peut être consommée saignante à condition que toutes les faces aient été bien saisies à feu vif, car les bactéries restent en surface* », détaille Marianne Chemaly. Gare aux steaks hachés : surface et intérieur de la viande ont été mélangés par le processus de hachage, les bactéries peuvent donc être partout ! « *Mieux vaut consommer la viande hachée bien cuite, surtout pour les personnes*

VIRUS, BACTÉRIES : MÊME COMBAT !

Diarrhée, vomissements... Gastro-entérite
et intoxication alimentaire : des pathologies
distinctes aux symptômes similaires.



Les bactéries *Escherichia coli* peuvent provoquer des diarrhées hémorragiques, dangereuses chez les personnes à risques.

L'intoxication alimentaire est due à des micro-organismes présents dans l'alimentation et n'est, en général, pas transmissible d'une personne à l'autre mais peut en toucher plusieurs si elles ont consommé le même aliment. Les symptômes surviennent majoritairement quelques heures après l'ingestion et durent jusqu'à trois jours. La gastro-entérite est une maladie contagieuse, due le plus souvent à un virus, qui peut se transmettre par simple contact avec le malade ou même avec un objet qu'il a touché. Les symptômes peuvent être accompagnés de fièvre et durer plusieurs jours.

SELON LES CAS, IL FAUT CONSULTER

Dans les deux cas, pour vous rétablir, rien de mieux qu'une bonne hydratation (eau ou bouillon de légumes), la consommation de féculents (riz, pomme de terre), qui ralentissent le transit, et d'aliments faciles à digérer (carottes ou pommes cuites, viandes maigres). Si les symptômes persistent plus de 48 heures, que la diarrhée alterne avec une constipation et/ou que les selles contiennent du sang, mieux vaut consulter son médecin dans les deux ou trois jours. Si la personne ne parvient pas à boire, présente des signes de déshydratation ou souffre d'une maladie chronique – surtout s'il s'agit d'un nourrisson ou d'une personne âgée –, contactez rapidement un service d'aide médicale d'urgence.

fragiles », insiste donc la scientifique. Idem pour les œufs ou, si on les préfère peu cuits, il est conseillé de les consommer rapidement après les avoir préparés. « *Le steak tartare avec un œuf cru, consommé dans un restaurant, représente un plat à risques !* », résume-t-elle.

- **Il y a le chaud, mais aussi le froid pour lutter contre les bactéries.** La conservation au froid concerne les aliments sensibles : tous les produits à base d'œufs crus (mayonnaise, mousse...) ; les viandes et les poissons crus, de même que les produits laitiers, surtout s'ils sont non pasteurisés. Il faut également faire attention à ne pas briser la chaîne du froid (*lire plus loin*).

- **Changer d'ustensiles.** « *Souvent les contaminations surviennent lorsqu'on utilise les mêmes ustensiles pour des denrées différentes, sans respecter un minimum d'hygiène comme le lavage de l'ustensile. Ainsi, il ne faut jamais couper des crudités ou un aliment cuit sur la planche qui a servi à découper de la viande crue par exemple sans l'avoir lavée entretemps. Comme il n'est pas toujours facile d'avoir plusieurs lots d'ustensiles pour séparer le circuit du cru et celui du cuit, ce qu'il faut retenir c'est de bien laver sa planche et son couteau entre chaque type d'aliments* », explique Marianne Chemaly. Il faut aussi éviter de croiser dans les mêmes contenants des produits crus et cuits (par exemple, remettre la viande cuite dans le même plat qu'avant la cuisson).

QUELLES PERSONNES SONT LES PLUS À RISQUES ?

Face aux intoxications alimentaires, les personnes les plus à risques sont les enfants et les personnes âgées, celles dont l'immunité est défaillante ou qui souffrent d'une maladie chronique, mais aussi les femmes enceintes, qui peuvent alors faire courir des risques à l'enfant qu'elles portent. Sachant qu'« *un tiers des toxi-infections alimentaires s'attrapent chez soi* », comme le rappelle Marianne Chemaly, il est important de veiller au respect des règles d'hygiène et de bonnes pratiques pour la cuisine, et également d'être vigilant lorsqu'on mange à l'extérieur. Enfin, il est recommandé de privilégier des aliments bien cuits ou qui auront été conservés bien au froid jusqu'au moment d'être consommés. ■

ÉMILIE GILLET

COMBIEN DE TEMPS CONSERVER LES ALIMENTS ?

Si elle est précédée de la mention « à consommer jusqu'au », la date limite ne doit jamais être dépassée, sous peine de danger pour la santé. Un aliment peut encore être consommé si son emballage porte « à consommer de préférence avant le » et n'est ni déformé ni bombé, et que le produit ne dégage pas d'odeur nauséabonde.

		Durée de conservation
	Conserve de poissons	3 ans
	Conserve de légumes	Plusieurs années
	Chocolat	2 ans à 18 °C
	Bonbons	1 an
	Riz	Au moins 1 an
	Pâtes sèches	Au moins 1 an
	Poudre d'amandes	1 mois après la DLC
	Poudre de coco	1 mois après la DLC
	Céréales, flocons d'avoine	Environ 1 an
	Farine	De 8 mois à un an au sec
	Miel	Indéfiniment
	Sucre	Indéfiniment
	Sel	Indéfiniment
	Café en grains	3 mois
	Sauce tomate	Pas plus de 3 jours après l'ouverture
	Agneau, bœuf, porc crus	De 3 à 5 jours
	Viande hachée	1 jour
	Viande cuite	De 3 à 4 jours
	Volaille crue	De 1 à 2 jours
	Pâté, rillettes, foie gras	De 3 à 4 jours
	Poissons gras (saumon, sardine)	De 1 à 2 jours
	Poissons maigres	De 2 à 3 jours
	Yaourts	Pas plus de 3 jours après l'ouverture
	Crèmes dessert et pâtisseries	De 2 à 3 jours après l'ouverture
	Fromage à pâte dure (tomme, comté, gruyère...)	Au moins 5 semaines au frigo, 6 mois au congélateur
	Œufs frais crus	Les jeter si, plongés dans l'eau, ils remontent à la surface

Pour les produits avec la mention « à consommer de préférence avant le/fin » : vous pouvez encore les consommer 3 mois si la DDM mentionne jour/mois/année, 18 mois si elle est sous la forme mois/année ; plus de 18 mois si elle ne présente que l'année.

Saveurs

AFFÛTEZ VOS PAPILLES

Le goût a une place fondamentale dans l'adoption de nouveaux aliments. Impossible de passer durablement à une alimentation saine sans y trouver du plaisir gustatif ! Heureusement, cette expérience sensorielle peut être développée et affinée à tout âge.

Fourchette à la main et bandeau sur les yeux, une dizaine de personnes tentent de deviner la composition des plats que leur sert un restaurateur d'Ugine (Savoie). Une expérience déconcertante et très agréable, à en croire les convives. À Poitiers, les patients et personnels du centre hospitalier découvrent, eux, les menus spéciaux qu'on leur a concoctés : moules au bleu, canard sauté au miel et gingembre, riz madras... Alors

qu'à Ger (Pyrénées-Atlantiques), les enfants de la commune sont invités à goûter une soupe aux légumes de saison préparée par une cheffe cuisinier. Lors de la Semaine du Goût, qui s'est tenue du 16 au 22 octobre dernier, des centaines d'activités comme celles-ci se sont déroulées un peu partout en France. Créé en 1990, cet événement parrainé par le ministère de l'Agriculture rassemble chaque année les consommateurs et



Durant la Semaine du Goût, en octobre dernier, les ateliers se sont multipliés pour éduquer les sens à de nouvelles saveurs.

les professionnels du secteur de l'alimentation (producteurs, restaurateurs, commerçants...). L'occasion de découvrir les produits des terroirs et de transmettre le plaisir de les savourer avec une cuisine saine et équilibrée. « *L'initiation du goût commence toujours par l'apprentissage de la terre, de ses cultures et de ses richesses* », relève Christophe Hay, chef deux étoiles à Blois.

NOTRE ODORAT JOUE UN RÔLE DÉTERMINANT

Mais qu'est-ce que le goût exactement ? Ce que l'on désigne ainsi dans le langage courant correspond en fait à la combinaison de trois sensibilités : la saveur, l'arôme et des sensations, comme le caractère épicé ou piquant. La première est perçue par les bourgeons du goût logés essentiellement sur les papilles qui tapissent la langue mais aussi l'intérieur des joues, le palais, etc. Des molécules contenues dans les aliments que nous mettons en bouche se fixent sur ces bourgeons, qui vont en distinguer les différentes saveurs : sucré, salé, amer et acide, et en communiquer l'information au cerveau. Il existe une cinquième saveur de base nommée « umami » (signifiant « délicieux » en japonais) que l'on retrouve dans la sauce soja, la viande grillée ou les champignons. On a longtemps cru que la langue était divisée en zones capables chacune d'identifier seulement une saveur. En réalité, la totalité des saveurs peut être perçue sur toute sa surface même si, localement, la réceptivité à certaines d'entre elles est plus ou moins forte selon les individus. Comme la bouche communique avec le nez, les molécules odorantes libérées par les aliments remontent par l'arrière de la gorge jusqu'aux fosses nasales où elles atteignent les récepteurs olfactifs.

L'odorat joue un rôle très important. Il nous permet, par exemple, de reconnaître l'arôme d'une orange ou d'une framboise. Sans lui, impossible de distinguer le goût d'une pomme de celui d'un oignon. Voilà pourquoi les mets nous paraissent insipides lorsqu'on a le nez bouché. Enfin, certaines molécules stimulent le nerf trijumeau, qui innerve les muqueuses de la face. Celui-ci va détecter le piquant du poivre, la brûlure de l'alcool ou du piment, le pétillant d'une boisson gazeuse, l'effet rafraîchissant du menthol, etc. Le goût d'un aliment correspond donc à la fois

Bon à savoir

CES ODEURS QUI TROMPENT LE CERVEAU

Des chercheurs du Centre des sciences du goût et de l'alimentation ont découvert qu'il était possible de tromper le cerveau avec des odeurs. Rajoutez de la vanille dans un aliment, elle va activer les récepteurs olfactifs et le fera percevoir plus sucré qu'il ne l'est réellement. Rajoutez de la cacahuète sans sel, l'aliment vous paraîtra plus salé. On appelle cela une odeur « renforçatrice ». Une étude récente montre que cet effet est encore plus efficace chez les personnes souffrant d'obésité. Cela pourrait permettre aux industriels de concevoir des aliments moins salés et moins sucrés.



à ses saveurs, à ses arômes et aux sensations qu'il provoque au niveau du nerf trijumeau. La vue, l'ouïe et le toucher nous aident également à déterminer si l'on a une appétence ou pas pour telle ou telle nourriture.

LE GOÛT SE MET EN PLACE AVANT LA NAISSANCE

Une expérience sensorielle que l'on peut enrichir et affiner tout au long de son existence. « *Mais plus on commence tôt et plus on va développer le goût pour une alimentation variée*, souligne Sandrine Monnery-Patris, chargée de recherche au Centre des sciences du goût et de l'alimentation, à Dijon. *Plus on va faire goûter des choses différentes à l'enfant et aiguïser ses sens, plus on va ouvrir sa palette sensorielle et sa curiosité.* » D'autant que les préférences gustatives commencent à se former très tôt dans la vie, avant même la naissance. Le fœtus est en effet capable de ressentir les notes aromatiques présentes dans l'alimentation de la mère et qui imprègnent le liquide amniotique. Le nourrisson les ressent aussi après l'accouchement, via le lait maternel. De quoi le familiariser avec sa future culture alimentaire. Des études scientifiques montrent que les mères qui mangent beaucoup de légumes et de produits au goût prononcé comme les fromages forts, l'ail ou le poisson au cours de leur grossesse et de l'allaitement ont des bébés qui acceptent plus facilement les

“ Jusqu’à 2 ans, c’est l’âge d’or des papilles. Il y a assez peu de rejet d’un nouvel aliment. ”

Sandrine Monnery-Patris,
chargée de recherche à l’Inrae

odeurs de ces aliments. On ne naît donc pas tous avec le même capital gustatif. Dès que le bébé commence à avoir ses premières expériences avec une nourriture non lactée, vers 4 à 6 mois, il est possible d’agir directement sur la formation de son goût en lui proposant des mets de plus en plus variés. Bien qu’il puisse avoir un rejet instinctif pour l’amertume et l’acidité, le bébé est friand de découverte lors de cette étape de diversification alimentaire qui s’étale sur une dizaine de mois. *« Jusqu’à 1 an et demi, 2 ans, c’est l’âge d’or des papilles, précise Sandrine Monnery-Patris. Il y a alors assez peu de rejet. Une à trois expositions peuvent suffire à faire accepter un nouvel aliment à l’enfant. »* Le bon moment de lui faire découvrir de nombreux fruits et légumes.

REPROPOSER L’ALIMENT REJETÉ MAIS CUISINÉ DIFFÉREMMENT

Car les choses se corsent entre 2 et 3 ans. L’enfant se méfie alors de la nouveauté ; une réaction que les spécialistes désignent sous le terme de néophobie alimentaire. *« Il s’agit d’un mécanisme naturel visant à protéger l’enfant, qui gagne en autonomie et explore son environnement, des*

Pour faire aimer un légume à un enfant, évitez le « *c’est bon pour ta santé* » au risque qu’il le prenne pour un médicament.



risques d’intoxication. On l’observe chez d’autres espèces omnivores comme les petits rats ou cochons. Souvent on l’associe à un caprice alors que c’est un comportement normal », explique Sandrine Monnery-Patris. Dans cette situation, il ne faut surtout pas opter pour la méthode autoritaire, au risque de renforcer le désamour du bambin pour les aliments qu’on l’a contraint à ingérer. Il n’est pas question pour autant de se montrer laxiste et de ne lui donner que des mets qu’il apprécie déjà. Le mieux est de lui reproposer l’aliment rejeté à d’autres moments, dans un cadre serein, en variant les préparations. Un légume sera ainsi probablement mieux toléré en gratin qu’en salade. *« L’exposition peut aussi être visuelle et olfactive lorsque l’enfant voit les adultes manger devant lui. Certains aliments nécessitent entre 8 et 10 expositions pour être acceptés. C’est grâce à cette familiarisation et au renouvellement des expériences qu’il va découvrir de nouveaux goûts »,* éclaire la chercheuse.

LA CONVIVIALITÉ DU REPAS FACILITE LA CURIOSITÉ

Cette stratégie de l’exposition répétée et partagée dans un environnement émotionnel positif fonctionne également avec les enfants plus grands et les adultes. Nombreux sont ceux qui ont appris à apprécier le café ou la bière, des aliments pourtant très amers, parce qu’on les leur a offerts plusieurs fois dans un contexte chaleureux.

Repères

RÉÉDUCER SES SENS APRÈS LE COVID

■ La perte de l’odorat et l’altération du goût figurent parmi les symptômes du covid. Généralement dû à un œdème de la muqueuse du nez, ce trouble disparaît spontanément au bout de 7 à 20 jours dans la plupart des cas. Mais il peut persister chez certains patients.

■ La rééducation olfactive consiste à se procurer de la vanille, du café, des clous de girofle, du curry, de la cannelle, du vinaigre de vin, des huiles essentielles de citron, de rose et de lavande, et de placer ces produits dans des contenants hermétiques.

■ Il s’agit ensuite de sentir chacun d’entre eux durant 15 secondes dans une pièce calme éloignée d’autres sources d’odeur. Et cela deux fois par jour (matin et soir).



Partager des repas variés et échanger autour de ses sensations est un bon moyen de s'ouvrir à la nouveauté. Mieux vaut éviter de se nourrir devant un écran. « *Si on mange de façon automatique en étant distrait de ses sensations de faim et de rassasiement, le risque est de surconsommer* », prévient Sandrine Monnery-Patris. Pour savourer vraiment un mets, il faut se poser et, surtout, être attentif à ses ressentis physiques et sensoriels. Il s'agit de prendre son temps en commençant par manipuler l'aliment, en observant ses couleurs, sa texture, et en humant son parfum. Puis de le mettre en bouche en explorant lentement ses saveurs à l'aide de la langue et du palais. Et, enfin, d'apprécier le goût qui persiste après l'avoir ingéré. Une technique éprouvée que les initiés appellent « *manger en pleine conscience* ».

UNE SIMPLE SAVEUR PEUT VOUS RENVOYER À UN SOUVENIR

Affûter son sens du goût implique aussi de stimuler régulièrement sa curiosité au travers d'ouvrages et d'émissions culinaires, de voyages, de visites à des producteurs ou d'ateliers de dégustation. De plus en plus populaires, ces derniers se multiplient et se spécialisent dans de nombreux produits : vin, bière, thé, chocolat, fromage, etc. Cela permet de découvrir ou d'approfondir ses connaissances sur l'histoire d'une denrée, ses procédés de fabrication et ses terroirs. Mais c'est surtout l'occasion de mettre des mots sur des ressentis que l'on n'a pas l'habitude de verbaliser, comme les odeurs qui n'ont pas de nom spécifique et sont désignées par leur source (une odeur de pomme ou de pamplemousse, par exemple). « *On demande aux participants de sentir le vin et d'essayer de nommer les arômes perçus*, explique Olivier Thiénot, directeur de l'École des vins et spiritueux, qui propose notamment des initiations à la dégustation. *Il n'y a pas de mauvaise réponse. Un arôme peut vous renvoyer à quelque chose que vous aviez senti ailleurs, dans votre maison d'enfance, par exemple. Cela dépend de votre histoire.* » C'est l'effet « madeleine de Proust ». L'essentiel est d'être à l'écoute de ses sensations, de multiplier les expériences gustatives et d'être ouvert à la nouveauté. La curiosité est le meilleur allié de vos papilles. ■

AMINE MESLEM

QUAND LE GOÛT ENTRE À L'ÉCOLE

Les classes de goût permettent aux élèves d'affiner leurs capacités sensorielles et d'exprimer leurs ressentis.

Enseigner le sens du goût aux enfants comme on leur apprend à lire ou à écrire. C'est l'esprit des classes de goût, créées par le biologiste et œnologue Jacques Puisais en 1974, dont les principes pédagogiques ont été appliqués dans des écoles élémentaires dans les années 1980 et 1990. Le concept connaît un renouveau depuis 2012, en s'appuyant notamment sur les orientations du Programme national nutrition santé.

DÉVELOPPER LA CAPACITÉ À GOÛTER

« *L'idée est de replacer le plaisir au cœur de la santé car c'est lui qui nous guide dans nos choix alimentaires*, explique Antoine Demailly, coordinateur pédagogique de l'association Les Sens du Goût. *Si on dit, par exemple, à un enfant "mange du poireau c'est bon pour la santé" on envoie le message que c'est presque un médicament, ça ne donne pas très envie. En revanche si on s'émerveille de sa peau satinée, qu'on le cuisine et le goûte, il sera alors plus enclin à l'apprécier.* » En étant plus attentifs à leurs sensations de faim et de rassasiement, les enfants peuvent mieux réguler leurs besoins alimentaires. S'adressant principalement à des élèves de CM1 et de CM2, les classes de goût sont organisées par des enseignants, des infirmiers scolaires ou des animateurs. Elles prennent la forme de huit séances au cours desquelles les jeunes mangeurs vont découvrir de nouvelles saveurs et apprendre à mieux connaître leur sensibilité gustative et à exprimer leurs sensations.



M. FILIPPINI/RÉA

Signes de qualité

DES LABELS QUI ONT DU GOÛT

Choisir des aliments dont l'emballage affiche un label ou un signe de qualité est censé nous donner une garantie en termes d'origine des produits mais nous fait également espérer une supériorité gustative. Malheureusement, ce n'est pas toujours le cas.

Label Rouge, AOP, HVE, Origine France garantie... Comment repérer, parmi cette avalanche de labels, un produit bon pour le palais ? L'enjeu est de taille, d'autant que ces signes de qualité sont loin de se valoir. Les labels privés, issus de filières professionnelles, comme le label Viandes de France, ou de sociétés privées ne présentent a priori aucune garantie sur la qualité organoleptique des aliments. Ainsi, le logo « Élu produit de l'année » est attribué par un jury de consommateurs selon trois critères subjectifs (satisfaction client, attractivité, innovation perçue) et sans lien direct avec le goût. Idem pour le label Origine France.

**“ Tous
les produits AOP
passent
un contrôle
organoleptique.
”**

Marie-Christine Le Gal,
directrice adjointe de l'Inao

gustatives attendues sur le produit fini. Des analyses sensorielles et des tests organoleptiques sont menés de façon régulière ou aléatoire afin de s'assurer d'un niveau de qualité supérieure par rapport aux produits standards.

On peut aussi choisir les labels en lien avec le terroir, Appellation d'origine protégée (AOP) et Indication

d'origine protégée (IGP). La typicité – par exemple liée au fourrage ou au cépage – « *va de pair avec le goût* », précise Marie-Christine Le Gal, directrice adjointe de l'Institut national de l'origine et de la qualité (Inao). *Tous les produits AOP passent d'ailleurs un contrôle organoleptique, afin de valider leur conformité aux attentes précisées dans le cahier des charges. En revanche, les produits IGP, à l'exception des vins, n'y sont pas soumis* ». Certains produits IGP ont toutefois créé leur propre label sensoriel ; c'est le cas du Consortium pour la protection du vinaigre balsamique de Modène, qui, en 2022, a lancé le Consortium profile, un logo classant les vinaigres en cinq niveaux, du plus aigre au plus doux. En revanche, dans le cahier des charges général du label bio, rien ne fait allusion aux propriétés organoleptiques des produits. Mais le choix plus marqué de cette filière vers des produits de saison ou la vente directe peut jouer en faveur de la fraîcheur et, de fait, d'un meilleur goût. ■

PATRICIA CHAIROPOULOS

CIBLEZ CEUX EN LIEN AVEC LE TERROIR

Mieux vaut s'orienter vers les produits bénéficiant de certains labels officiels, à commencer par le Label Rouge. Qu'il s'agisse de fromage, viande, poisson ou de fruits et légumes, chaque produit est soumis à un cahier des charges détaillant les caractéristiques techniques (pour un fromage : temps de pâturage des vaches, d'affinage, type de lait, etc.) et



Découvrez
nos anciens numéros

Une mine d'informations
utiles pour consommer
juste et en parfaite
connaissance de cause



N° 600 (Mars 2024)

NOS ESSAIS

- Revêtements de sols (PVC, lino, vinyle)
- Masques cosmétiques
- Vins rouges frais

N° 597 (Déc. 2023)

NOS ESSAIS

- Champagnes, crémants, proseccos
- Télé 4K UHD

N° 594 (Sept. 2023)

NOS ESSAIS

- Électroménager : fiabilité des marques
- Vin blanc (chardonnays)
- Vélos cargos

N° 599 (Fév. 2024)

NOS ESSAIS

- Riz
- Traceurs GPS
- Ateliers vélo

N° 596 (Nov. 2023)

NOS ESSAIS

- Balais vapeur
- Tablettes de chocolat noir, au lait, noisettes

N° 593 (Juill.-août 2023)

NOS ESSAIS

- Crèmes solaires
- Gâteaux apéritif
- Chaussures de randonnée

N° 598 (Janv. 2024)

NOS ESSAIS

- Couettes
- Pâtes à tarte
- Lave-vaisselle

N° 595 (Oct. 2023)

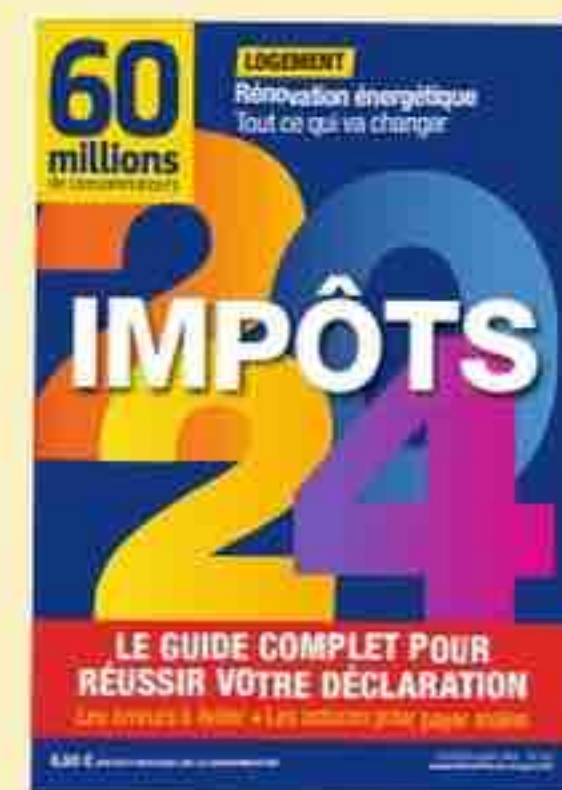
NOS ESSAIS

- Tampons, serviettes, protège-slips
- Lave-linge avec hublot
- Combustibles bois

N° 592 (Juin 2023)

NOS ESSAIS

- Peintures
- Huiles d'olive
- Matelas

Découvrez
nos hors-sériesHS 222
(Fév.-mars 2024)HS 221
(Janv.-fév. 2024)HS 142S
(Nov.-déc. 2023)HS 220
(Oct.-nov. 2023)

Retrouvez
tous les numéros
en scannant ce code



BON DE COMMANDE

À compléter et à renvoyer sous enveloppe sans l'affranchir à :
60 Millions de consommateurs - Service Abonnements - LIBRE RÉPONSE 96316 - 59789 LILLE CEDEX 9

Je coche les cases des numéros mensuels ou hors-séries que je souhaite recevoir :

		PRIX UNITAIRE	QUANTITÉ	PRIX TOTAL
Hors-séries	<input type="checkbox"/> HS 222 <input type="checkbox"/> HS 221 <input type="checkbox"/> HS 142S <input type="checkbox"/> HS 220	6,90 €		
Mensuels	<input type="checkbox"/> n°600 <input type="checkbox"/> n°599 <input type="checkbox"/> n°598 <input type="checkbox"/> n°597 <input type="checkbox"/> n°596 <input type="checkbox"/> n°595 <input type="checkbox"/> n°594 <input type="checkbox"/> n°593 <input type="checkbox"/> n°592	4,80 €		
Frais de port		1 € / produit		
TOTAL				

MES COORDONNÉES ☐ Mme ☐ M.

Nom _____

Prénom _____

Adresse _____

Code postal _____ Ville _____

Téléphone _____

Email _____

MON RÈGLEMENT

Je choisis de régler par :

☐ Chèque à l'ordre de 60 MILLIONS DE CONSOMMATEURS☐ Carte bancaire n° : _____

Expire fin : _____

Date & signature obligatoires

Offre valable pour la France métropolitaine jusqu'au 30/06/2024. La collecte et le traitement de vos données sont réalisés par notre prestataire de gestion des abonnements TBS Blue sous la responsabilité de l'Institut national de la consommation (INC), éditeur de 60 Millions de consommateurs, situé au 76, rue Pierre-Brossolette, CS 10037, 92240 MALAKOFF CEDEX, à des fins de gestion de votre commande sur la base de la relation commerciale vous liant. Si vous ne fournissez pas l'ensemble des champs mentionnés ci-dessus (hormis téléphone et e-mail), notre prestataire ne pourra pas traiter votre commande. Vos données seront conservées pendant une durée de 3 ans à partir de votre dernier achat, sauf prescriptions légales. Vous pouvez exercer vos droits d'accès, de rectification, de limitation, de portabilité, d'opposition, d'effacement de vos données et définir vos directives post-mortem à l'adresse dpo@inc60.fr. À tout moment, vous pouvez introduire une réclamation auprès de la Cnil. Vos coordonnées (hormis téléphone et e-mail) pourront être envoyées à des organismes extérieurs (presse et recherche de dons). Si vous ne le souhaitez pas, cochez cette case ☐ Pour l'achat d'anciens numéros, vous ne disposez pas d'un droit de rétractation.

Arômes

UN VRAI PARFUM D'ILLUSION

Pour pallier une matière première médiocre ou trop chère, en matière de saveurs, les fabricants n'y vont pas avec le dos de la cuillère. Décryptage de cet art du leurre gustatif, éventuellement visuel, utilisé à doses industrielles.

Soupes instantanées, pizzas, glaces... Il est désormais rare de trouver un produit transformé sans arôme, exhausteur de goût et autres additifs destinés à imiter ou exacerber les saveurs dans la liste des ingrédients. « *Nous voici parvenus dans le meilleur des mondes alimentaires, un monde où la saveur d'un produit est sans rapport avec son contenu et sa valeur nutritive réels* », écrivait, en 2008, Christian Rémésy, nutritionniste et ancien directeur de recherche en nutrition humaine à l'Institut national de recherche pour l'agriculture, l'alimentation et l'environnement (Inrae) dans une tribune dénonçant la manipulation du

goût. Pourquoi les industriels ajoutent-ils autant d'arômes à leurs produits ? Faut-il vraiment s'en inquiéter ? Le goût est un sens essentiel à la survie des animaux, qui nous permet de détecter des aliments potentiellement dangereux. Aujourd'hui, c'est plutôt l'un des sens du plaisir ! Et l'on ne goute pas que par la bouche (saveur) mais aussi via la cavité rétronasale (arôme) et grâce à un nerf spécifique (le trijumeau), qui détecte texture et température des aliments. Et aussi avec les yeux. Et si l'on avale sans mâcher, des récepteurs du goût prennent le relais dans le tube digestif pour déclencher la sécrétion de sérotonine qui déclenche la digestion.

Repères

S'Y RETROUVER DANS LES MENTIONS

Plusieurs expressions décrivent la nature de l'arôme employé. Exemple avec la vanille.

- « Arôme naturel de vanille » : provient de la gousse de vanille à 95 %. Les 5 % restants correspondent à de la vanille ou à un autre ingrédient naturel, non spécifié.
- « Arôme naturel vanille » : l'ensemble des composés de l'arôme sont naturels mais ne proviennent pas nécessairement de la gousse.
- « Arôme naturel » : l'arôme provient d'ingrédients naturels mais sans indication de la flaveur finale.
- « Arôme vanille » ou « arôme » sans précision : arôme de synthèse fabriqué en laboratoire.

UN SAVANT MÉLANGE POUR NOUS RENDRE ACCRO

Les industriels jouent sur tous ces tableaux gustatifs pour nous faire saliver. Et notamment « *le trio sucre-sel-gras, qui est le "bliss point", le point de félicité, pour le cerveau. Si l'on ajoute un finish [touche finale, NDLR] avec des arômes, on obtient un produit totalement addictif* », explique Benjamin Voiron, ingénieur agronome, consultant dans l'agroalimentaire pour l'élaboration de nouveaux produits, cofondateur de In Nuts We Trust, sorte de Yuka (une appli qui scanne les produits alimentaires afin d'en connaître l'impact sur la santé) de la nourriture pour sportifs. Présents à hauteur de 0,1 à 2 % dans les recettes, les arômes sont devenus essentiels aux industriels. Car ils pallient des processus qui détruisent en partie

les molécules aromatiques (cuisson-extrusion, surgélation, pasteurisation, etc.). Ils maintiennent aussi le goût de produits à date limite de consommation (DLC) longue, renforcent celui de matières premières qui ne sont pas arrivées à maturité (fruits, légumes...) ou « *compensent certaines fluctuations aromatiques des matières premières, par exemple quand la qualité de la récolte n'est pas bonne à cause d'une pluie trop abondante* », précise le Syndicat national des ingrédients aromatiques alimentaires (SNIAA).

Mais l'inventivité des aromaticiens va bien plus loin. Ils créent aussi de nouvelles saveurs, inexistantes à l'état naturel : « *Si la grenadine n'existe pas dans la nature, il est néanmoins possible de créer ce goût fantaisie à l'aide d'extraits et de substances aromatisantes naturelles, tels que des fruits rouges, de la vanilline, etc.* », précise Cécile Pinel, déléguée générale du SNIAA. Des ingrédients naturels plutôt rassurants. Mais saviez-vous que l'arôme noix de coco peut provenir d'un champignon filamenteux, le trichoderma, celui de tomate d'un assemblage chou-pomme de terre-framboise, la fraise d'un mélange de copeaux de bois-sucre-alcool, le citron d'une moisissure, l'*Aspergillus niger* ? Le goût vanille a longtemps été obtenu en alimentation comme en

parfumerie grâce au castoréum, substance issue des glandes anales du castor (usage désormais quasiment abandonné)... et une équipe japonaise a élaboré, dans une volonté d'avancée environnementale, de la vanilline à partir d'excréments de bovins, chèvres et chevaux.

L'ARÔME TOMATE EST OBTENU... À PARTIR DU CHOU

Sur l'étiquette, le consommateur doit se montrer attentif pour décrypter les indications d'arôme, car trois dénominations proches coexistent. Prenons l'exemple d'un ingrédient X (cèpe, fraise, tomate, vanille...), dont on veut avoir l'arôme dans un produit. « *Arôme naturel de X* » signifie que cet arôme est obtenu à partir d'au moins 95 % de X et avec la possibilité de compléter à 5 % d'autre chose, d'origine également naturelle ; « *arôme naturel X* » signifie que l'arôme est d'origine naturelle mais ne provient pas nécessairement de X (par exemple, l'arôme tomate est obtenu à partir de chou) ; et « *arôme naturel* », d'origine naturelle mais sans indication de la saveur. Aux côtés des arômes dits naturels, on trouve en France 30 % d'arômes de synthèse. Il s'agit de molécules aromatiques 100 % artificielles, créées en laboratoire. « *La banane peut provenir de l'acétate*



Les arômes permettent de créer des saveurs qui n'existent pas dans la nature comme la grenadine.

de 3-méthylbutyle, le cacao du méthylbutanal par exemple », énumère Benjamin Voirin. Sur l'étiquette, on lira alors « arôme X » ou « arôme » sans aucune précision. L'arôme de synthèse le plus couramment utilisé est l'éthylvanilline, dont le pouvoir aromatisant est 10 fois supérieur à celui de la vanilline naturellement présente dans la *Vanilla planifolia*, principale espèce d'orchidées utilisée pour produire la vanille, une des saveurs les plus plébiscitées par les Français.

UN EXHAUSTEUR À FAIBLE COÛT

La créativité des aromaticiens et la chimie s'invitent donc aux fourneaux des industriels... mais pas sur les étiquettes ! Les yaourts bifidus saveur pêche Tante Hélène mettent en avant de belles pêches bien mûres sur l'emballage. À l'intérieur, aucune pêche mais un arôme naturel de pêche. Dans le Thé vert framboise passion Twinings, une belle framboise côtoie un demi-fruit de la passion alléchant. Côté ingrédients, c'est « thé vert (85 %), arômes (15 %) » (donc artificiels), et c'est tout ! La liste de ces leurres sur l'étiquette est infinie... Les arômes de synthèse, défendent certains, contribuent à la protection de l'environnement, lorsqu'il s'agit de denrées rares et lointaines telles que la vanille. « C'est un vrai questionnement

“ La fraise Tagada ou le Coca-Cola sont devenus des saveurs de référence. ”

Agnès Giboreau,
directrice de recherche
à l'Institut Lyfe

aujourd'hui lorsque l'on développe des produits : il faut toujours réaliser ce bilan environnemental et éthique et se demander si, notamment pour des produits à faible valeur ajoutée et surtout à faible valeur nutritionnelle, comme des bonbons, certains types de yaourts sucrés, la molécule de synthèse ne présente pas un meilleur bilan que l'extrait naturel », détaille Benjamin Voirin.

Autre atout méconnu des arômes, « ils permettent de stimuler l'appétence des plats pour des malades du cancer ou des personnes âgées qui peinent à se nourrir », précise Agnès Giboreau, directrice de recherche à l'Institut Lyfe (ex-Institut Paul-Bocuse), qui dédie ses travaux à ces questions. Les arômes permettent aussi au plus grand nombre de connaître

le goût de la truffe ou de la vanille : « Le prix de notre brioche ou de notre tablette de chocolat serait multiplié par quatre ou cinq si l'on mettait de la vraie vanille, qui reste l'une des épices les plus chères au monde », note Benjamin Voirin.

L'ARTIFICIEL PREND LE PAS SUR LE NATUREL

Mais *quid* de l'uniformisation du goût, voire de l'habituation du plus grand nombre à des goûts très éloignés de la réalité ? « On lisse les imaginaires gustatifs, on sclérose nos papilles gustatives », regrette Benjamin Voirin, soulignant que les arômes réels sont extrêmement complexes : « On distingue 170 molécules aromatiques dans la gousse de vanille contre une seule dans l'arôme de synthèse. » Or les arômes fonctionnent pour le cerveau à la manière de la madeleine de Proust. « On associe des odeurs et des goûts dès la petite enfance et notre mémoire se construit là-dessus », explique Agnès Giboreau. Les enfants habitués à un intense arôme fraise ou poire dans leurs yaourts ne vont-ils pas trouver bien fades les fruits frais ? Sans compter les nouveaux référentiels de goût associés à la malbouffe : « La fraise Tagada ou le Coca-Cola sont devenus des références », note la chercheuse.

Côté santé, les arômes en tant que tels posent a priori peu de problèmes sanitaires et sont soumis à l'évaluation de l'autorité européenne de sécurité des aliments (Efsa). Et, parfois, l'arôme pourrait,

Bon à savoir

ON MANGE AVEC LES YEUX

Lors d'une expérience, il a été proposé à des étudiants en œnologie un vin blanc coloré en rouge et ils ont fait confiance... à leurs yeux ! Ils ont décrit le liquide avec le vocabulaire du vin rouge. « La couleur des aliments altère la perception de leur saveur », explique Agnès

Giboreau, directrice de recherche à l'Institut Lyfe.

Les industriels l'ont bien compris ! Le tarama serait blanc sans colorant et le jambon sans nitrites gris et non rose. Mais on associe aussi les couleurs des aliments à des goûts : les produits verts à la fraîcheur, les jaunes à la vanille... Raison pour laquelle les colorants sont en bonne place dans les listes des ingrédients des produits industriels.



au premier abord, sembler préférable au « naturel ». C'est le cas de l'arôme « fumée », que l'on retrouve dans nombre d'aliments : saumon, viande des Grisons, amandes (cf. fiches p. 60)... Dans des conditions réelles de fumage, si la température est trop forte ou s'il y a une mauvaise conduction de l'air, la fumée produite par le bois peut déposer des hydrocarbures aromatiques polycycliques (HAP) sur les produits alimentaires. Il s'agit de différentes molécules toxiques que le Centre international de recherche sur le cancer (Circ) a classées, selon les cas, cancérogènes avérés, probables ou peut-être cancérogènes.

UN GOÛT « FUMÉE » SANS FEU, CE N'EST PAS FORCÉMENT MIEUX

Faut-il donc préférer le saumon aromatisé « fumée » plutôt que réellement fumé ? Un gros doute plane sur ce type d'arômes : l'Efsa a évalué la sécurité de huit arômes de fumée et le président du groupe de travail sur les substances aromatisantes, Wim Mennes, conclut que « *sur la base des preuves scientifiques disponibles, nous n'avons pu exclure les risques de génotoxicité pour aucun des huit arômes de fumée* ». Ajoutant qu'en outre, « *il est impossible de définir un niveau de sécurité pour ce type de toxicité* ». Les mesures à prendre sont toujours à l'étude.

Autre point noir des arômes, ils sont rarement seuls dans les aliments. Les exhausteurs, qui permettent de renforcer le goût ou l'odeur d'un produit, leur sont souvent associés et sont plus problématiques. Parmi ces additifs, le plus courant est le glutamate monosodique, interdit en alimentation infantile et en bio, et soupçonné d'effets neurotoxiques (même si le lien avec le « syndrome du restaurant chinois », un malaise souvent attribué à l'ingestion de glutamate, n'a pas été prouvé). « *Les exhausteurs comme les arômes renforcent voire amplifient le goût pour rendre l'aliment merveilleux* », indique Benjamin Voirin. Pour le spécialiste, le problème réside dans la multiplication des sources alimentaires d'exhausteurs de goût car, si ces additifs sont a priori inoffensifs à petites doses, *quid* de l'effet cumulé sur des années ? Aussi, s'habituer aux saveurs des produits bruts et en faire l'essentiel de son alimentation semble la meilleure option pour préserver autant ses papilles que sa santé ! ■

CÉCILE BLAIZE ET LAURE MARESCAUX

PAS TOUS ÉGAUX DEVANT LE GRAS

Des récepteurs spécifiques au gras

nous guideraient pour faire les bons choix alimentaires. Explications.



On distingue cinq saveurs primaires, le sucré, l'acide, l'amer, le salé et l'« umami », du japonais « délicieux », qui est notamment présent dans le lait maternel. Synthétisé par les industriels, c'est un redoutable exhausteur de goût sous la forme de glutamate monosodique. Une sixième saveur primaire est en passe d'être ajoutée : *oleogustus*, ou « goût de l'huile ».

L'OBÉSITÉ DIMINUERAIT LA SENSIBILITÉ AU GOÛT DU GRAS

Des chercheurs ont prouvé que l'humain possède des récepteurs spécifiques aux acides gras. En grande quantité, ces derniers ont un désagréable goût rance, mais en petite quantité, ils ont plutôt un goût de « reviens-y » ! Une étude de l'Inserm a montré que les récepteurs de cette sixième saveur seraient d'ailleurs dérégulés chez les personnes en situation d'obésité massive (indice de masse corporelle supérieur à 40). Moins sensibles au goût du gras, les patients participants à l'étude étaient amenés à faire de moins bons choix alimentaires. En revanche, après une chirurgie bariatrique, qui modifie l'anatomie du système digestif, cette perception s'améliorait, menant vers des aliments plus sains. Pour les chercheurs, la compréhension de ces mécanismes biologiques ouvre une piste pour la mise au point d'un traitement pharmacologique de l'obésité.

PRODUITS AROMATISÉS LA FACE CACHÉE DES ÉTIQUETTES

Pour doper le goût de leurs produits et nous donner l'envie d'y revenir, les industriels ont à leur disposition un grand nombre d'ingrédients. Exemple avec cinq produits très différents et emblématiques des rayons.

Chips Pringles Sour Cream & Onion

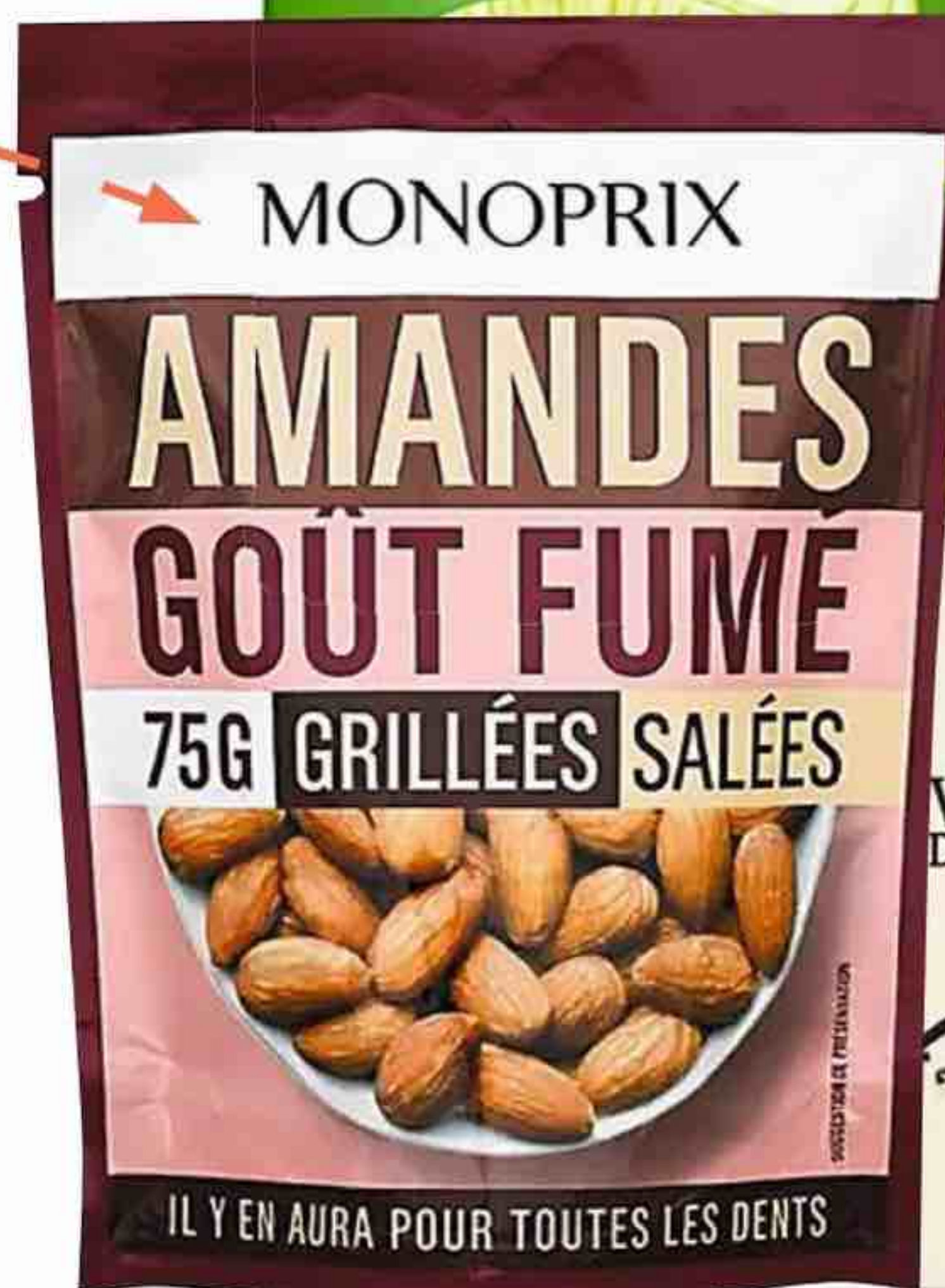
Un sacré mélange aromatique 100 % artificiel pour ce produit ultratransformé sucré, salé et gras, qu'il convient de consommer avec la plus grande parcimonie.

- La simple mention « *arôme* » indique qu'il s'agit de molécules de synthèse, sans aucune précision quant à leur origine ni leur procédé de fabrication.
- « *Glutamate monosodique, guanylate disodique, inosinate disodique* » : 3 exhausteurs de goût associés, dont le glutamate, soupçonné d'effets neurotoxiques.
- « *Inosinate disodique, dextrose, sucre, sirop de glucose, amidon de maïs modifié et amidon de blé* » : 5 formes de sucre différentes ! Les deux derniers ont notamment un pouvoir d'encapsulation d'arômes quand les autres améliorent la saveur, la texture et/ou la conservation.

Amandes grillées et salées, goût fumé / Monoprix

Les alléchantes amandes de l'emballage semblent brutes. Mais, ne nous y trompons pas, elles contiennent deux arômes artificiels et un gélifiant...

- « *Arôme* » et « *arôme de fumée* » : il s'agit de 2 arômes de synthèse qui simulent la fumaison de ces amandes au feu de bois. Si la fumaison réelle, lorsqu'elle est mal menée, peut générer des toxiques cancérigènes, l'arôme est, lui, soupçonné de génotoxicité (atteinte de l'ADN).
- Le sel vient avec l'arôme de fumée. Il apporte tout de même 1,4 g pour 100 g. Redoutable exhausteur de goût naturel, il ajoute encore à la saveur de ce produit.
- « *Huile de tournesol, gomme d'acacia* » : de l'huile et un texturant complètent le cocktail.



VANILLE
DE MADAGASCAR





Bonbons sucettes fruits & cola / Simple

Zéro fruit (ni cola d'ailleurs !) dans ces bonbons dont la recette réside dans un savant mélange 100 % arômes + sucres + colorants...

- « *Arômes naturels* » : cette mention n'indique pas l'origine des arômes utilisés, ce qui permet une plus grande flexibilité pour le fabricant. Ils peuvent provenir de fruits et légumes comme de copeaux de bois ou de fermentation bactérienne.
- « *Arôme naturel d'orange* » : l'indication « *naturel d'orange* » signifie qu'il est réalisé à partir d'orange à 95 %, avec la possibilité de compléter à 5 % d'autre chose, d'origine également naturelle.
- « *Caramel ordinaire, extrait de paprika, anthocyanes [NDLR : pigments du raisin noir], curcumine, concentré de sureau* » : 5 colorants pour ces sucettes censées être aux fruits...

Yaourt fraise allégé 0 % mat gr. Light & Free / Danone

De la fraise, certes, mais aussi des ingrédients « cosmétiques » pour la couleur et, surtout, deux additifs sucrants très problématiques.

- « *Fraises 7,5 %, arômes* » : de la vraie fraise en quantité correcte par rapport à des produits équivalents. Mais un arôme est ajouté, sans mention, donc artificiel.
- « *Concentré de carotte noire* » : une purée de carotte noire qui renforce et uniformise la couleur « fraise » et accentue l'impression de manger de la fraise.
- « *Acésulfame-K, sucralose* » : 2 édulcorants de synthèse acaloriques (zéro calorie) qui permettent de « sucrer » ce yaourt light. Attention, une équipe de l'Inserm a montré que leur consommation régulière augmente les risques de développer un cancer, tous types de cancers confondus.



Glace vanille de Madagascar / Carte d'Or

Une glace qui contient réellement de la vanille, mais joue aussi de l'illusion avec de vrais-faux grains et du jaune carotte.

- « *Gousses de vanille épuisées broyées* » : seules les gousses sont utilisées, privées de leurs grains si aromatiques. Réduites en poudre, elles donnent l'illusion des grains de vanille mais seul un faible arôme résiduel demeure.
- « *Caroténoïdes* » : ces pigments végétaux donnent une couleur jaune, associée à l'arôme vanille dans l'imaginaire.
- « *Arôme naturel de vanille, extrait de vanille* » : 2 arômes réellement issus de la vanille. La certification Rainforest Alliance assure un moindre impact sur l'environnement et un commerce plus équitable.
- « *Sirop de glucose et de fructose* » : 2 sucres ultratransformés incriminés dans la « maladie du foie gras ».



CUISINER SAIN & GOURMAND

Nos cuisines regorgent d'ustensiles.

Découvrez lesquels utiliser pour décupler votre plaisir gustatif tout en limitant les risques sanitaires. Côté rayons, nous vous guidons vers les marques de gnocchis, pâtes à tarte, crémants... qui nous assurent de préserver goût et santé.





Intelligence artificielle

CHATGPT EST-IL UN TOP CHEF ?

Et si l'intelligence artificielle pouvait résoudre chaque soir le casse-tête du menu familial ? Le rêve ! Nous avons testé ChatGPT, à qui nous avons soumis des photos de frigo pour obtenir des recettes. Mieux vaut se montrer précis dans sa demande... et peu gourmet !

Rédiger des dissertations, synthétiser des textes, traduire des conversations... depuis sa sortie en novembre 2022, ChatGPT a déployé de façon plus ou moins convaincante la palette de ses fonctionnalités. Fin 2023, il est devenu possible de lui faire analyser des images, et notamment de lui demander ce que l'on peut manger à partir d'une simple photo de son frigo. De quoi piquer ma curiosité ! Ce soir, le mien est plutôt vide. Je manque cruellement d'idées pour renouveler le menu et mes deux ados vont bientôt rentrer affamés. J'installe sur mon téléphone la version 4

(20 \$, soit 21,98 €/ mois) de ChatGPT et je lance le AI Cooking Assistant du menu GPTs (fonctionnalités spécialisées). J'ouvre mon frigo et prends une photo bien en face. Je la charge dans la conversation et demande à l'intelligence artificielle (IA) : « *Voici une photo de mon frigo. Peux-tu me suggérer un menu complet pour ce soir à partir de ces ingrédients ? Nous sommes une famille de quatre avec deux adolescents. Merci.* » J'essaye d'être précise pour obtenir la réponse la plus pertinente possible (et polie, par réflexe !). Quelques secondes suffisent à ChatGPT pour commencer à répondre. Je lis ses suggestions à la volée à mesure qu'elles s'affichent, pleine d'espoir.

Bon à savoir

POUR TENTER L'EXPÉRIENCE CHEZ SOI

- Ranger un peu son frigo ;
- sortir les fruits et légumes de leurs sachets ;
- ouvrir grand la porte et tirer les tiroirs bas ;
- ouvrir les boîtes : il ne voit pas bien l'intérieur ;
- placer les bouteilles de face pour qu'il identifie un maximum de produits ;
- être très précis dans sa demande ;
- donner le nombre et l'âge des convives ;
- demander un menu complet ;
- préciser ses éventuelles allergies/intolérances/goûts et dégoûts ;
- ne pas lui demander d'être créatif ;
- ajouter des photos des tiroirs et bords si on a le temps.

LE CONTENU DU FRIGO NE SUFFIT PAS...

Déception (*lire le détail du test page suivante*). Le menu n'est ni alléchant ni réaliste. De nombreux ingrédients proposés n'apparaissent pas dans le frigo. D'ailleurs, l'IA précise pour certains d'entre eux « *si disponible* » entre parenthèses. Il accompagne le tout d'une sublime photo créée de toutes pièces : alléchant mais je n'ai pas la moitié des ingrédients de l'image... Le plus drôle est qu'elle semble tenir à justifier ses suggestions et conclut, comme si elle voyait ma mine dubitative : « *Ce menu devrait être assez simple à préparer et satisfaisant pour toute la famille. Bon appétit !* » Sympa ChatGPT, mais on voit qu'il ne sera pas à table chez moi ce soir...

(Suite p. 66)



“ PAS SI FACILE DE FAIRE UN MENU QUI TIENNE LA ROUTE ! ”

Nous avons soumis à ChatGPT une photo de frigo ouvert en grand, porte, étagères et tiroirs compris. Le menu proposé n'a pas été du goût de tout le monde...

En entrée, l'intelligence artificielle (IA) propose une salade de pois chiches, batavia et brocoli peu appétissante... Et surtout, aucun pois chiche n'apparaît dans le frigo... Puis ChatGPT poursuit le menu avec une omelette aux légumes et fromage. Il a bien détecté le morceau de comté qui trône sur l'une des étagères, mais où voit-il des œufs ? En accompagnement, il suggère de réchauffer le riz cuit qu'il décèle dans l'une des boîtes hermétiques (bravo, cette fois-ci, il a l'œil !). « Servez avec une tranche de pain [pas de pain à l'horizon] pour un repas simple et satisfaisant », conclut-il.

Quid de l'aspect diététique de ce menu ? Réponses avec Stella Canonge, diététicienne à Marseille (@canonjecuisine.diet)

Ajouter du riz (une céréale) à l'œuf peut fonctionner. Mais pourquoi du pain complet en plus, qui ajoute du blé (encore une céréale) au menu ? On trouve une légumineuse en entrée (pois chiches) avec des crudités pour les fibres : c'est bien, voilà qui va tenir au corps. Avec le riz (céréale) de l'accompagnement, la dose de protéine permet de faire un repas complet végétarien. L'œuf ajoute donc des protéines inutiles. De plus, il y a deux féculents si l'on sert le tout avec du pain complet comme l'IA le suggère. Les différentes sources de féculent peuvent ne pas être un problème si l'on fait attention aux doses. Il faut garder en tête le ratio de l'assiette idéale : moitié légumes, un quart de protéines, un quart de féculents.

ChatGPT fournit aimablement une photo du menu qu'il suggère. On y décèle bien l'intelligence artificielle, qui a tendance à proposer des plats forcément appétissants. Leurs coloris ne reflètent pas toujours la réalité d'un légume cuit, par exemple, ou d'une omelette faite maison. Mais ce n'est pas le seul problème de cet assistant...



Je lui laisse une seconde chance et demande à mon frère une photo de son frigo. Avec une sœur journaliste, il est habitué aux demandes farfelues. Il a un garçon de 5 ans, et son frigo contient : olives, Champomy, salade, tomates, crème fraîche et houmous. L'IA répond : « *Pâtes à la sauce tomate avec légumes et salade.* » Elle suppose donc qu'au vu de la composition familiale, il doit y avoir des pâtes dans un tiroir. Encore une fois, elle se justifie : « *Ce repas est simple à préparer, sain et plaira probablement à un enfant de 5 ans.* » Cela me semble bien facile et je la challenge en lui affirmant que la petite famille a déjà mangé des pâtes hier soir. ChatGPT propose alors « *des crêpes salées garnies et salade* » avec « *farine, œufs et lait pour la pâte à crêpes (si disponibles dans le garde-manger)* » et « *jambon ou autre charcuterie s'il y en a* ». Autrement dit, il envoie mon frère faire les courses ! Et, surtout, la composante « enfant de 5 ans » semble avoir joué dans les suggestions, à croire que mon petit neveu, fan de pâtes et de crêpes, a trafiqué ma version de ChatGPT. Je découvre qu'il est possible de suggérer jusqu'à 10 photos par message. Je tente donc d'ajouter au visuel de mon frigo le contenu de mes bocal

et l'intérieur de mes tiroirs. ChatGPT propose alors 10 idées, dont un alléchant « *riz pilaf aux fruits secs* » et un « *smoothie orange-banane-kiwi* ». Il continue cependant à intégrer des

aliments qui n'apparaissent pas : de la noix de coco râpée, de la glace ou du miel. Il émet donc des hypothèses afin de parvenir à réaliser un repas complet – la consigne donnée au départ – au risque de ne pas respecter la seconde consigne, qui est d'utiliser ce qu'il voit.

Je commence à me poser de sérieuses questions sur la capacité de l'IA à reconnaître les ingrédients.

Nouveau défi pour le réseau de neurones, qui ne fatigue pas, lui. Après avoir rangé mon frigo, ouvert les boîtes et placé les bouteilles de face pour prendre la photo la plus claire possible, je lui demande de faire un inventaire précis de tout ce qu'il identifie dans mon frigo. Il répond, de façon extrêmement méthodique, étagère par étagère. Mais je comprends pourquoi élaborer un menu est si compliqué, car il a toutes les peines du monde à identifier correctement certains produits et émet près d'un tiers d'hypothèses : « *une bouteille verte qui pourrait être de l'huile ou une boisson* », c'est du jus de citron vert ; « *un pot avec un liquide jaune, peut-être du miel ou une sauce* », c'est du sirop d'agave ; « *des récipients de stockage de diverses tailles contenant des restes ou des aliments préparés* », c'est vague...

“ L'IA sera sûrement bientôt intégrée aux applis culinaires dans une version payante. ”

David Rousseau,
physicien, chercheur au CNRS

Repères

PORTRAIT-ROBOT DE CHATGPT

■ ChatGPT, conçu par l'entreprise Open AI, est un « réseau de neurones profond » dont le nom est un mot-valise formé de « chat » (discussion en ligne) et « GPT » (Generative Pre-trained Transformer). Cette intelligence artificielle (IA) existe en version GPT-3.5, gratuite, ou en version GPT-4 sur abonnement (20 \$, soit 21,98 €/ mois), qui peut notamment interpréter des images en plus du texte et dont la base de données s'arrête en avril 2023.

■ À partir d'une consigne écrite, visuelle ou orale appelée « prompt », il génère textes, images, graphiques, etc.

■ D'autres intelligences artificielles sont disponibles, telles que Bard, Jasper, Midjourney et le français Mistral AI.



UNE DEMANDE « CRÉATIVE » GÉNÈRE SON LOT DE SURPRISES

J'appelle alors David Rousseau, directeur de recherche au CNRS, physicien spécialisé en intelligence artificielle, afin de comprendre. Il m'explique que l'IA pioche dans une base de données tellement immense que ressortent parfois des hallucinations (*lire p. 67*). Autrement dit, ChatGPT dit parfois n'importe quoi sous le couvert de phrases grammaticalement correctes. D'ailleurs il est précisé sous la conversation : « *ChatGPT peut faire des erreurs. Envisagez de vérifier les informations importantes.* » Le chercheur tente une expérience par l'absurde, en fournissant à l'IA une photo de son café du matin. ChatGPT lui propose un café-croissant. Lorsque le chercheur lui suggère d'être un peu plus créatif, c'est l'escalade

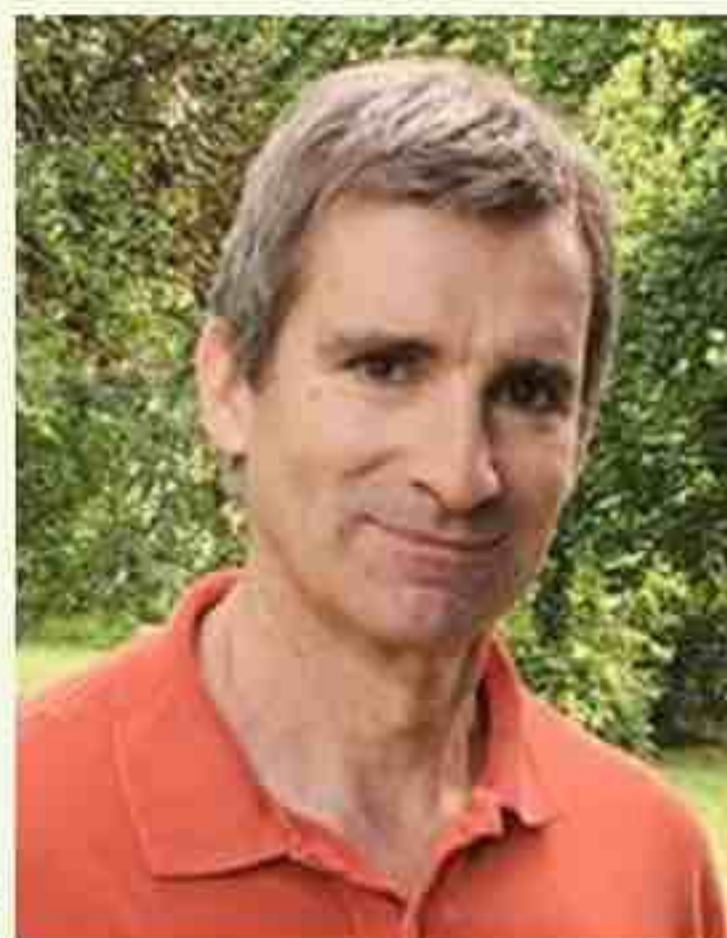
de l'inventivité avec un bagel au saumon infusé au marc de café ! En dehors du côté gustativement discutable, nul saumon ni bagel sur son bureau... David Rousseau, qui a pris l'habitude de dialoguer avec le réseau de neurones jusque dans sa voiture, m'indique qu'il est cependant bien plus doué en reconnaissance vocale que sur image. Dernière tentative, je décide de décrire de vive voix à ChatGPT quelques ingrédients disponibles dans ma cuisine (beurre, brocoli, courge butternut, yaourts, spaghettis, sauce tomate). Cette fois-ci, je vais devoir avaler, recette à l'appui, « *un gratin de spaghettis avec une sauce crémeuse au brocoli et à la courge butternut coupée en petits morceaux* »...Très moyen.

LE PLUS DE CETTE APPLI : ELLE EST TRÈS MOTIVANTE

J'ai bien envie de rendre mon tablier ! Mais reconnaissons que tout cela m'a mis l'eau à la bouche. Et je tente l'une des fonctions proposées, des idées à partir d'un seul ingrédient. Avec le mot « saumon », il imagine immédiatement un saumon grillé aux légumes verts et citron, ajoutant que cet aliment « *est riche en oméga-3, en protéines et en vitamine D, ce qui en fait un choix sain* ». C'est finalement sa façon de « marketer » et d'illustrer ses réponses qui me semble constituer le vrai plus. Car, en panne d'idée devant ses fourneaux le soir, c'est surtout d'une bonne dose de motivation dont on a besoin ! Je me demande donc si l'IA va détrôner rapidement les applis de cuisine classiques : « *Non*, répond David Rousseau. *Elle sera sûrement plutôt intégrée à ce type d'applis, dans une version payante ou par abonnement, selon un modèle qui n'est pas encore connu actuellement.* » Pour l'heure, des marques telles que Samsung annoncent déjà avoir mis au point des frigos connectés avec IA. Le AI Family Hub+ « *boosté par la fonctionnalité exclusive AI Vision Inside* » et couplé à une appli avec une nouvelle fonctionnalité « image-to-recipe » sera commercialisé en avril prochain, pour la modique somme de... 4200 €. Au vu des possibilités commerciales, je me dis donc que si ChatGPT n'est pas encore très doué en cuisine (« *ni en blagues de Monsieur et Madame* », me confie David Rousseau, qui a essayé !), il n'est pas dit qu'il le devienne très vite. ■

CÉCILE BLAIZE ET LAURE MARESCAUX

L'INTELLIGENCE ARTIFICIELLE PEUT AVOIR DES HALLUCINATIONS



DR

David Rousseau,
directeur de recherche
au CNRS, physicien
spécialisé en IA

Pourquoi ChatGPT propose-t-il des menus peu pertinents ?

David Rousseau. Il faut comprendre qu'outre la reconnaissance d'images à proprement parler, qui n'est pas encore optimale, il crée des menus comme il crée du texte, de façon statistiquement probable. De la même manière, si on lui demande un texte « à la Queneau » il va faire un pastiche de Queneau. Or, en cuisine, assembler des aliments et des saveurs est tout un art.

Est-ce pour cette raison qu'il propose parfois des associations vraiment farfelues ?

D. R. Lorsque le résultat est vraiment étrange, c'est soit que vous lui avez demandé une recette « créative », et cette variable va prendre le dessus, soit qu'il se produit un phénomène d'hallucination. Il s'agit d'un processus bien connu maintenant, qui touche toutes les IA : elles génèrent des réponses erronées, très éloignées de la réalité, voire totalement absurdes mais plausibles et qu'elles présentent comme un fait certain. Elles ne sont pas programmées pour vérifier la véracité de ce qu'elles avancent.

En cuisine comme en science (ou pour sa prochaine dissertation de philo !), mieux vaut donc vérifier ce que l'IA propose ?

D. R. En effet. Pour que ChatGPT soit pertinent en cuisine, il faudrait qu'il dispose d'un réglage fin, très spécifique. À terme, ce type d'intelligence artificielle intégré à une application de cuisine sera sans nul doute très efficace.

PROPOS RECUEILLIS PAR C. B. ET L. M.

Matériel de cuisine

LE MATCH DES CUISSONS

Pour un sauté, j'utilise ma sauteuse ou un wok, ma cocotte en fonte ou une casserole ? La question est loin d'être anecdotique en cuisine. «60» met les pieds dans le plat avec 12 duels aux fourneaux à la recherche de la meilleure équation santé, goût et prix.



Les Français sont les champions du temps passé à table, devançant l'ensemble des pays de l'OCDE avec 2h11 par jour ! Et depuis la crise sanitaire, de nombreux « chefs » improvisés investissent dans du matériel toujours plus pointu. Mais s'équiper pour bien manger n'est pas anodin, car il ne suffit pas d'être un cordon-bleu pour réussir un bon plat, encore faut-il se doter des bons outils et faire des choix judicieux en fonction des recettes. Pour vous aider à cuisiner, «60» s'est penché sur la question à travers 12 matchs qui confrontent appareils électroménagers et batterie de cuisine.

À CHAQUE USTENSILE SON TYPE DE PRÉPARATION

De la cuisson d'un dos de saumon mariné à la préparation d'une blanquette, nous avons passé à la moulinette pierrade, plancha et friteuses sous le prisme de la saveur, de l'efficacité, du rapport qualité/prix, mais aussi sous l'angle nutritionnel et santé, car un mauvais usage de certains matériels peut avoir des effets délétères. Pas question, par exemple, de cuire longuement au wok ou de faire sauter des crêpes dans une poêle antiadhésive rayée au risque de générer des composés toxiques. Saviez-vous également que la Cocotte-Minute est une serial-killeuse des vitamines et nutriments ? Voici tous les ingrédients pour être bien dans votre assiette !

CÉCILE BLAIZE ET LAURE MARESCAUX

Cuisiner un dos de saumon mariné

PLANCHA ou PIERRADE ?



La grande différence entre une plancha et une pierrade réside dans leur surface de cuisson : la première peut être en Inox, en fonte émaillée ou en revêtement antiadhésif, tandis que la seconde est en pierre naturelle, marbre ou granit en général. La plancha monte plus haut en température que la pierrade (entre 240 °C et 300 °C en moyenne) et peut cuire des morceaux plus variés et plus épais. La pierrade doit être réservée aux émincés et aux lamelles de poisson, viande ou légumes, qu'elle cuit



avec douceur sans qu'ils n'attachent. Attention à éviter les aliments qui se délitent (saumon) ou qui collent à la pierre (pomme de terre). À noter : si les premiers prix sont équivalents pour les deux ustensiles, les planchas haut de gamme peuvent atteindre plus de 3000 €.

Résultat des courses : la plancha est plus polyvalente et, pour un saumon mariné, la pierrade n'est pas une option car le poisson risquerait de se déliter et de mettre très longtemps à cuire à cœur.



Un gadget le cuiseur à riz ? Bien moins qu'on pourrait le croire. Venu tout droit d'Asie, cet appareil, vendu autour de 50 €, permet d'obtenir un riz cuit à la perfection sans surveillance et de le maintenir au chaud pendant des heures (ou de le réchauffer). Et, contrairement à ce que son nom laisse supposer, il ne sert pas uniquement à préparer du riz : il peut aussi cuire d'autres céréales (pâtes, semoule...), des légumes, des ragoûts, et même des gâteaux ! Seul bémol, ce mode de cuisson ne permet pas d'éliminer l'arsenic inorganique (classé cancérigène avéré pour l'homme), qui est absorbé par le riz, via

Cuire du riz

CUISEUR À RIZ ou CASSEROLE ?



son environnement. Notre essai réalisé sur 40 références de riz a révélé que la quasi-totalité des riz vendus en grande et moyenne surface en contiennent (*mensuel n°599, février 2024*). Seule la cuisson à la casserole permet de s'en débarrasser, selon une étude anglo-saxonne de 2021, en jetant alors l'eau au bout de 5 min de cuisson et en la remplaçant par une eau bouillante neuve.

Résultat des courses : la casserole remporte le match, notamment pour les jeunes et les mangeurs réguliers de riz, malgré une cuisson plus laborieuse.

Réchauffer des lasagnes

MICRO-ONDES ou FOUR TRADITIONNEL ?



Le four à micro-ondes réchauffe en agitant les molécules d'eau contenues dans l'aliment. Il est particulièrement adapté aux aliments et plats riches en eau : courgettes, tomates, spaghettis à la bolognaise... Le passage au micro-ondes d'aliments riches en glucides, tels que les lasagnes, peut provoquer la gélatinisation de l'amidon (résultat de la liaison des molécules d'amidon avec les molécules d'eau). Les fibres se ramollissent rendant la texture plus moelleuse mais aussi parfois trop



molle. Pour conserver le croustillant des lasagnes, mieux vaut les passer au four. À condition de bien les surveiller, car la croûte des lasagnes risque de noircir. À la clé ? La formation d'acrylamide, une molécule classée probablement cancérigène pour l'homme (groupe 2A), mutagène et reprotoxique.

Résultat des courses : le micro-ondes est la solution la plus rapide pour un simple réchauffage, évitant de surcroît le risque de surcuire la croûte.



Plus puissants qu'auparavant, les barbecues électriques nouvelle génération sont capables de saisir une viande rouge, pour peu que l'on choisisse un modèle de 2000 watts au minimum. Il faudra néanmoins attendre au moins dix minutes que l'appareil atteigne la bonne température pour bien griller la viande sans trop la cuire. Un modèle au gaz (8 % des ventes contre 44 % pour l'électrique) a, lui, l'avantage de monter en température quasi instantanément. Il est, en revanche, beaucoup plus

Saisir une côte de bœuf

BARBECUE ÉLECTRIQUE ou BARBECUE À GAZ ?



cher à l'achat (de 70 € à plus de 5000 € contre de 50 € à 500 € pour l'électrique) et a tendance à dégager davantage de fumée nocive car les graisses peuvent entrer en contact direct avec la flamme.

Résultat des courses : si l'on accepte de se passer du charme de la flamme, le barbecue électrique l'emporte au vu de son rapport qualité/prix. Le plus : il est utilisable en intérieur et certaines copropriétés en acceptent l'usage sur le balcon.



Griller saucisses et merguez

BARBECUE
ou **BRASERO ?**



Les usages du barbecue et du brasero tendent à se rapprocher. Si le brasero est au départ un foyer de chauffage, il est devenu un objet hybride. En effet, de plus en plus d'accessoires de type plancha, grille, etc., sont proposés avec les braseros actuels. Mais cela a un coût, avec des appareils qui atteignent plusieurs centaines voire milliers d'euros pour les modèles très design, en fonte ou en Corten. Avec un foyer profond, on peut utiliser des bûchettes pour de belles flammes.

Toutefois, pour cuire des saucisses, un barbecue basique fera amplement l'affaire. Si vous choisissez un brasero pour cuisiner, attention à choisir un modèle assez haut, sur pieds ou sur un socle.

Résultat des courses : même si le brasero est plus convivial, les convives pouvant se placer en rond autour de l'appareil, le barbecue remporte le match pour son côté économique.

Préparer des légumes vapeur

COCOTTE-MINUTE
ou **CUIT-VAPEUR**
ÉLECTRIQUE ?



Il ne faut pas confondre l'autocuiseur (Cocotte-Minute) et le cuit-vapeur électrique. Le premier monte à plus de 100 °C, éliminant une partie des nutriments et vitamines quand le second les préserve mieux en demeurant sous les 95 °C, pour une cuisson à la vapeur douce. Le gain de temps offert par la Cocotte-Minute est indéniable pour certains aliments, comme les pommes de terre, qui requièrent trois fois moins de temps. Cependant, le cuit-vapeur à étages présente l'avantage de cuire simultanément plusieurs



aliments, sans compter que le minuteur évite d'avoir à penser à l'arrêt. Attention au matériau des cuit-vapeur : il faut éviter le plastique (dont les composants potentiellement toxiques peuvent migrer à la chaleur) et les revêtements antiadhésifs, nocifs une fois rayés. Privilégiez ceux tout Inox, autour de 200 €.

Résultat des courses : le cuit-vapeur grimpe sur la première marche du podium pour sa cuisson santé et sa praticité.

Mijoter une blanquette ou un curry

COCOTTE EN FONTE ou CASSEROLE ?



À la différence de la casserole, la cocotte en fonte est un objet spécifiquement destiné à la cuisson mijotée : elle assure une diffusion lente et homogène de la chaleur, et les petits picots sur le fond interne de son couvercle transforment la vapeur d'eau en gouttelettes qui arrosent en permanence les aliments, conservant un moelleux incomparable. Autres avantages de la cocotte, elle passe au four et on en trouve avec des contenances de 10 litres, qui permettent des plats familiaux. Faites cependant attention au matériau qui

la compose : choisissez-la en fonte émaillée (majorité des modèles) et non en fonte d'aluminium (un abus de langage, c'est de l'aluminium) pour éviter toute migration de toxiques. Réservez la casserole aux cuissons rapides ou à l'eau (pâtes, œufs, sauces)...

Résultat des courses : la cocotte en fonte est un incontournable des aficionados des mijotés. Seuls bémols, son coût élevé (au moins 200 € pour une cocotte Le Creuset de 2 litres) et son poids.



La principale différence entre plaques de cuisson à induction et vitrocéramique réside dans la manière dont la chaleur est générée. Les plaques vitrocéramiques utilisent des résistances électriques sous la surface en verre, tandis que celles à induction chauffent directement les ustensiles de cuisine grâce à un champ magnétique. Dans un quotidien bien chargé, l'induction est un allié de taille car elle monte en température quasiment instantanément et peut baisser la température de chauffe aussi vite. Pour des

Cuire des spaghettis

INDUCTION ou VITROCÉRAMIQUE ?



pâtes, c'est idéal, car l'eau va bouillir très vite et l'on pourra baisser le feu en cours de cuisson pour éviter tout débordement. Le prix des plaques peut freiner, même si elles se sont démocratisées ces dernières années (on en trouve à 150 €). Tous les ustensiles de cuisine ne s'adaptent pas à l'induction et il faudra sans doute ajouter le prix d'une batterie de cuisine neuve.

Résultat des courses : très réactive, l'induction permet de gagner du temps. Elle remporte le match.



Mitonner un sauté de légumes et poulet WOK ou SAUTEUSE ?



La sauteuse est une casserole large à bords hauts et fond plat, munie d'un couvercle, qui, contrairement à ce que l'on pourrait penser, n'est pas optimale pour faire sauter minute des aliments. Pour un sauté de poulet et légumes, le wok est à privilégier. Cette poêle asiatique concentre le point de chauffe en son fond creux, permettant d'obtenir en un temps record des légumes croquants, dont les vitamines et les minéraux sont préservés au maximum. Prenez garde à réserver le wok à ce type de cuisson « à l'asiatique » (brève et

en remuant en permanence), car cuire trop longtemps dans un wok (donc à haute température) risque de faire fumer l'huile et/ou de trop griller les aliments, provoquant l'apparition de substance toxiques (composés néoformés potentiellement mutagènes).

Résultat des courses : on aime la sauteuse pour mijoter une ratatouille ou rissoler des pommes de terre. Mais, pour un sauté à l'asiatique, le wok est irremplaçable.

Réussir des frites

FRITEUSE SANS HUILE ou FRITEUSE NORMALE ?



La friteuse sans huile, appelée aussi friteuse à air chaud ou « air fryer », permet de préparer 500 g de pomme de terre avec seulement une cuillère à soupe d'huile. Des frites réalisées avec une friteuse traditionnelle peuvent contenir de 4 à 6 fois plus de matières grasses. La frite se charge d'un quart de son poids en huile (soit 0,5 g d'huile pour une frite de 2 g). Et pour qu'elles soient saisies, croustillantes et dorées, il faut que l'huile atteigne au moins 170 °C. Or cette température provoque l'oxydation de l'huile, qui dégage des composants potentiellement toxiques.



Les friteuses sans huile ne présentent pas cet inconvénient santé mais les frites n'auront pas exactement le même goût (il y manque celui du gras !) et le temps de cuisson est plus long (25 min pour 1 kg). Mais pas d'odeur dans la cuisine ni de risque de projection d'huile dangereuse !

Résultat des courses : la friteuse sans huile gagne haut la main la palme de la cuisson santé. Attention, le revêtement antiadhésif de la cuve ne doit en aucun cas être rayé.

Cuire une daurade entière

FOUR VAPEUR ou FOUR CLASSIQUE ?



La cuisson vapeur évite l'ajout de matière grasse, préserve un maximum de nutriments et vitamines et le moelleux de la texture des aliments. Pour une daurade entière, c'est le mode de cuisson idéal. Il existe des fours vapeur basse et haute pression, les seconds permettant une cuisson plus rapide. Mais si vous êtes aussi amateurs de rôtis et de poulets dorés, le modèle vapeur ne sera pas assez polyvalent pour satisfaire vos papilles. Le four combiné est une option pour allier onctuosité et croustillant. Ces modèles se sont démocratisés avec des fours « fonction vapeur »

à partir de 350 €, qui ne permettent pas de cuire 100 % à la vapeur mais humidifient la cavité pendant toute la cuisson pour un rendu plus moelleux. Pour cuire réellement à la vapeur basse température, les modèles disponibles grimpent vite à plus de 1 500 €.

Résultat des courses : le four vapeur représente le meilleur choix pour cuire un poisson entier, à condition d'avoir le budget et la place pour un second four, car il ne remplacera jamais le four traditionnel. Reste la solution du combiné.



Faire des crêpes, des pancakes POÊLE EN FER ou POÊLE ANTIADHÉSIVE ?



La poêle antiadhésive représente le choix le plus pratique : aucun risque que la crêpe ne colle. Attention à ne jamais la rayer au risque que des particules du revêtement ne migrent dans l'aliment avec des effets délétères sur la santé. Et cela vaut pour les revêtements en céramique, qui ne sont rien d'autre que des dérivés de Téflon dans lesquels ont été inclus des minéraux comme la silice. La poêle en fer est beaucoup plus sûre et représente un investissement durable. Mais son usage est plus complexe : elle

requiert un « culotage » préalable (plus la poêle est utilisée, plus facile sera la cuisson, plus elle est noire, moins elle attachera), ainsi qu'un entretien spécifique (pas de lave-vaisselle, ni de produit détergent, séchage et léger huilage avant rangement...).

Résultat des courses : si l'on accepte ses quelques inconvénients, la poêle en fer est un très bon choix. Elle vaut un peu plus cher mais peut durer à vie si l'on en prend soin.



Four à bois, électrique...

CONCOCTEZ DES PIZZAS MAISON

Envie d'une pizza à la fois croustillante et moelleuse comme au restaurant ? Abandonnez l'idée de cuisiner avec votre four traditionnel et confiez la cuisson à un four spécialement conçu pour ça. Il en existe pour l'intérieur ou l'extérieur, à des prix très abordables.

Troisième plat préféré des Français, la pizza demeure au cœur de nos habitudes alimentaires. Il s'en écoulait 1,1 milliard par an, selon Gira Conseil, un cabinet spécialisé dans le marché de la consommation alimentaire hors domicile en France. Elles proviennent essentiellement des restaurants ou des rayons des supermarchés. Mais de plus en plus de consommateurs choisissent de les cuisiner eux-mêmes comme le montre l'engouement pour les fours à pizzas. « Nous avons remarqué de très belles croissances des ventes depuis la période du covid,

confirme Sophie Maillot, responsable de l'enseigne Leroy Merlin. *Et cela vaut autant pour les fours à pizza traditionnels au feu de bois, que pour ceux plus modernes, mobiles et électriques.* » Il est vrai que les pizzas maison présentent l'avantage de pouvoir être préparées à volonté, selon ses goûts, pour un prix raisonnable. De plus, la préparation est simple. Il suffit de confectionner la pâte ou d'en acheter une toute prête, de la garnir et de l'assaisonner à sa convenance puis de la faire cuire. Une dernière étape qui fait toute la différence. Car un four classique n'est

pas le meilleur outil pour obtenir une pizza à la fois croustillante, aérée et moelleuse, telle qu'elle est servie au restaurant.

L'élément clé de la réussite d'une bonne pizza, c'est la température de cuisson. La pâte nécessite en effet une température élevée (entre 400 et 500 °C) pour cuire de façon optimale, en conservant assez de souplesse pour être pliée en quatre, comme le veut la tradition napolitaine. Une chaleur que les fours classiques – souvent limités à 250 ou 300 °C – ne peuvent pas atteindre. « À l'époque, le four à bois était le seul disponible, obligeant les pizzaiolos à cuire la pizza napolitaine à de fortes températures », éclaire Ivann Gildemyn, premier amateur à remporter une étape du championnat de France pizza 2017 et auteur du blog pizzavore.fr. Une fois les 400 à 500 degrés atteints, la pizza ne reste que de 60 à 90 secondes au cœur du four. Elle repose sur une sole, une plaque généralement en pierre réfractaire de cordièrite, qui a emmagasiné la chaleur et permet de cuire la pâte de



Les fours Ariete peuvent se poser sur la table. Ils montent à 400 °C et coûtent environ 90 €.

façon homogène. On est donc loin des 12 minutes nécessaires pour cuire une pizza maison avec un four classique. « Une cuisson à 300 °C avec une durée plus longue aboutit à un produit différent du modèle napolitain traditionnel. On obtient une pâte un peu moins souple et avec plus de croustillant », explique Ivann Gildemyn.

PAS MAL D'INCONVÉNIENTS AVEC LES MODÈLES À BOIS

Les fours à pizza domestiques sont répartis en trois grandes catégories, selon leur source d'énergie : bois, gaz ou électricité. Les appareils à bois s'adressent avant tout à ceux qui disposent d'un jardin, d'une cour ou d'un espace extérieur, car il est déconseillé de les utiliser en intérieur en raison des émanations de fumée produites par la combustion. Il faut, de surcroît, prévoir suffisamment de place pour entreposer le combustible.

Ces fours fonctionnent avec des bûches, du charbon de bois ou, pour certains, avec des pellets (granulés de bois), qui présentent l'avantage de générer moins de cendres et donc d'être moins salissants. Ils réclament une certaine maîtrise. Le feu doit être allumé puis alimenté suffisamment pour atteindre la chaleur souhaitée.

Cela prend normalement entre 20 et 40 minutes selon le volume du four. Si celui-ci ne dispose pas d'un thermomètre intégré, mieux vaut en acheter un, de type pistolet infrarouge capable d'effectuer des mesures à distance (environ 20 €), afin d'enfourner ses pizzas au bon moment. L'entretien peut être assez fastidieux puisqu'il faut retirer les cendres après chaque utilisation et nettoyer régulièrement le conduit de fumée. Comptez de 500 à plus de 2000 € pour un four à bois en brique réfractaire et de 150 à 1500 € pour un modèle en fonte ou en acier. Certains fours en acier sont suffisamment légers (de 10 à 15 kg) pour pouvoir être déplacés en cas de besoin.

Bien qu'ils soient avant tout conçus pour fonctionner à l'extérieur, les fours à gaz peuvent aussi être utilisés à l'intérieur. À condition toutefois de les installer dans une cuisine correctement

Bon à savoir

ET LA CONSOMMATION D'ÉNERGIE ?

Malgré la haute chaleur délivrée, un four à pizza électrique domestique consomme moins d'énergie que le four électrique d'une cuisinière classique. Sa puissance est plus basse du fait d'un volume inférieur et il chauffe sur une durée plus courte. Ainsi, pour cuire deux pizzas à la suite, une fois par semaine durant un an, un four à pizza de 1 600 W nécessite, en moyenne, 20 min de préchauffage puis 3 min de cuisson (2 x 1,5 min), ce qui représente une consommation annuelle de 31,86 kWh. Pour la même utilisation, un four classique de 2 500 W, va avoir besoin de 20 min de préchauffage puis de 25 min de cuisson (2 x 12,5 min), ce qui aboutit à une consommation de 78 kWh sur l'année.

ventilée. Ils sont généralement alimentés à l'aide d'une bouteille de propane ou de butane, comme le modèle Diego de Beldeko (300 €) capable d'atteindre 400 °C ou le Ooni Koda 12 (400 €) qui grimpe à 500 °C. Mais certains peuvent être raccordés au gaz de ville. Il existe même des modèles, vendus une centaine d'euros, qui se positionnent au-dessus du brûleur d'une cuisinière à gaz à l'instar du kit de Mimiuo. Les fours à gaz sont plus faciles d'emploi que ceux à bois. L'allumage est instantané et la chaleur s'ajuste aisément à l'aide d'une molette de réglage du débit. De plus, il n'y a pas de cendres à retirer ou de suies à nettoyer. La seule contrainte réside dans le remplacement de la bouteille de gaz. Entre 15 et 20 minutes suffisent généralement pour parvenir à la chaleur optimale. Là encore, il est préférable de s'équiper d'un thermomètre. Tout comme les fours à bois, les modèles à gaz dits « portables » pèsent tout de même entre 10 et 15 kg.

AVEC LES PETITS PRIX, VÉRIFIEZ QU'ILS ATTEIGNENT 400 °C

Les fours à pizza électriques trouvent, eux, plus facilement leur place à l'intérieur. Certains adoptent même le gabarit d'un appareil à raclette tout rond. À peine plus large qu'une pizza et dotés d'un couvercle, ils peuvent s'installer sur la table du dîner le temps du repas pour plus de convivialité, comme le Ariete Da Gennaro 909 (environ 90 €) qui grimpe à 400 °C. Attention toutefois à poser l'appareil sur un dessous-de-plat ou une nappe résistante à la chaleur. Avant l'achat de ce type de four ultracompact à petit prix (à partir de 50 €), vérifiez qu'il soit bien capable d'atteindre au moins les 400 °C, ce n'est pas toujours le cas. Les fours électriques de milieu ou haut de gamme sont un peu plus volumineux (environ 60 cm de long pour autant de large) et pèsent de 15 à 20 kg, tels que le Cozze 17 (430 €) ou le Ooni Volt 12 (899 €) qui grimpent tous deux à 450 °C. Un peu plus lents que ceux à gaz, ils réclament environ 20 minutes pour atteindre la température nécessaire. Le contrôle de la chaleur s'effectue au moyen de boutons ou de molettes et certains proposent des réglages automatiques. Un voyant vous avertit quand le moment est venu d'enfourner votre pizza. ■

FABRICE BROCHAIN.

UNE PIZZA SAINE ET DIGESTE

Carla Ferrari, candidate de la saison 14 de l'émission Top Chef sur M6, dont le restaurant avait rejoint le top 100 des meilleures pizzerias d'Italie, nous propose sa recette d'une pizza saine entièrement faite maison.

Liste des courses

• 0,5 l d'eau froide • 500 g de farine italienne 00 ou de farine française T45 • 400 g de farine italienne 0 ou T55 pour une farine française • 25 g de sel (il apporte du goût à la pâte et aide à réguler sa fermentation et à la raffermir) • 3 g de levure boulangère fraîche • 500 g de brocolis • 125 g de ricotta • 1 pot d'œufs de truite • huile d'olive • sel • 1 citron

- Dissolvez le sel dans l'eau et ajoutez progressivement la farine et la levure émiettée sans cesser de mélanger à la main. Pétrissez pendant une vingtaine de minutes. À la fin, la pâte doit avoir une belle résistance. Formez ensuite une boule, recouvrez-la et laissez-la reposer une heure.
- Repliez la pâte sur elle-même en « tirant » un peu aux 4 coins du pâton pour les ramener au centre. Couvrez et laissez reposer encore 4 heures puis divisez la pâte en 6, soit des boules d'environ 250 g.
- Couvrez bien et laissez pousser une dizaine d'heures dans une pièce à environ 20 °C.
- Étalez les pâtons de pizza selon le diamètre de votre four.
- Pour la garniture, réalisez une crème de brocoli. Cuisez les brocolis à la vapeur (conservez le pied et épluchez-le avant cuisson). Mixez-les ensuite avec la ricotta, l'huile d'olive, un peu de fleur de sel et les zestes d'un citron.
- Étalez cette crème généreusement sur la pizza avant cuisson et enfournez immédiatement pour éviter que la pâte ne détrempe. À 450 °C, la cuisson durera environ 90 secondes. Avant de servir, râpez un peu de zeste de citron sur votre pizza et répartissez les œufs de truite.



Décryptage des étiquettes

QUELLE APPLI POUR SES COURSES ?

Consommer moins gras, moins salé, moins sucré. Il n'est pas toujours évident de respecter la consigne à la lettre. Plusieurs applis permettent de scanner les produits alimentaires et de vérifier, avant d'acheter, la composition de ce que vous mettez dans votre Caddie.

S'il est aisé de prendre de bonnes résolutions en début d'année, il est plus difficile de s'y tenir passé quelques mois. Parmi celles-ci, « manger plus sainement » se retrouve assez souvent dans le top cinq. Mais il n'est pas toujours évident de faire les bons choix au moment de faire les courses. Lorsqu'on déambule dans les rayons, on se contente souvent de jeter un coup d'œil rapide aux étiquettes et notamment au Nutri-Score. Connu par 99,6 % des consommateurs selon Santé publique France, cet étiquetage nutritionnel bénéficie d'un mode de calcul plus strict depuis le 1^{er} janvier. Mais le Nutri-Score ne figure pas sur tous les produits, son usage

n'étant pas imposé aux industriels, et il ne tient pas compte de certains paramètres comme la présence d'additifs ou le degré de transformation d'un aliment avec des ingrédients n'existant pas tels quels dans la nature. « *S'il n'est pas possible d'agréger la notion d'ultratransformation dans le calcul du Nutri-Score, l'information pourrait être fournie sous une forme graphique*, indique le professeur Serge Hercberg, président du Programme national nutrition santé (PNNS) et directeur de l'unité de recherche en épidémiologie nutritionnelle. *On pourrait ainsi ajouter un bandeau noir autour du Nutri-Score quand le produit est ultratransformé.* » Cette évolution du Nutri-Score n'est encore qu'à l'état de projet. Pour obtenir des informations plus complètes sur la composition d'un aliment, le mieux est d'utiliser une application spécialisée.

Bon à savoir

SCANNEZ VOTRE ASSIETTE

L'appli FoodVisor peut vous donner un coup de pouce pour évaluer la composition de votre assiette et fournir un bilan nutritionnel. Après photo du contenu, elle va tenter d'en reconnaître les aliments et les quantités, puis en déduire les proportions de protéines, lipides, glucides et fibres que vous allez engloutir et le nombre de calories que cela représente. En revanche, impossible pour elle de mesurer le taux de

sel. Une appli conçue pour ceux qui suivent de près leur alimentation et qui peut également servir au restaurant. Quitte à prendre votre plat en photo, autant que ça serve à quelque chose !

DES MILLIONS DE PRODUITS SONT RÉPERTORIÉS

La plus connue est Yuka. Mais il en existe d'autres comme FoodLens-Nutritionnel, MyLabel, Open Food Facts, QuelProduit et ScanUp. Gratuites, elles fonctionnent sur le même principe. Lorsqu'on souhaite connaître la composition d'un produit, il suffit de lancer l'appli, puis de scanner le code-barres présent sur l'emballage à l'aide de l'appareil photo du smartphone. Aussitôt, les données le concernant s'affichent... si le produit est bien répertorié, ce qui n'est pas toujours le cas. Open Food Facts (OFF) est la mieux fournie de ce point





Certaines applis ne prennent pas en compte le Nutri-Score dans leur évaluation des produits.

de vue avec plus de trois millions de produits alimentaires commercialisés dans 150 pays. Elle a été conçue par l'association française éponyme qui permet à tout un chacun (consommateurs, producteurs, industriels ou distributeurs) d'alimenter sa base de données libre et ouverte. Y sont référencés les ingrédients, le Nutri-Score (et les valeurs nutritionnelles), les allergènes, le degré de transformation, mais aussi les additifs comme la gomme xanthane (E415), un épaississant/gélifiant, les amidons, etc. Bien qu'elles ne proposent pas autant de références, les applis FoodLens-Nutritionnel, MyLabel et QuelProduit s'appuient aussi sur les informations collectées par Open Food Facts.

Yuka a, en revanche, choisit une autre route. Si la célèbre appli a utilisé Open Food Facts jusqu'en 2018, elle a, depuis, établi sa propre base privée, alimentée elle aussi par les contributeurs bénévoles ainsi que par les marques et groupes industriels. « *C'est très compliqué pour une appli comme Yuka, qui compte plus de 45 millions d'utilisateurs, de s'appuyer sur une base de données qui n'est pas la nôtre*

“ Lorsqu'un consommateur achète un paquet de biscuits, il sait que c'est mauvais. ”




Julie Chapon,
cofondatrice de Yuka

et sur laquelle nous n'avons pas la main, explique Julie Chapon, cofondatrice de Yuka. Ce qui ne nous empêche pas d'alimenter la base d'OFF avec nos propres données. Nous sommes même les premiers contributeurs d'OFF. » ScanUp, de son côté, compose sa propre base de données grâce aux informations fournies par les industriels et les marques. Le consommateur n'est pas invité à l'enrichir.

POUR REPÉRER LES ALIMENTS ULTRATRANSFORMÉS

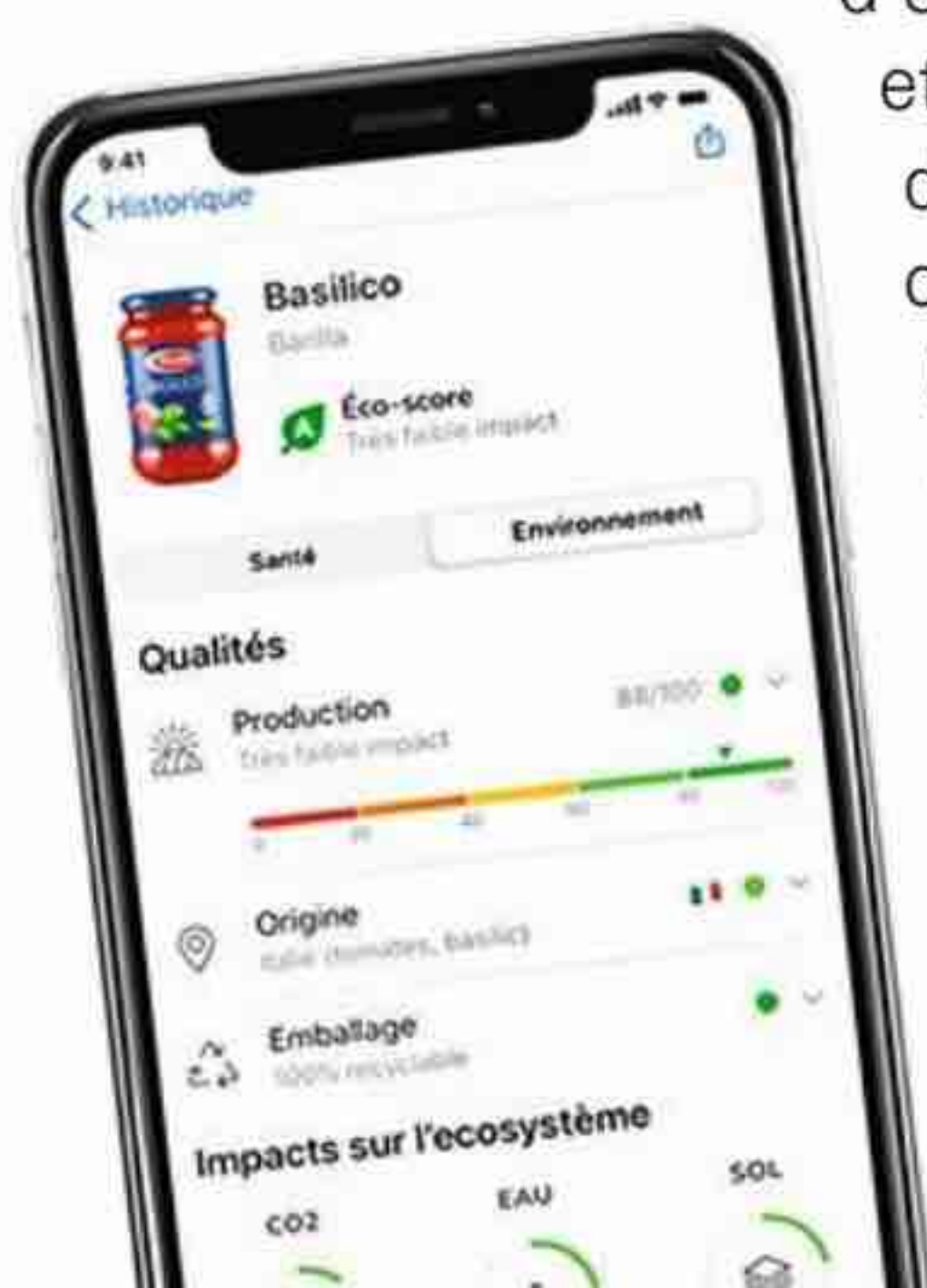
Pour définir le degré de transformation des aliments, la plupart des applis se basent sur la classification NOVA, qui répartit les produits en quatre groupes : NOVA1, les aliments non transformés ou *a minima* ; 2, les ingrédients culinaires transformés ; 3, les aliments transformés ; 4, les produits alimentaires ou boissons ultratransformés. C'est dans cette dernière catégorie que l'on retrouve les plats préparés, les glaces, les sodas, les snacks (sucrés ou salés), les saucisses, etc. Bref, tout ce qui peut faire potentiellement envie et que les applis d'analyse

LES OPTIONS, ATOUTS ET INCONVÉNIENTS DE SIX APPLIS

	FoodLens-Nutritionnel GY Company 	myLabel myLabel 	Open Food Facts Open Food Facts 
Plateforme	iOS	iOS/Android	iOS/Android
Compte obligatoire	Non	Non	Non
Nombre de références	NC	800 000	3 000 000
Sources d'informations	Base de données Open Food Facts	Base de données Open Food Facts + myLabel	Base de données ouverte et libre
Les plus	<ul style="list-style-type: none"> • Informations essentielles immédiatement lisibles • Présence des allergènes facile à repérer • Historique des scans 	<ul style="list-style-type: none"> • Définition d'un profil selon plusieurs critères • Proposition de produits alternatifs • Indication du niveau de transformation • Historique des scans 	<ul style="list-style-type: none"> • Définition de préférences alimentaires • Proposition de produits alternatifs • Historique des scans • Richesse de la base de données
Les moins	<ul style="list-style-type: none"> • Ne fonctionne que sur iPhone • Présence de publicités • Pas de définition de profil 	<ul style="list-style-type: none"> • Nutri-Score pas immédiatement lisible • Un seul profil possible 	<ul style="list-style-type: none"> • Un seul profil possible




alimentaire vous incitent à reposer dans le rayon. Selon une étude prospective menée par les chercheurs de l'Université Paris 13 (Eren), dont fait partie le professeur Serge Hercberg, de l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm) et de l'Institut national de recherche pour l'agriculture, l'alimentation et l'environnement (Inrae), il ressort que « *la consommation croissante d'aliments ultratransformés pourrait entraîner un fardeau croissant de cancer au cours des prochaines décennies* ». De son côté, ScanUp n'exploite pas la classification NOVA mais préfère mettre en avant l'allégation « Ingrédients simples ». Développée par l'agence

d'expertise scientifique alimentaire et de communication Goûm, celle-ci distingue les produits répondant à un cahier des charges qui bannit plus de 500 ingrédients et familles d'ingrédients ultratransformés. Certains restent toutefois tolérés, comme le sucre raffiné, le vinaigre d'alcool ou l'acide citrique, afin de laisser le temps aux industriels de trouver des alternatives.



LES ADDITIFS DEVRAIENT ÊTRE PRIS EN COMPTE

Les applis se différencient aussi sur l'interprétation des données et les conseils qui en découlent. Yuka, par exemple, donne une note sur 100 points pour chaque produit en appliquant son propre barème. Ainsi, les qualités nutritionnelles comptent pour 60 %, la présence d'additifs pour 30 % et une labellisation bio pour 10 %. Résultat, un produit bénéficiant d'un très bon Nutri-Score peut voir sa note plombée par la présence de plusieurs additifs. À l'inverse, un produit sans additif peut être mieux noté qu'un autre alors que son Nutri-Score est juste passable. Un parti pris qui agace le professeur Hercberg : « *Leur mode de calcul ne repose sur aucune base scientifique. On manque cruellement de données concernant les additifs. Il est difficile d'affirmer que l'un d'eux n'a pas d'effet sur la santé. Une fois combiné à d'autres, il n'est pas certain qu'il reste inoffensif. Une notion qui n'est pas prise en compte par ceux qui essaient d'attribuer des notes en se basant sur ce critère.* » Un point de vue que ne partage donc pas Yuka, qui attribue une note globale à chaque produit sans pour autant indiquer le Nutri-Score.

QuelProduit UFC-Que Choisir 	ScanUp ScanUp 	Yuka Yuka 
iOS/Android	iOS/Android	iOS/Android
Non	Oui	Oui
+ 100 000	450 000	1 000 000
Base de données Open Food Facts + UFC-Que Choisir	Base de données interne	Base de données interne
<ul style="list-style-type: none"> • Proposition de produits alternatifs • Historique des scans 	<ul style="list-style-type: none"> • Indication du niveau de transformation • Participation à des sondages 	<ul style="list-style-type: none"> • Proposition de produits alternatifs • Historique des scans • Classement des meilleurs produits par catégorie
<ul style="list-style-type: none"> • Beaucoup de produits non référencés • Pas d'indication du niveau de transformation • Pas de définition de profil 	<ul style="list-style-type: none"> • Pas d'historique des scans • Impossibilité d'ajouter un produit à la base de données • Pas de définition de profil 	<ul style="list-style-type: none"> • Système de notation globale • Pas de mention du Nutri-Score • Pas de définition de profil

DR

« Lorsqu'un consommateur achète un paquet de biscuits, il sait que c'est mauvais, sourit Julie Chapon de Yuka. En revanche, il souhaite savoir, a minima, si ces biscuits ne contiennent pas de substances controversées. » Par ailleurs, les applis ne sont pas toujours d'accord entre elles sur l'aspect nutritionnel de produits ne comportant pas de Nutri-Score sur leur emballage. FoodLens-Nutritionnel, Open Food Facts, MyLabel et QuelProduit ont ainsi attribué un Nutri-Score B à un bocal de ratatouille à la provençale Jean Martin. Aucune d'entre elles n'y a déniché d'additif. Alors que ScanUp lui a attribué un Nutri-Score C assorti de la présence d'un ingrédient ultratransformé (sans préciser lequel pour autant).

PRENEZ CELLE QUI PROPOSE DES OPTIONS UTILES POUR VOUS

Alors quelle appli choisir ? Le mieux consiste à les essayer toutes puis à garder celle qui correspond le mieux à vos attentes. Open Food Facts et MyLabel permettent de créer des profils afin d'indiquer vos préférences. Vous pouvez préciser si vous accordez de l'importance à la présence d'additifs, si vous surveillez les quantités de sel



ou de sucre présentes, ou même si vous vous sentez concernés par l'impact environnemental du produit afin de favoriser, entre autres, une production locale. De plus, à l'exception de FoodLens-Nutritionnel et ScanUp, toutes les applis proposent des solutions de remplacement si le produit que vous venez de scanner ne rentre pas dans vos critères de sélection. De quoi vous éviter de passer au crible les étiquettes de tous les rayons à la recherche de la perle rare. ■

FABRICE BROCHAIN

Gnocchis

NI TRÈS TRADI

NI TRÈS HEALTHY

Les enfants en raffolent ! Faciles et rapides à préparer, les gnocchis font partie des incontournables de la liste de courses hebdomadaires. Mais que contiennent ceux fabriqués industriellement ? Faut-il limiter leur consommation ?

Frais ou surgelés, nature ou farcis, à pocher ou à poêler... Les gnocchis se déclinent désormais à toutes les sauces dans les supermarchés. Cette spécialité italienne, prête en quelques minutes, est devenue un incontournable de nos réfrigérateurs : il s'en est vendu plus de 44 000 tonnes en 2023. Mais que reste-t-il de la tradition italienne dans les recettes passées à la moulinette des industriels ? « Il est plus facile de trouver des raviolis ou des pâtes fraîches de qualité correcte que des gnocchis, affirme Sophie Goffaux, pharmacienne et autrice de *histoiredepates*.

net. Et on est très loin de la recette originale... »

Les ingrédients de la recette classique ? « De la pomme de terre cuite passée au presse-purée, à laquelle on ajoute de la farine et un peu de sel, répond Valentin Marro, gérant des restaurants I Veri Gnocchi, à Marseille. On obtient un "paston", un peu comme une boule de pâte à pizza, que l'on travaille en boudins que l'on va couper en petits morceaux, puis rouler avec les doigts pour former les gnocchis. » Certains ajoutent du jaune d'œuf, un peu d'eau ou d'huile d'olive, mais pas plus.

Bon à savoir

PRÉPARER DES GNOCCHIS SANS LES CUIRE LE JOUR MÊME, C'EST POSSIBLE !

Réaliser ses gnocchis à l'avance et les faire cuire minute est l'idéal. Mais lorsqu'ils sont crus, ils ont tendance à se coller entre eux jusqu'à ne plus se dissocier ! Pour éviter cette mauvaise surprise, le restaurateur Valentin Marro a la parade : mettre les gnocchis dans une boîte ou un sachet et les congeler. « Il ne faut pas les laisser à l'air libre. Dès que

les gnocchis sont façonnés, il faut bien les fariner et vite les mettre au congélateur. » Ils formeront un bloc mais dès qu'ils seront plongés dans l'eau frémissante pour être cuits, ils se décolleront tout seuls.



TROP D'ADDITIFS POUR UNE RECETTE TOUTE SIMPLE

Les gnocchis industriels, eux, font la part belle aux ingrédients issus des procédés d'ultratransformation : flocons de pomme de terre déshydratés, amidon de pomme de terre, émulsifiants, conservateurs, correcteurs d'acidité... Pire : les gnocchis au fromage, au bacon ou à la tomate-mozza déroulent des compositions à rallonge (plus de 10 ingrédients dans les gnocchis à poêler extra fromage, de Lustucru). La préparation surgelée au gorgonzola et aux épinards de Monoprix renferme à elle seule de l'amidon transformé de maïs et/ou de riz, du dextrose et des protéines de lait, trois ingrédients caractéristiques des aliments ultratransformés, dont on sait qu'ils sont néfastes pour la santé. D'autres ingrédients incongrus interpellent, comme la semoule de blé. « Cela donne un aspect sableux au gnocchi très désagréable en bouche », affirme Valentin Marro.



DR

La plupart des produits renferment également de la farine de riz. Étonnant ? Pas tant que cela du point de vue industriel. « Les gnocchis boivent la farine de blé mais pas celle de riz. Du coup, les fabricants en saupoudrent les gnocchis afin qu'ils ne collent pas entre eux », explique le restaurateur.

DES VERSIONS INDUSTRIELLES AUSSI SUCRÉES QU'UN BEIGNET !

Autre problème avec les gnocchis industriels : les quantités de sel qui s'envolent : 1,4 g aux 100 g pour la recette de Rummo et 1,5 g pour les gnocchis à poêler de Monoprix. De quoi entamer fortement la dose journalière recommandée par l'Organisation mondiale de la santé de 5 g de sel par jour pour un adulte et 2 g pour un enfant. Certaines références affichent aussi des taux de sucre très importants. Les gnocchis surgelés gorgonzola et épinards de Monoprix contiennent 8,2 g de sucre pour 100 g, soit autant de sucre qu'un donut ou un beignet ! Attention aussi aux quantités de matière grasse, et plus particulièrement aux teneurs en acides gras saturés, qui favorisent

“ Plus de 10 € le kilo, c'est hors de prix pour un plat qui, fait maison, coûte moins de 1 € le kilo ! ”

Valentin Marro,
restaurateur à Marseille

les dépôts de cholestérol dans les artères et augmentent les risques de maladies cardio-vasculaires. Les gnocchis gorgonzola et épinards de Monoprix, là encore, en contiennent 6,5 g pour 100 g, ceux à poêler cheddar-bacon de Lustucru 3,2 g, quand ceux de Bonini n'en affichent que 0,2 g.

SUBTIL DOSAGE ENTRE PATATES ET FARINE

Mieux vaut donc ouvrir l'œil en rayon. D'autant que les prix peuvent grimper, surtout quand il s'agit de préparations « enrichies ». 11,96 €/kg tout de même pour les gnocchis mozzarella-tomate de Lustucru et 13,04 €/kg pour ceux mozzarella-pesto. « À l'origine, en Italie, le gnocchi était le plat du pauvre, souligne Valentin Marro. Plus de 10 € le kilo,

c'est hors de prix pour un plat qui, fait maison, coûte moins de 1 € le kilo ! » Voilà qui donne envie de se lancer. Le tout étant de trouver le bon équilibre entre les ingrédients pour obtenir des gnocchis à la fois fermes et fondants. « Le but est de mettre le moins de farine possible dans la préparation car, plus on en met, plus les gnocchis sont durs, explique le restaurateur. Or moins la pâte contient de farine, plus les gnocchis sont difficiles à façonner... » Sans parler du fait qu'un gnocchi trop « mou » risque de se déliter dans l'eau à la cuisson. Le temps de prendre le coup de main, Valentin Marro conseille de mettre 600 g de farine pour 400 g de pomme de terre, « puis, au fur et à mesure des expériences, on essaye d'inverser la balance ! »

Côté cuisson, rien de plus simple : après quelques secondes dans l'eau frémissante, les gnocchis remontent à la surface. « Je les récupère avec une écumoire environ 20 secondes après qu'ils sont remontés, indique Valentin Marro. Mais si on préfère des gnocchis très fondants, on les laisse un peu plus longtemps dans la casserole. » Il suffit ensuite de les napper d'une crème de parmesan ou d'une sauce tomate, ou de les faire dorer à la poêle et c'est toute l'Italie qui s'invite au dîner ! ■

CÉCILE BLAIZE ET LAURE MARESCAUX

LE CRÉMANT SE REBIFFE



Avec leurs prix modérés, les crémants sont de plus en plus appréciés et leur marché s'étend. Nos dégustations à l'aveugle, garantissant un choix sans préjugés, ont agréablement surpris nos experts. Voici des cuvées ensoleillées pour tous les budgets.

Le paysage de l'effervescence se métamorphose. Les prix des champagnes ayant grimpé avec l'inflation et la forte demande étrangère (57 % des bouteilles s'exportent), de plus en plus de consommateurs privilégient les crémants. « Depuis janvier 2023, les ventes de crémants ont augmenté de 5 %, selon les dernières données IRI », confirme Édouard Cassanet, porte-parole de la Fédération nationale des producteurs et élaborateurs de crémants. Ces effervescents se vendent en majorité en France (60 % des volumes). « Compte tenu de la hausse continue des ventes depuis dix ans,

il est probable que la proportion du marché des crémants entre le national et l'export passera prochainement à 50/50 car, si la grande distribution est motrice, l'export l'est tout autant », prévient le spécialiste.

Les filières viticoles se préparent à une tendance durable aux vins effervescents. Le vignoble bordelais, en crise de surproduction, s'y affine activement et nombre de producteurs se lancent dans ce créneau. C'est le moment pour les consommateurs de découvrir la diversité des bulles hexagonales. En France, on compte huit régions d'appellation d'origine protégée (AOP). Au total, plus de 102 millions de bouteilles de crémants ont été commercialisées en 2022, par ordre décroissant en volumes : le crémant d'Alsace (37,6 millions de bouteilles), le crémant de Loire (23 millions), de Bourgogne (22,7 millions), de Bordeaux (9,9 millions), le crémant de Limoux (6,2 millions), du Jura (2,5 millions), de Savoie (269 600 bouteilles) et de Die (219 200 bouteilles).

Comment nous avons procédé

NOTRE DÉGUSTATION À L'AVEUGLE

• Les bouteilles ont été achetées dans le commerce et ont été présentées anonymement. Chaque juré a dégusté sa série dans un ordre différent afin de gommer l'effet induit par l'ordre de passage. La note résulte d'une moyenne pondérée, selon que l'échantillon a été le plus (ou le moins) apprécié par les jurés.

Jury de professionnels du vin :

• Jean Carasi, professionnel dégustateur • Jean-Michel Deluc, maître sommelier • Luc Dabadie, courtier juré-expert piqueur • Felicity Demont, consultante en vin • Philippe Demari, formateur en dégustation • Floréal Dubois, professionnel du vin • Michèle Héline, formatrice en dégustation • Christophe Guitard, journaliste et auteur sur le vin • Laurie Matheson, experte en vin • Michèle Piron, technicienne en œnologie • Stéphane Philippe, consultant en vin • Bénédicte Plaige, conseillère technique • Nathalie Brosset, experte en gastronomie • Aurélie Soulat, technicienne en œnologie • Jacques Vivet, courtier juré-expert piqueur

MOUSSE, FRUITÉ... DES SCORES TRÈS SATISFAISANTS

Notre dégustation s'est centrée sur neuf crémants de Loire, dont certains médaillés du 32^e Concours national des crémants de 2023 (vendus entre 7 et 16,70 €). Dans les locaux de l'Institut national de la consommation (INC), les experts ont goûté à l'aveugle des « effervescents européens », sans autre indication. Les crémants affichent 60 % de succès (une note de 13 au moins). Ils offrent un fruité épanoui, une mousse crémeuse. La prise de mousse intervient naturel-

lement grâce à la fermentation, sans ajout de gaz carbonique. Une deuxième fermentation a lieu en bouteille (par l'ajout d'une liqueur de tirage).

UNE GRANDE VARIÉTÉ DE CÉPAGES

La singularité des crémant de Loire tient à la douceur du climat sous influence atlantique : 3000 hectares de vignobles répartis entre les régions de la Touraine, du Saumurois, de l'Anjou, humidifiés par la Loire et le Cher. Neuf cépages sont autorisés. Un record ! Trois sont identitaires : le chenin, le cabernet franc et le cabernet sauvignon. Peuvent s'ajouter dans l'assemblage : le chardonnay, l'orbois, le grolleau noir, le grolleau gris, le pinot noir et le pinot d'Aunis. « Cette diversité est un héritage des siècles derniers où les agriculteurs du "Jardin de la France" cultivaient différents cépages. La tradition s'est conservée, ce qui nous complique d'ailleurs la tâche au moment des vendanges avec des maturités de raisins différentes – particulièrement en 2023 où la période des vendanges s'est étalée du 28 août au 11 octobre ! », confie Kevin Vigné, directeur de la cave coopérative de Bléré, en Touraine. « Les clients de crémant de Loire recherchent la rondeur, le gras et la richesse en fruits », ajoute le dirigeant, dont la cave produit la cuvée Beaujardin, crémant le mieux noté de sa catégorie et élaboré avec des vendanges de 2017 !

Les consommateurs vont disposer bientôt de plus d'informations sur les bouteilles. Après l'affichage du logo de mise en garde pour les femmes enceintes et la mention des allergènes, la liste des ingrédients et la déclaration nutritionnelle vont devoir être communiquées. Le règlement (UE) 2021/2117 du Parlement européen et du Conseil l'impose pour tous les vins produits et étiquetés après le 8 décembre 2023. Une période de transition de deux ans est prévue, le temps d'écouler les stocks d'étiquettes,

et des aménagements sont encore en cours au moment où nous mettons sous presse.

LISTER LES INGRÉDIENTS

La déclaration nutritionnelle (valeur énergétique et quantités de matières grasses, acides gras saturés, glucides, sucres, protéines et sel contenues dans 100 ml) devra figurer sur l'étiquette physique.

La liste des ingrédients pourra être communiquée par le biais d'un QR code.

L'ingrédient est défini comme toute substance utilisée dans la fabrication d'un produit et encore présent lors de sa commercialisation, éventuellement sous une forme modifiée. Sont ainsi concernés les arômes, enzymes et additifs alimentaires. Les résidus sont exclus ainsi que les pratiques œnologiques, précise l'Institut français de la vigne et du vin. Pour un effervescent, la liste comprendra *a minima* « raisins », « sucre » (en cas d'ajout de saccharose), « moût de raisin concentré » (en cas d'édulcoration et d'enrichissement), « liqueur d'expédition », le reste sera une surprise. ■

MARYSE SARGIS



☑ 9 crémants de Loire

Beaujardin - Cuvée Prestige brut • 9,90 €



15/20

- **Harmonieux.** Robe jaune doré. Nez intense (brioche, miel, reine-claude, ananas, agrumes, craie). Attaque tonique, bouche dense, saveurs fruitées, finale minérale.
- **Pour accompagner** un faisan aux pommes.

Caves de la Loire - Feuille d'or brut • 12,90 €



14,5/20

- **Riche.** Robe or jaune. Nez intense (beurre frais, noisette, pêche de vigne, agrumes, craie). Bouche pleine, mûre, suave, beurrée, belle acidité en fin de bouche, longueur.
- **Pour accompagner** de la cuisine thaïe.

Johanès Boubée brut bio • 7,50 €



14/20

- **Abricoté.** Robe jaune paille-argent. Nez intense (agrumes, fleurs blanches, poire, abricot, raisins, mélisse). Bouche fraîche et mielleuse, très crémeuse, saveurs fruitées.
- **Pour accompagner** une blanquette.

Ackerman - Grand Royal extra-brut • 16,70 €



14/20

- **Complexe.** Robe jaune soutenu. Nez intense (chèvrefeuille, pommes, abricots mûrs, notes végétales, cacao). Bouche ample et vive, fruits mûrs, notes boisées, finale saline.
- **Pour accompagner** un chapon fermier.

Veuve Amiot - Cannelle brut • 10,20 € (par 6)



13,5/20

- **Onctueux.** Robe or vert. Nez discret (rose, pamplemousse, citron vert). Bouche gourmande, ronde, fruitée, miellée, équilibre entre les saveurs, longueur.
- **Pour accompagner** un homard.

Langlois - L'Extra, brut blanc de blancs • 10,60 €



13/20

- **Croquant.** Robe or gris vert. Nez fin (aubépine, mélisse, agrumes, amande). Bouche aérienne, fraîche, texture veloutée, dominée par les agrumes (pomelo).
- **Pour accompagner** des crevettes et un curry d'agneau.

LaCheteau - Tête de cuvée brut • 7,25 €



12,5/20

- **Franc.** Robe or gris. Nez assez intense, mûr et frais (poire, herbe coupée, craie). Bouche harmonieuse, saveurs rabelaisiennes, attaque ronde, finale acidulée.
- **Pour accompagner** un apéritif maritime.

Monmousseau brut • 11,90 €



12,5/20

- **Gaillard.** Robe or vert. Nez assez intense (mirabelle, agrumes, fleurs blanches, anis, amande). Attaque mousseuse, bouche sucrée, acidité et amers en finale, avec un côté rustique.
- **Pour accompagner** l'apéritif (pâté).

Gratien & Meyer - Cuvée Flamme, brut • 10,45 €



12/20

- **Très sucré.** Robe or gris. Joli nez frais (acacia, raisin, poire, silex), trahi par la bouche, lourde, sucrée et plate en finale.
- **Pour accompagner** un goûter avec pannacotta au coulis de fraise.

Distributeurs : akerman.com, Auchan, Biocoop, Carrefour, cavesdelaloire.com, E.Leclerc, La Vie Claire, Naturalia, Mondovino, Monoprix, Nicolas, Vinatis, vins-beaujardin.com. L'obligation d'indépendance de l'INC impose d'acheter les produits dans les mêmes conditions que les consommateurs. Les crémants ont été achetés pour les dégustations de 2023. Les prix sont donnés à titre indicatif et sont susceptibles d'évoluer.

PÂTES À TARTE PEUT MIEUX FAIRE

Voilà des produits a priori simples, composés de farine, d'eau, et de beurre ou d'huile. Las. De nombreuses pâtes à tarte industrielles affichent des listes d'ingrédients à rallonge. On vous aide à faire le tri.

De la farine, du beurre, une pincée de sel et de l'eau : voilà de quoi faire une pâte brisée. Après avoir malaxé le tout, il faut laisser reposer puis étaler sur une plaque. Rien de plus simple... si ce n'est une pâte prête à l'emploi. Pratiques et faciles à dérouler, les versions industrielles font partie des fonds de frigo. D'après le magazine *Linéaires*, près de 85 % des Français achètent des pâtes à tarte brisées et plus encore feuilletées. Quant aux marques, leurs préférences vont à celles des distributeurs (56 % des ventes), sachant que, pour les marques nationales, Herta arrive grande gagnante du rayon. Comment distinguer les unes des autres ?

Nous avons étudié les compositions et les valeurs nutritionnelles de 24 références de pâtes au beurre, à l'huile, bio, sans gluten, etc. Et c'est le grand écart... Pâte brisée ou feuilletée, tout commence par la

farine de blé, généralement de type T55 (blanche et raffinée). Viennent, ensuite, dans la composition, l'eau puis la matière grasse. Beurre, huile ou margarine ? Tous les trois cohabitent dans ce rayon, selon les références et le type de pâte.

Comment nous avons procédé

L'ÉTUDE RÉALISÉE PAR NOTRE CENTRE D'ESSAIS COMPARATIFS

Nous avons étudié 24 références de deux familles de pâtes : les pâtes feuilletées et les pâtes brisées. Sur la base des étiquetages, nous avons analysé et noté :

- La composition, soit les ingrédients et additifs mis en œuvre. Par ailleurs, nous avons appliqué un malus/bonus sur le type de matières grasses : +1 si pur beurre ; 0 si mélange beurre/huile ; -1 si présence d'huile de palme.
- Les valeurs nutritionnelles de la pâte, notamment les matières grasses et le sel ;
- Les éventuelles allégations et leur pertinence ; la mention, ou pas, de l'origine des ingrédients primaires.

Parmi les pâtes brisées, neuf références sur treize sont à base de beurre et sept références sur onze pour les versions feuilletées. Signe positif sur la qualité des produits autant que sur la proximité avec la recette traditionnelle.

Pour les autres produits, le beurre est remplacé soit par de la margarine (Monique Ranou bio), soit, le plus souvent, par de l'huile de palme associée à de l'huile de colza ou de tournesol, à l'instar de plusieurs produits bio (La Vie Claire, Naturalia, Bio bleud). À défaut de beurre, l'huile de palme – connue, par ailleurs, pour être discutable sur le plan environnemental et sanitaire –

permet, en effet, aux fabricants de disposer d'une matière grasse solide, indispensable pour faire une pâte à tarte.

TROP D'INGRÉDIENTS POUR UNE RECETTE BASIQUE

La composition de ces pâtes industrielles se révèle souvent complexe. Elle varie entre trois et onze ingrédients. Dans les pâtes brisées, la référence Monique Ranou bio est la plus « chargée » (onze ingrédients), et d'ailleurs dernière du classement. En sus du sel, du vinaigre d'alcool







(Suite p. 90)

Les résultats de notre essai

+++ Très bon 20 à 17 ++ Bon 16,5 à 13 + Acceptable 12,5 à 10

Pâtes brisées

Les pourcentages entre parenthèses expriment le poids de chaque critère dans la notation finale.

	 Tablier Blanc Marque Repère (E.Leclerc) La brisée au beurre	 Picard 2 pâtes brisées pur beurre	 La Vie Claire Pâte brisée	 Toque du Chef (Lidl) Pâte brisée pur beurre	 Carrefour Classic' Pâte brisée	 Franprix La pâte brisée pur beurre
• Bio	Non	Non	Oui	Non	Non	Non
• Indications origine	Farine de blé France, lait Amérique du Nord, UE et/ou Océanie	-	Agriculture UE/non-UE	Farine de blé France	-	Blé France
• Conditionnement	230 g	2 x 250 g	230 g	230 g	230 g	230 g
• Prix indicatif*	1,26 €	4,30 €	2,19 €	1,25 €	0,97 €	1,80 €
• Prix au kilo	5,48 €	8,60 €	9,52 €	5,43 €	4,21 €	7,83 €
NUTRI-SCORE CALCULÉ	D	E	D	E	C	D
Composition (50 %)	++	++	++	++	-	++
• Nombre d'ingrédients	+	++	++	+	--	+
• Additifs	+++	++	+++	+++	+++	+++
• Matière grasse utilisée	Beurre	Beurre	Huiles de tournesol et de palme	Beurre	Beurre et huile de colza	Beurre
Nutrition (40 %)	-	-	-	--	++	-
• Matières grasses	+	++	-	+	++	+
• Dont saturées	--	--	-	--	+++	--
• Sel	+	-	+	-	++	+
• Fibres	--	--	-	--	+++	--
Étiquetage (10 %)	+++	++	++	+++	--	++
NOTE GLOBALE (100 %)	12/20	11,5/20	11,5/20	11/20	11/20	11/20

*Les produits ont été achetés en août-septembre 2023. Les prix ont été actualisés.



— Insuffisant 9,5 à 7

— Très insuffisant 6,5 à 0

Les pourcentages entre parenthèses expriment le poids de chaque critère dans la notation finale.

Marie Brisée pur beurre	Auchan Pâte brisée pur beurre	Monoprix bio Pâte brisée pur beurre	Herta Tarte en or Pâte brisée	U bio Pâte brisée pur beurre	Bio bleud Brisée sans gluten, à la farine de lin jaune	Monique Ranou bio (Intermarché) Pâte brisée prête à dérouler
Non	Non	Oui	Non	Oui	Oui	Oui
Farine de blé France, beurre pâtissier UE	Farine France, beurre UE/non-UE	Agriculture UE/non-UE	-	Agriculture UE/non-UE	Amidons Allemagne et Autriche	Agriculture UE/non-UE
230 g	230 g	230 g	230 g	230 g	260 g	230 g
1,79 €	1,30 €	2,45 €	1,75 €	2,27 €	4,38 €	2,46 €
7,78 €	5,65 €	10,65 €	7,61 €	9,87 €	16,85 €	10,70 €
E	E	D	D	D	D	E
++	++	+	+	-	--	--
+	+	-	+	--	--	--
+++	+++	+++	+++	+++	++	+++
Beurre	Beurre	Beurre	Huiles de palme et de colza	Beurre	Huiles de palme et de tournesol	Margarine
--	--	-	+	-	-	-
+	+	+	+	+	+	-
--	--	--	++	--	+	-
-	-	+	-	+	--	--
--	--	--	-	--	-	--
++	+	++	--	++	+	++
11/20	10,5/20	10/20	9,5/20	9,5/20	7/20	6,5/20





✓ Les résultats de notre essai

+++ Très bon 20 à 17

++ Bon 16,5 à 13

+ Acceptable 12,5 à 10

Pâtes feuilletées

	 Franprix La pâte feuilletée pur beurre	 Picard 2 pâtes feuilletées pur beurre	 Naturalia Pâte feuilletée	 Tablier Blanc Marque Repère (E.Leclerc) La feuilletée au beurre	 Toque du Chef (Lidl) Pâte feuilletée pur beurre
• Bio	Non	Non	Oui	Non	Non
• Indications origine	Blé France	-	-	Farine de blé France, lait Amérique du Nord, Europe et/ou Océanie	Farine de blé France
• Conditionnement	230 g	2x250 g	230 g	230 g	230 g
• Prix indicatif*	1,75 €	4,60 €	1,99 €	1,20 €	1,20 €
• Prix au kilo	7,61 €	9,20 €	8,65 €	5,22 €	5,22 €
NUTRI-SCORE CALCULÉ	E	D	D	E	D
Composition (50 %)	+++	+++	++	++	++
• Nombre d'ingrédients	+++	+++	++	++	+
• Additifs	+++	+++	+++	+++	+++
• Matière grasse utilisée	Beurre	Beurre	Huiles de palme et de tournesol	Beurre	Beurre
Nutrition (40 %)	--	--	+	-	-
• Matières grasses	-	--	++	+	+
• Dont saturées	--	--	++	--	--
• Sel	--	++	+	--	++
• Fibres	--	--	-	--	--
Étiquetage (10 %)	++	++	++	+++	+++
NOTE GLOBALE (100 %)	13,5/20	13,5/20	13/20	12,5/20	12/20

*Les produits ont été achetés en août-septembre 2023. Les prix ont été actualisés.

(en tant que conservateur), du sucre et de la levure désactivée pour améliorer l'élasticité de la pâte, elle contient du gluten de blé. Guère mieux, la pâte brisée Bio bleud sans gluten compte divers amidons et farines (lin jaune, pomme de terre, maïs, riz) et de la gomme de xanthane en substitut du gluten. Comme quoi,

le label biologique ne rime pas forcément avec composition vertueuse. Les bons élèves se trouvent parmi les pâtes feuilletées, avec un satisfecit pour la marque Franprix et ses trois seuls ingrédients : farine, eau et beurre concentré.

Sur le plan nutritionnel, les pâtes brisées et feuilletées se révèlent surtout


très grasses (respectivement 18,6 g/100 g et 20,5 g/100 g de lipides en moyenne), le record étant détenu par la feuilletée Picard (24 g/100 g). Qui plus est, les références pur beurre affichent des teneurs en acides gras saturés élevées (entre 11 et 12,5 g/100 g en moyenne) ; en excès, ils deviennent nocifs pour la santé cardio-vasculaire.

BON POUR LES PAPILLES OU LE CŒUR ? IL FAUT CHOISIR !

D'où le dilemme : choisir une pâte à tarte au beurre, meilleur pour les papilles, ou bien aux huiles végétales meilleures pour le cœur... encore que l'huile de palme pose problème. Souvent, les étiquetages ne sont pas très bavards. Peu de références précisent les quantités de farine et de matières grasses. Sauf si elles portent la mention « pur beurre », laquelle



— — Insuffisant 9,5 à 7 — — Très insuffisant 6,5 à 0 Les pourcentages entre parenthèses expriment le poids de chaque critère dans la notation finale.

 Herta Tarte en or feuilletée	 Marie Feuilletée pur beurre	 Monoprix bio Pâte feuilletée pur beurre	 Auchan Pâte feuilletée sans additif	 U bio Pâte feuilletée pur beurre	 Monique Ranou bio (Intermarché) Pâte feuilletée prête à dérouler
Non	Non	Oui	Non	Oui	Oui
-	Farine de blé France, beurre pâtissier UE	Agriculture UE/non-UE	-	Agriculture UE/non-UE	Agriculture UE/non-UE
230 g	230 g	230 g	230 g	230 g	230 g
1,35 €	2,51 €	2,45 €	1,24 €	2,15 €	1,77 €
5,87 €	10,91 €	10,65 €	5,39 €	9,35 €	7,70 €
D	E	D	E	D	D
-	++	+	-	-	--
-	++	-	-	--	--
+++	+++	+++	+++	+++	+++
Huiles de palme et de colza	Beurre	Beurre	Huiles de palme et de colza	Beurre	Margarine
++	--	-	-	-	-
++	-	-	--	-	-
+++	--	--	--	--	+
-	--	++	+	+	-
-	--	--	--	--	--
+	+++	++	++	++	++
11/20	11/20	10/20	9,5/20	9/20	7/20

impose au fabricant de préciser la quantité de beurre utilisée. Nous avons épinglé, dans la note « Étiquetage », des allégations qui semblent abusives. Exemple : la pâte brisée Herta « sans colorant » alors que les autres pâtes n'en contiennent pas. Dommage que la majorité des étiquettes restent muettes sur l'origine des ingrédients. Elle n'est, certes, pas obligatoire sur les produits transformés, excepté pour les références bio qui doivent mentionner l'origine de leurs composants. Mais la mention « Agriculture UE/non-UE » affichée sur ces dernières reste vague... Saluons toutefois l'effort de transparence de Tablier Blanc et, dans une moindre mesure, de Bio bleud et de Marie. ■

LA RÉDACTION



TABLETTES DE CHO PRÉFÉREZ LE NOIR



Stars des rayons, les chocolats noirs et au lait rivalisent de certifications pour se distinguer. Si leur composition réserve peu de surprises, les labels, eux, ne se valent pas. Décryptage.

Les Français restent de grands amateurs de chocolat. À raison de 6,4 kg par an et par habitant, nous nous hissons au dixième rang mondial. Notre essai s'est concentré sur des tablettes de chocolat classiques, noir ou au lait, vendues dans la grande distribution, à des prix s'échelonnant de 6 à 29 € le kilo. Les recettes sont très proches, avec une quantité de cacao qui ne varie quasiment pas au sein d'une même catégorie.

Comment nous avons procédé

- Nous avons analysé la liste d'ingrédients affichée sur l'emballage des produits et notamment la présence d'additifs. Nous avons aussi expertisé les valeurs nutritionnelles, sur la base des recommandations officielles du Plan national nutrition santé (PNNS) et de l'OMS. L'affichage du Nutri-Score n'étant pas obligatoire, nous l'avons calculé à partir des valeurs obtenues sur l'emballage.

Notation des labels

- Pour les labels de commerce équitable avec une expertise indépendante, nous avons donné deux points.
- Pour les labels d'entreprises ainsi que pour le label bio, qui apporte des garanties écologiques, nous avons attribué un demi-point.

✓ Les résultats de notre

CHOCOLAT NOIR

- +++ Très bon 20 à 17
- ++ Bon 16,5 à 13
- + Acceptable 12,5 à 10
- Insuffisant 9,5 à 7
- Très insuffisant 6,5 à 0



Alter Eco
70 %
Équateur

• Label de commerce équitable et/ou durable	Bio Fair for Life
• Conditionnement	100 g
• Prix indicatif ⁽¹⁾	2,89 €
• Prix indicatif/kg	28,90 €

NUTRI-SCORE

D

Additifs^{(2) (3)}

+++

Nutrition⁽³⁾

-

- Sucres
- Matières grasses totales
- Fibres
- Protéines

+

--

++

-

Labels

+++

NOTE GLOBALE

14,5/20

1) Produits achetés en juin 2023 2) Lécithine de soja ou de tournesol

COLAT

En sachant que, derrière le cacao, se cachent deux ingrédients : la poudre de cacao, qui donne l'arôme et la couleur, et le beurre de cacao, qui apporte la matière grasse et, de fait, la texture. Les tablettes de chocolat au lait contiennent, en moyenne, un tiers de cacao, en accord avec l'allégation « 30 % minimum de cacao dans la pâte ». Les deux autres ingrédients sont le lait et le sucre. Pour les chocolats noirs, notre essai a délibérément visé des produits avec au moins 70 % de cacao, la proportion la plus courante.

Côté nutrition, les résultats de notre analyse n'apportent pas de véritable surprise. Situé entre D pour le chocolat noir nature et E pour celui au lait, leur Nutri-Score est mauvais. Il indique plus exactement que ces produits sont à consommer de façon occasionnelle et en petites quantités. Mais difficile de demander mieux à des produits gras et sucrés, pauvres en protéines. Si les versions noires nature s'en sortent légèrement mieux que celles au lait, c'est grâce à leur faible teneur en sucres (majoritairement

essai

							
Auchan 72 % Noir intense	U Bio Chocolat noir 74 % de cacao	Côte d'Or Bio noir 70 %	Lindt Excellence 70 % cacao Noir intense	Intermarché Les créations L'Envoûtant Chocolat noir 70 %	Carrefour Bio Noir 74 % cacao	Marque Repère Equador (E.Leclerc) Noir extra 72 % cacao	Côte d'Or Noir 70 % Intense
Filière responsable Auchan	Bio, transparence cacao	Bio	Lindt Cocoa farming program	-	Bio	-	Cacao 100 % durable (Cocoa life)
100 g	100 g	90 g	100 g	100 g	100 g	100 g	100 g
1,09 €	1,35 €	2,25 €	1,89 €	0,80 €	1,30 €	1,45 €	2,25 €
10,90 €	13,50 €	25 €	18,90 €	8 €	13 €	14,50 €	22,50 €
D	D	D	D	D	D	D	D
+++	++	+++	+++	+++	++	++	++
+	+	-	-	-	-	-	-
+	+	+	+	+	+	+	+
--	--	--	--	--	--	--	--
+++	+++	++	++	++	+++	+++	++
+	-	-	-	-	-	+	-
+	+	+	+	-	+	-	+
13,5/20	13/20	13/20	13/20	12,5/20	12,5/20	12/20	12/20

3) Les additifs comptent pour 30 % et la nutrition pour 70 % de la note avant l'ajout éventuel des points des labels.



du saccharose) : 5,6 g de sucres en moyenne pour une portion de 20 g, contre 10,8 g pour les tablettes au lait... Rappelons que l'Organisation mondiale de la santé (OMS) recommande de ne pas dépasser 50 g de sucres par jour, un seuil que l'on peut atteindre assez rapidement avec quelques portions de chocolat au lait.

Un autre bon point pour le chocolat noir, ce sont les fibres, issues du cacao. Et en particulier lorsqu'il est nature : dans cette famille, les tablettes apportent cinq fois plus de fibres que les versions lactées. On tient là une source intéressante de fibres solubles. À l'inverse, le noir est plus riche en beurre de cacao, donc plus gras que le chocolat au lait, de 35 % environ. La marque Côte d'Or fait d'ailleurs le grand écart

sur ce critère, avec sa version au lait « L'Original lait » la moins grasse de l'essai (28 g pour 100 g) et sa référence « Chocolat noir intense » la plus chargée en matières grasses (47 g/100 g).






L'ABSENCE DE LÉCITHINE, UN SIGNE DE QUALITÉ

Un seul additif alimentaire est présent dans la majorité des produits : la lécithine de soja, et parfois de tournesol, notamment pour les produits bio. Cet émulsifiant sert à stabiliser un corps gras dans un milieu aqueux, d'où sa présence dans quasiment tous les chocolats au lait, alors que les chocolats noirs peuvent s'en passer. Toutefois, seules cinq références n'en contiennent pas. Cette absence est un « plus »

✓ Les résultats de notre essai

CHOCOLAT AU LAIT

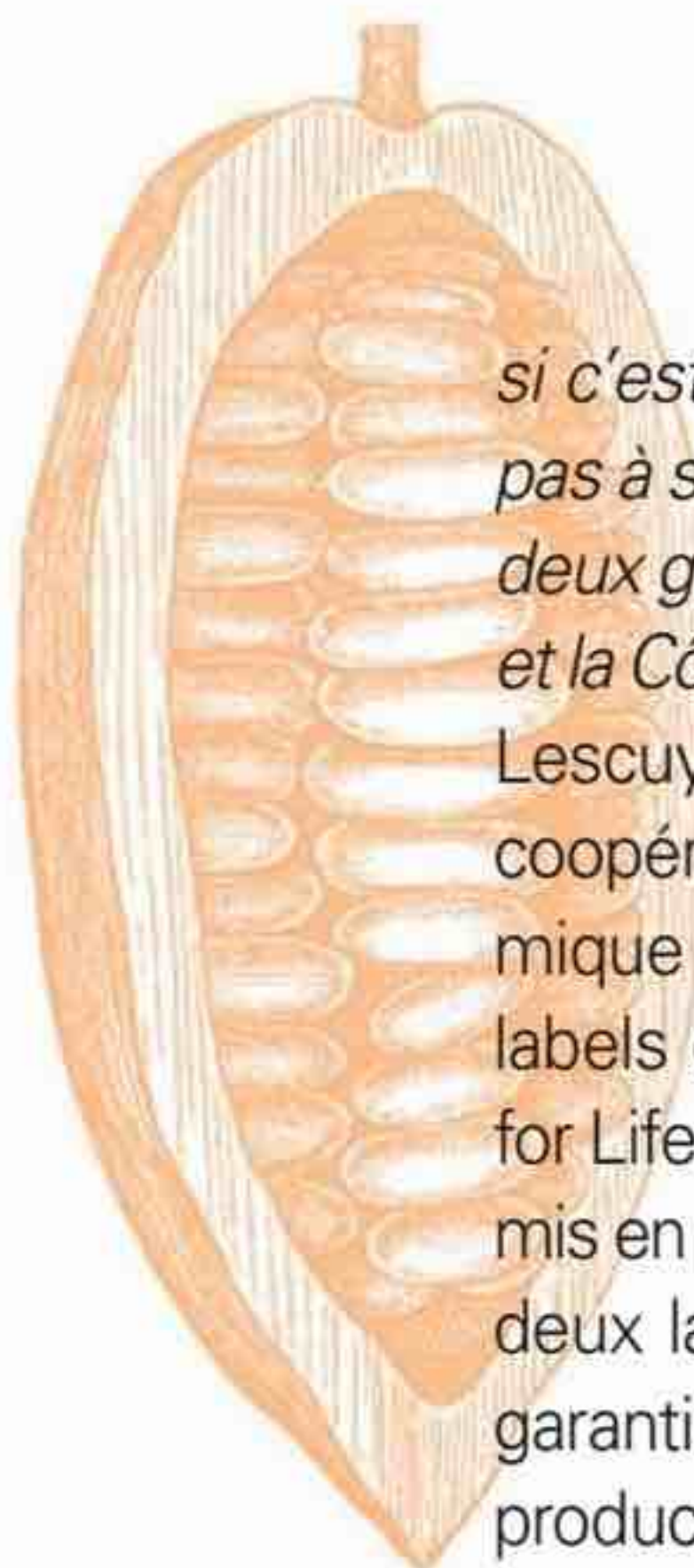
- +++ Très bon 20 à 17
- ++ Bon 16,5 à 13
- + Acceptable 12,5 à 10
- Insuffisant 9,5 à 7
- Très insuffisant 6,5 à 0

					
	Ethiquable Lait nature Tendre et fondant, Pérou	Monoprix Chocolat au lait Extra-fin	Côte d'Or L'Original Lait	Auchan Lait alpin	Milka Au lait du pays alpin
• Label de commerce équitable et/ou durable	Bio, lait bio équitable France, Producteurs Paysans	Soutien au commerce équitable Fairtrade (Max Havelaar)	Cacao 100 % durable (Cocoa life)	Filière responsable Auchan	Approvision- nement cacao durable (Cocoa life)
• Conditionnement	100 g	3 x 100 g	200 g	3 x 100 g	3 x 100 g
• Prix indicatif ⁽¹⁾	2,72 €	1,85 €	2,25 €	2,54 €	3,39 €
• Prix indicatif/kg	27,20 €	6,17 €	11,25 €	8,45 €	11,30 €
NUTRI-SCORE	E	E	E	E	E
Labels	+++	++	+	+	+
Additifs^{(2) (3)}	++	++	++	++	++
Nutrition⁽³⁾	--	--	--	--	--
• Sucres	--	--	--	--	--
• Matières grasses totales	-	+	+	+	-
• Fibres	--	--	-	--	--
• Protéines	-	-	-	-	-
NOTE GLOBALE	11/20	11/20	10/20	9,5/20	9/20

1) Produits achetés en juin 2023 2) Lécithine de soja ou de tournesol 3) Les additifs comptent pour 30 % et la nutrition pour 70 % de la note avant l'ajout éventuel des points

dans la note globale, puisqu'elle reflète un produit *a priori* plus naturel et bien travaillé. Au-delà de la composition du chocolat, les marques s'efforcent de plus en plus de se différencier sur les labels. Mais derrière les promesses de cacao durable, les critères considérés sont très variables.

Nous les avons passées au crible et notées en fonction de leur qualité (*voir les critères de notations en encadré p. 92*). Plusieurs labels du commerce équitable défendent une amélioration de la rémunération des producteurs. Les prix du cacao, fixés sur un marché mondial longtemps excédentaire, sont en effet trop bas pour leur garantir un revenu décent. La plus importante certification est Fairtrade-Max Havelaar, qui garantit un prix minimum et une prime supplémentaire au producteur (15 % du prix). « Même



si c'est mieux que rien, ces primes ne suffisent pas à sortir de la pauvreté, en particulier dans les deux grands pays producteurs que sont le Ghana et la Côte d'Ivoire », nuance néanmoins Guillaume Lescuyer, expert de la filière cacao au Centre de coopération internationale en recherche agronomique pour le développement (Cirad). D'autres labels garantissent prix et primes, comme Fair for Life et le Symbole Producteurs Paysans (SPP) mis en place par les producteurs eux-mêmes. Ces deux labels sont notamment exigeants sur les garanties que les acheteurs doivent donner aux producteurs (préfinancement du contrat d'achat, engagement à long terme). Ces trois certifications du commerce équitable sont contrôlées par des organismes indépendants, une garantie que n'apportent pas les labels d'entreprises sans cahier des charges précis, ni audit extérieur.

UNE CATASTROPHE SOCIALE ET ENVIRONNEMENTALE

Autre point noir du cacao, la déforestation. L'explosion de la consommation mondiale de cacao s'est faite au détriment de la forêt, en particulier en Afrique de l'Ouest. Rainforest Alliance certifie près de 1,2 million d'exploitations sur leurs pratiques forestières vertueuses. « Leurs critères n'empêchent pas la déforestation », pointe pourtant l'expert. En effet, ni la densité d'arbres à l'hectare ni la diversité d'essences d'arbres retenues dans les critères de Rainforest ne permettent de garantir l'absence de déforestation. Heureusement, tous les labels bougent pour améliorer leurs critères, notamment sous la pression de l'Europe : elle demande que, d'ici deux ans, les produits importés soient garantis « zéro déforestation ».

Autre réglementation qui oblige les acteurs à agir, la traçabilité. Aujourd'hui, peu de labels assurent une traçabilité jusqu'aux producteurs. Parmi les plus vertueux, on compte SPP, Fair for Life, Biopartenaire, bio. Les autres certifications ne garantissent pas que le chocolat acheté a bien été fait avec du cacao certifié, car les coopératives de producteurs mélangent souvent les productions certifiées et non certifiées. Elles garantissent donc juste une proportion de cacao certifié, proportion que l'entreprise utilise ensuite pour définir la quantité de ses produits qu'elle peut étiqueter « durables ». ■

Carrefour Classic' Chocolat lait	Marque Repère Tablette d'or (E.Leclerc) Lait, tendre	Poulain Au bon lait responsable	Lindt Excellence Extra fondant Lait
-	-	Lait responsable	Lindt Cocoa farming program
3 x 100 g	3 x 100 g	3 x 95 g	100 g
1,99 €	1,97 €	3,61 €	2,09 €
6,65 €	6,55 €	12,65 €	13,95 €
E	E	E	E
+	+	+	+
++	++	++	++
-	-	-	-
-	-	-	-
+	+	-	-
-	-	-	-
-	-	-	-
9/20	9/20	9/20	8,5/20

des labels.

LA RÉDACTION



Pour vos enfants, vos petits-enfants

4 numéros par an
21 € au lieu de ~~23,60 €~~
 (prix de vente au numéro : 5,90 €)

LES AVANTAGES DE L'ABONNEMENT

Votre enfant reçoit le magazine chez lui avant sa mise en vente en kiosque.

Vous bénéficiez d'une réduction par rapport au prix de vente au numéro.

Vous avez accès à la version numérique de 60 millions Junior sur le site 60millions-mag.com.

Scannez le QR code pour souscrire un abonnement directement en ligne.



BULLETIN D'ABONNEMENT

À compléter et à envoyer dans une enveloppe sans l'affranchir
 au service Abonnements de 60 Millions de consommateurs - Autorisation 96316 - 59789 LILLE CEDEX 9

☐ **OUI**, je souhaite souscrire
 un abonnement de 1 an à 60 millions Junior
 (4 numéros) au prix de 21 € au lieu de 23,60 €
 (prix de vente au numéro : 5,90 €).

☐ Madame ☐ Monsieur

Nom

Prénom

N° rue

Complément d'adresse

Code postal

Ville

.....

Bénéficiaire de l'abonnement

Nom

Prénom

Rue

Complément d'adresse

Code postal

Ville

Date de naissance : *Facultatif*

Je choisis de régler par :

☐ chèque bancaire à l'ordre de 60 millions de
 consommateurs

☐ carte bancaire

N° :

Expire fin :

Date et signature obligatoires



Offre valable pour la France métropolitaine jusqu'au 30/06/2024. Le premier numéro de 60 millions Junior sera livré au bénéficiaire sous un délai de 15 jours après la réception de votre bulletin d'abonnement. Vous disposez d'un droit de rétractation de 14 jours à compter de la réception du premier numéro. La collecte de vos données personnelles et de celles du bénéficiaire est réalisée par le prestataire de gestion des abonnements sous la responsabilité de l'Institut national de la consommation, éditeur de 60 millions Junior, à des fins de gestion de l'abonnement. Les données personnelles du bénéficiaire sont exclusivement collectées pour la gestion de l'envoi des numéros. Elles ne seront pas utilisées pour de la prospection commerciale et ne seront cédées à aucun organisme extérieur. Vous avez un droit d'accès, de rectification, de portabilité, de limitation, d'opposition et d'effacement de vos données et vous pouvez définir vos directives post mortem à l'adresse suivante : dpo@inc60.fr. Vos données seront conservées pendant une durée de 3 ans à compter de votre dernier achat. Nous utiliserons vos données pour vous adresser des offres commerciales, sauf opposition en cochant cette case ☐. Vos données pourront être cédées à des organismes extérieurs (presse et collecte de dons) sauf opposition en cochant cette case ☐ Conditions générales d'abonnement et politique de confidentialité disponibles sur www.60millions-mag.com.

Beurre, huile, crème...

EN QUÊTE DU SAIN GRAS



Une assiette équilibrée doit comporter un peu de matières grasses. Mais lesquelles choisir ? Si la saveur est à prendre en compte, certains composants délétères pour la santé sont à éviter et, pour la cuisson, toutes ne sont pas recommandables.

« *Le gras, c'est la vie !* » vous diront nombre de gourmands et de chefs. À raison. Car les matières grasses véhiculent particulièrement bien les saveurs d'un plat, quand elles n'apportent pas un arôme caractéristique, comme l'huile d'olive ou la graisse d'oie. Essentielles à une alimentation équilibrée, le Programme national nutrition santé (PNNS) recommande d'en consommer tous les jours, en petite quantité. Il parle d'« *aller vers* » l'huile de colza, de noix et d'olive, façon de dire qu'il faut privilégier ce type de matière grasse. De fait, toutes ne sont pas bénéfiques pour la santé.

LA PALME NE REVIENT PAS À SON HUILE !

Lesquelles limiter ? Celles qui contiennent des acides gras dits « saturés » et « trans ». Ils augmentent le risque de prise de poids et de « mauvais » cholestérol. Ce terme fait référence au cholestérol LDL (lipoprotéines de basse densité), qui, en excès dans le sang, peut s'accumuler dans les parois des artères, formant des plaques susceptibles de rétrécir les vaisseaux sanguins et d'entraver la circulation sanguine. Cela augmente le risque de maladies cardiovasculaires, telles que les maladies coronariennes, les crises cardiaques et les accidents vasculaires cérébraux.

• **Les acides gras saturés** sont particulièrement présents dans les huiles de palme, de palmiste, de coco et de coprah. Bon marché, l'huile de palme est utilisée dans les pâtes à tartiner, certains pains de mie, les biscuits... Une lecture d'étiquettes attentive permet de l'éviter.

• **Le saindoux, la graisse de canard et la graisse de bœuf** contiennent des acides gras saturés. Elles sont à la fois économiques, se conservent longtemps (plusieurs mois pour le saindoux) et ont un « point de fumée » élevé, autrement dit elles se décomposent et se dénaturent à une température importante (entre 190 et 200 °C). Ce qui autorise toutes les fritures. Les habitants du Sud-Ouest le savent bien : ils donnent une saveur incomparable à leurs pommes de terre en les



4 FAÇONS DE CUISINER MOINS GRAS

- Éviter les plats tout préparés, ils sont souvent chargés en matières grasses.
- Utiliser des ustensiles dotés de revêtements antiadhésifs ou, pour ne pas changer sa batterie de cuisine, des feuilles de cuisson antiadhésives, qui s'adaptent au contenant. Ils permettent de cuire sans matières grasses.
- Opter pour le cuit-vapeur quand c'est possible.
- Doser à l'aide d'une cuillère, de manière à mieux visualiser la quantité de matière grasse utilisée.

faisant revenir à la graisse de canard, alors que les habitants des Hauts-de-France et de Belgique privilégient la graisse de bœuf pour leurs frites. Un usage des graisses animales qu'il vaut mieux limiter à ces péchés mignons pour préserver ses artères.

• **Le beurre** (point de fumée : 130 °C) présente 55,4 g d'acides gras saturés pour 100 g. Ce n'est donc pas non plus le champion de l'assiette saine, et encore moins quand il est salé. D'ailleurs, notre essai sur les pâtes à tarte montre que lorsque cet ingrédient fait partie de leur composition, elles affichent un sérieux taux d'acides gras saturés (*lire p. 90*). Toutefois, le beurre présente l'avantage de contenir de la vitamine A, qui, entre autres, favorise la croissance osseuse et contribue à une bonne vision. Sans le bannir complètement, il est à utiliser avec parcimonie.

• **Les margarines** peuvent-elles avantageusement remplacer le beurre ? Oui, à condition de bien lire les étiquettes. Elles sont issues d'huiles végétales, rendues solides soit par ajout de graisses végétales naturellement solides, comme

l'huile de palme (riche en acides gras saturés, donc à évi-

ter), soit par l'utilisation d'un procédé : l'hydrogénation. Ce dernier rend les graisses plus fermes, stables et leur évite de rancir. On lit alors sur l'étiquette huiles ou graisses « partiellement hydrogénées ».



Revers de la médaille : elles sont très riches en acides gras « trans », qui augmentent le risque de maladie cardio-vasculaire et de diabète de type 2. Une nocivité qui a conduit certains pays, comme le Canada, le Danemark et la Suisse, à interdire l'utilisation des matières grasses partiellement hydrogénées dans les aliments industriels. En France, bien que leur usage soit toujours autorisé, elles sont de moins en moins employées. Mais la meilleure façon de les éviter est de bien lire les étiquettes des produits ultratransformés.

ÉQUILIBRER LES OMÉGA POUR LEUR EFFET PROTECTEUR

À l'inverse, certaines matières grasses sont à privilégier pour une santé optimale : les matières grasses dites insaturées, en particulier les acides gras mono-insaturés et polyinsaturés.

• **L'huile d'olive** en est l'exemple type (point de fumée : 200 °C). Riche en acides gras mono-insaturés, elle peut contribuer à réduire le risque de maladies cardiaques. En revanche, elle contient peu d'oméga-3. Dommage, car ces acides gras polyinsaturés sont connus pour aider à réguler la tension artérielle, prévenir certains cancers et améliorer le fonctionnement des reins.

• **Les huiles de colza, de lin et de noix** sont, à l'inverse de l'huile d'olive, riches en acides gras polyinsaturés. L'huile de colza, en particulier, est riche en acides gras oméga-3 et oméga-6. Les oméga-6 sont très intéressants car ils exercent un effet protecteur contre la survenue des maladies cardio-vasculaires. Une alimentation riche en oméga-6 diminue la tension artérielle. À noter : l'huile de colza est aussi une bonne source de vitamine E, un antioxydant important qui protège les cellules contre les dommages causés par les radicaux libres. L'huile de lin et l'huile de noix, en raison de leur teneur en acides gras insaturés, ne doivent pas être chauffées mais consommées à cru.

• **L'huile de tournesol**, qui contient plus d'oméga-6 que d'oméga-3, supporte bien les hautes températures. Son point de fumée est de 230 °C. Toutefois, elle a un inconvénient : elle s'écoule mal des aliments après cuisson, laissant une pellicule de gras. Ce n'est pas le cas de l'huile de colza (point de fumée 220 °C), qui permet d'obtenir des aliments cuits moins gras. ■

LA RÉDACTION

15 associations de consommateurs, régies par la loi de 1901, sont officiellement agréées pour représenter les consommateurs et défendre leurs intérêts. La plupart de leurs structures locales tiennent des permanences pour aider à résoudre les problèmes de consommation. Pour le traitement de vos dossiers, une contribution à la vie de l'association pourra vous être demandée sous forme d'adhésion. Renseignez-vous au préalable. Pour connaître les coordonnées des associations les plus proches de chez vous, interrogez les mouvements nationaux ou le Centre technique régional de la consommation (CTRC) dont vous dépendez. Vous pouvez aussi consulter le site inc-conso.fr, rubrique Associations de consommateurs et trouver la plus proche de chez vous.

Les associations nationales

Membres du Conseil national de la consommation

ADEIC (Association de défense, d'éducation et d'information du consommateur)

27, rue des Tanneries, 75013 Paris

TÉL.: 01 44 53 73 93

E-MAIL: contact@adeic.fr

INTERNET: www.adeic.fr

AFOC (Association Force ouvrière consommateurs)

141, avenue du Maine, 75014 Paris

TÉL.: 01 40 52 85 85

E-MAIL: afoc@afoc.net

INTERNET: www.afoc.net

ALLDC (Association Léo-Lagrange pour la défense des consommateurs)

150, rue des Poissonniers

75883 Paris Cedex 18

TÉL.: 01 53 09 00 29

E-MAIL: consom@leolagrange.org

INTERNET: www.leolagrange-conso.org

CGL (Confédération générale du logement)

29, rue des Cascades, 75020 Paris

TÉL.: 01 40 54 60 80

E-MAIL: info@lacgl.fr

INTERNET: www.lacgl.fr

CLCV (Consommation, logement et cadre de vie)

59, boulevard Exelmans

75016 Paris

TÉL.: 01 56 54 32 10

E-MAIL: clcv@clcv.org

INTERNET: www.clcv.org

CNAFAL (Conseil national des associations familiales laïques)

19, rue Robert-Schuman,

94270 Le Kremlin-Bicêtre

TÉL.: 09 71 16 59 05

E-MAIL: cnafal@cnafal.net

INTERNET: www.cnafal.org

CNAFC (Confédération nationale des associations familiales catholiques)

28, pl. Saint-Georges, 75009 Paris

TÉL.: 01 48 78 82 74

E-MAIL: cnafc-conso@afc-france.org

INTERNET: www.afc-france.org

CNL (Confédération nationale du logement)

8, rue Mériel, BP 119

93104 Montreuil Cedex

TÉL.: 01 48 57 04 64

E-MAIL: cnl@lacnl.com

INTERNET: www.lacnl.com

CSF (Confédération syndicale des familles)

53, rue Riquet, 75019 Paris

TÉL.: 01 44 89 86 80

E-MAIL: contact@la-csf.org

INTERNET: www.la-csf.org

Familles de France

28, pl. Saint-Georges, 75009 Paris

TÉL.: 01 44 53 45 90

E-MAIL: conso@familles-de-france.org

INTERNET: www.familles-de-france.org

Familles rurales

7, cité d'Antin, 75009 Paris

TÉL.: 01 44 91 88 88

E-MAIL: infos@famillesrurales.org

INTERNET: www.famillesrurales.org

FNAUT (Fédération nationale des associations d'utilisateurs des transports)

32, rue Raymond-Losserand

75014 Paris. TÉL.: 01 43 35 02 83

E-MAIL: contact@fnaut.fr

INTERNET: www.fnaut.fr

INDECOSA-CGT (Association pour l'information et la défense des consommateurs salariés-CGT)

Case 1-1, 263, rue de Paris

93516 Montreuil Cedex

TÉL.: 01 55 82 84 05

E-MAIL: indecosa@cgt.fr

INTERNET: www.indecosa.cgt.fr

UFC-Que Choisir

(Union fédérale des consommateurs-Que Choisir)

233, bd Voltaire, 75011 Paris

TÉL.: 01 43 48 55 48

INTERNET: www.quechoisir.org

UNAF (Union nationale des associations familiales)

28, pl. Saint-Georges, 75009 Paris

TÉL.: 01 49 95 36 00

INTERNET: www.unaf.fr

Les centres techniques régionaux de la consommation

AUVERGNE-RHÔNE-ALPES

CTRC Auvergne-Rhône-Alpes

17, rue Richerpin

63000 Clermont-Ferrand

TÉL.: 04 73 90 58 00

E-MAIL: ctrc.aura@gmail.com

BOURGOGNE-FRANCHE-COMTÉ

Union des CTRC Bourgogne-Franche-Comté

2, rue des Corroyeurs

boîte NN7, 21000 Dijon

Dijon:

TÉL.: 03 80 74 42 02

E-MAIL: contact@ctrc-bourgogne.fr

Besançon:

TÉL.: 03 81 83 46 85

E-MAIL: ctrc.fc@wanadoo.fr

BRETAGNE

Maison de la consommation et de l'environnement

48, boulevard Magenta

35200 Rennes

TÉL.: 02 99 30 35 50

INTERNET: www.mce-info.org

CENTRE-VAL DE LOIRE

CTRC Centre Val de Loire

10, allée Jean-Amrouche

41000 Blois

TÉL.: 02 54 43 98 60

E-MAIL: ctrc.centre@wanadoo.fr

GRAND EST

Chambre de la consommation d'Alsace et du Grand Est

7, rue de la Brigade-Alsace-Lorraine

BP 6

67064 Strasbourg Cedex

TÉL.: 03 88 15 42 42

E-MAIL: contact@cca.asso.fr

INTERNET: www.cca.asso.fr

HAUTS-DE-FRANCE

CTRC Hauts-de-France

6 bis, rue Dormagen

59350 Saint-André-lez-Lille

TÉL.: 03 20 42 26 60.

E-MAIL: uroc-hautsdefrance@orange.fr

INTERNET: www.uroc-hautsdefrance.fr

NORMANDIE

CTRC Normandie

7, rue Daniel-Huet

14000 Caen

TÉL.: 06 67 11 25 91

E-MAIL: ctrc@consonormandie.net

INTERNET: www.consonormandie.net

NOUVELLE AQUITAINE

Union des CTRC/ALPC en Nouvelle-Aquitaine

Siège social-Accueil Union

Maison départementale des sports

et de la vie associative

153, rue David-Johnston

33000 Bordeaux

TÉL.: 07 87 97 09 43

E-MAIL: accueil-unionctrce.alpc@outlook.fr

INTERNET: www.unionctrce.alpc.fr

Antenne Bordeaux

E-MAIL: alpc.aquitaine@outlook.com

Antenne Aquitaine - Dax

33, avenue Saint-Vincent-de-Paul

40100 Dax

E-MAIL: alpc.sudaquitaine@outlook.com

com

Antenne Limousin

Rue Marcel-Deprez

Parc d'activités Imhotep

Lot 5 - bureau 4

87000 Limoges

E-MAIL: ctrc.alpc@outlook.com

Antenne Poitou-Charentes/Vendée

11, place des Templiers

86000 Poitiers

E-MAIL: ctrc.poitoucharentes@wanadoo.fr

@wanadoo.fr

PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR

CTRC Provence-Alpes-Côte d'Azur

23, rue du Coq

13001 Marseille

TÉL.: 04 91 50 27 94

E-MAIL: contact@ctrc-paca.org

INTERNET: www.ctrc-paca.org

Pour les départements d'outre-mer, référez-vous aux sites des associations nationales.

Pour les petits curieux, déjà le 2^e numéro



En vente à **5,90 €** dès le 14 mars chez votre marchand de journaux
et disponible sur 60millions-mag.com et sur l'appli mobile 60

L 14874 - 223 H - F: 6,90 € - RD

