

60
millions
de consommateurs

Eau du robinet
À quel filtre se fier

Obésité
Téléconsulter, ça marche ?

FRUITS & LÉGUMES

Les champions
santé

15
recettes
vitaminées

- Leur effet sur le cerveau, le ventre, le poids...
- Comment les choisir, les conserver
- Trouver des tomates qui ont du goût

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 Metzeldar

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, Gautier Cariou, Patricia Chairopoulos, Cécile Coumau, Philippe Fontaine, Hélia Hakimi-Prévot, Cécile Klingler, Éric Le Boulout, Laure Marescaux, Adélaïde Robert, Clémentine Vignon

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, avec Valérie Delchambre

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 Tétrel (responsable)
Gilles Tailliandier (adjoint)
Valérie Proust (assistante)

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

Contact dépositaires, diffuseurs, réassorts
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 : juillet 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.



éditorial



GIL LEFAUCONNIER

NE VOUS PRENEZ PLUS LE CHOU !

Voilà l'été. Notre corps a des envies de fraîcheur et de plats moins caloriques. Le moment est donc parfait pour augmenter la part de fruits et de légumes dans notre assiette. Si la plupart des Français ont intégré que manger « 5 portions de fruits et légumes par jour » est bon pour la santé, nous sommes loin d'avoir tous atteint cet objectif. En mars 2022, dans un sondage Ifop pour l'Interprofession des fruits et légumes, 79 % des répondants désiraient en manger davantage. Le prix est un des freins : dans la catégorie des revenus modestes, 53 % des Français estiment ne pas avoir les moyens d'en acheter autant qu'ils le voudraient. Mais 51 % (en particulier les moins de 34 ans) trouvent aussi que manger des fruits et légumes est « *compliqué* ». Pas besoin d'attendre l'épluchage : cette complexité peut s'exprimer dès l'étape du choix sur les étales. « *Alors Marius, le melon, tu le soupèses ou tu le tâtes ?* »

Lancer la discussion à l'apéro, c'est la promesse de grands débats qui finissent inévitablement par aborder la question du goût. En particulier celui des tomates qui, « *c'est bien connu* », n'en ont plus autant qu'avant. Et pourtant, notre journaliste, Cécile Klingler, nous l'écrit : il est bel et bien possible de trouver des tomates savoureuses.

Face aux questions qui se posent autour du végétal, il fallait bien un hors-série. Celui que vous avez entre les mains a laissé la parole à de nombreux experts, qui vous aideront à choisir les meilleurs produits, les conserver plus longtemps ou concocter des repas sains et vitaminés, pour petits et grands. Bonne lecture.

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.

som



Édito 3

SANTÉ

C d'actualité 6

Équipement

Comment filtrer mon eau 8

Surpoids et obésité

La téléconsultation, ça marche ? 10

Bronchiolite

La santé des nourrissons à prix d'or 12

Médicaments

La facture augmente avec les petites boîtes..... 13

Assurance maladie

Ce courrier qui inquiète les assurés 14

FRUITS & LÉGUMES, C'EST BON POUR CE QU'ON A

Leurs effets sur la santé

Les étonnants pouvoirs des végétaux..... 18

En coulisses

Que mangent les pros de la santé ?..... 22

Rééquilibrer ses repas

L'indispensable allié contre l'obésité..... 27

Lentilles, pois chiches, haricots secs...

Faites le plein de légumineuses..... 32

maire



Vitalité

8 conseils pour un été vitaminé..... 36

Pouvoir d'achat

Faire rimer qualité et budget..... 40

DU MARCHÉ À L'ASSIETTE

Commerces

Où remplir son panier ? 46

Arnaques

Des produits étrangers origine France 50

Calendrier

Profitez-en au bon moment..... 52

Le goût des tomates

Ce n'est plus ce que c'était ! Oui, mais, depuis une dizaine d'années, les sélectionneurs misent de nouveau sur la saveur et de nombreuses variétés sont disponibles sur les étals. «60» vous guide dans vos choix en fonction des saisons (lire p. 74-79).



Aspect, poids...

Les choisir comme un expert..... 54

En barquette

Les pièges du tout-prêt 58

Essai

Des salades trop contaminées..... 62

Conservation

Faites durer vos fruits et légumes !..... 68

LA FABRIQUE DES FRUITS & LÉGUMES

Agro-industrie

Pourquoi les tomates n'ont plus de goût 74

Agriculture

Pesticides : encore très présents 80

Maturation

Gare aux couleurs trompeuses 84

Étiquettes

À quels labels se fier ?..... 88

Jardinage

Créer son potager d'automne 93

Les produits cités dans ce numéro sont indiqués à titre d'exemple. La totalité de l'offre commerciale des producteurs 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

31 000

personnes en France étaient centenaires en janvier 2024, selon l'Insee. Parmi elles, les femmes sont 10 fois plus nombreuses que les hommes, une surmortalité masculine étant observée à un âge plus jeune. En 2070, les projections de l'Institut évaluent à 200 000 les centenaires dans l'Hexagone.

EUROPE ET BISPHÉNOL A

Neuf ans après l'interdiction par la France de l'utilisation du bisphénol A (BPA) dans les biberons et contenants alimentaires, les États de l'Union européenne ont enfin interdit en juin l'utilisation du BPA dans les matériaux au contact des aliments : emballages, conserves, ustensiles de cuisine, etc. Cette

décision s'appuie sur une évaluation de l'Autorité européenne de sécurité des aliments (Efsa) qui a conclu à des « effets potentiellement nocifs sur le système immunitaire ».



LE LOURD TRIBUT DU LOBBYING



L'Organisation mondiale de la santé (OMS) espérait réduire d'un tiers le risque de mortalité prématurée d'ici à 2050 dans la région européenne (53 pays), par rapport à 2010. L'objectif ne sera pas atteint. « Les pays de la région ne mettent même pas en œuvre la moitié des politiques de "meilleur achat" [privilégier les produits meilleurs pour la santé, NDLR] », déplore l'agence, dans un rapport publié en juin. La raison de cette inertie ?

Les stratégies agressives

de quatre secteurs : l'industrie du tabac, de l'alcool, des aliments ultratransformés et des combustibles fossiles.

Fausses informations, pressions... ils ne reculent devant rien !

Ces industries sont responsables de 2,7 millions de décès par an dans la région européenne, selon l'OMS. Non seulement elles commercialisent des produits délétères pour la santé, mais elles favorisent par tous les moyens leur consommation. Ce qui rend difficile de diminuer la mortalité liée aux maladies non transmissibles (MNT) comme le diabète, le cancer, les maladies cardio-vasculaires et respiratoires chroniques. « Les tentatives de contrôle de l'impact négatif de ces industries sur la santé par des politiques visant à prévenir les MNT sont continuellement contestées, retardées, affaiblies ou stoppées », regrette le Dr Hans Henri Kluge, directeur du bureau européen de l'OMS. Le rapport illustre les tactiques employées à l'aide de 35 cas d'école, allant de la diffusion de fausses informations au marketing renforcé auprès des jeunes ou aux pressions sur les politiques qui maximiseront leurs profits.

<https://tinyurl.com/4bxpcfs>



Protection

QUEL RÉPULSIF CONTRE LE MOUSTIQUE TIGRE ?

La dengue est une maladie virale transmise par le moustique tigre. Tropicale au départ, elle avait touché, au 1^{er} juin, 500 personnes en France métropolitaine, selon Santé publique France. Les symptômes sont proches de ceux de la grippe (fièvre, maux de tête, courbatures) et il n'existe pas de traitement. Seul moyen de s'en protéger : éviter les piqûres de moustiques. Dans son mensuel de juillet-août (n° 604), «60» a comparé 15 répulsifs à appliquer sur la peau et cinq pour les vêtements. Certaines marques se distinguent franchement, puisque les notes s'échelonnent de 9,9 à 16,8/20. Les produits à base de DEET et de IR3535 (repérable sur les étiquettes) s'en sortent globalement mieux, notamment en termes de protection contre le moustique tigre.

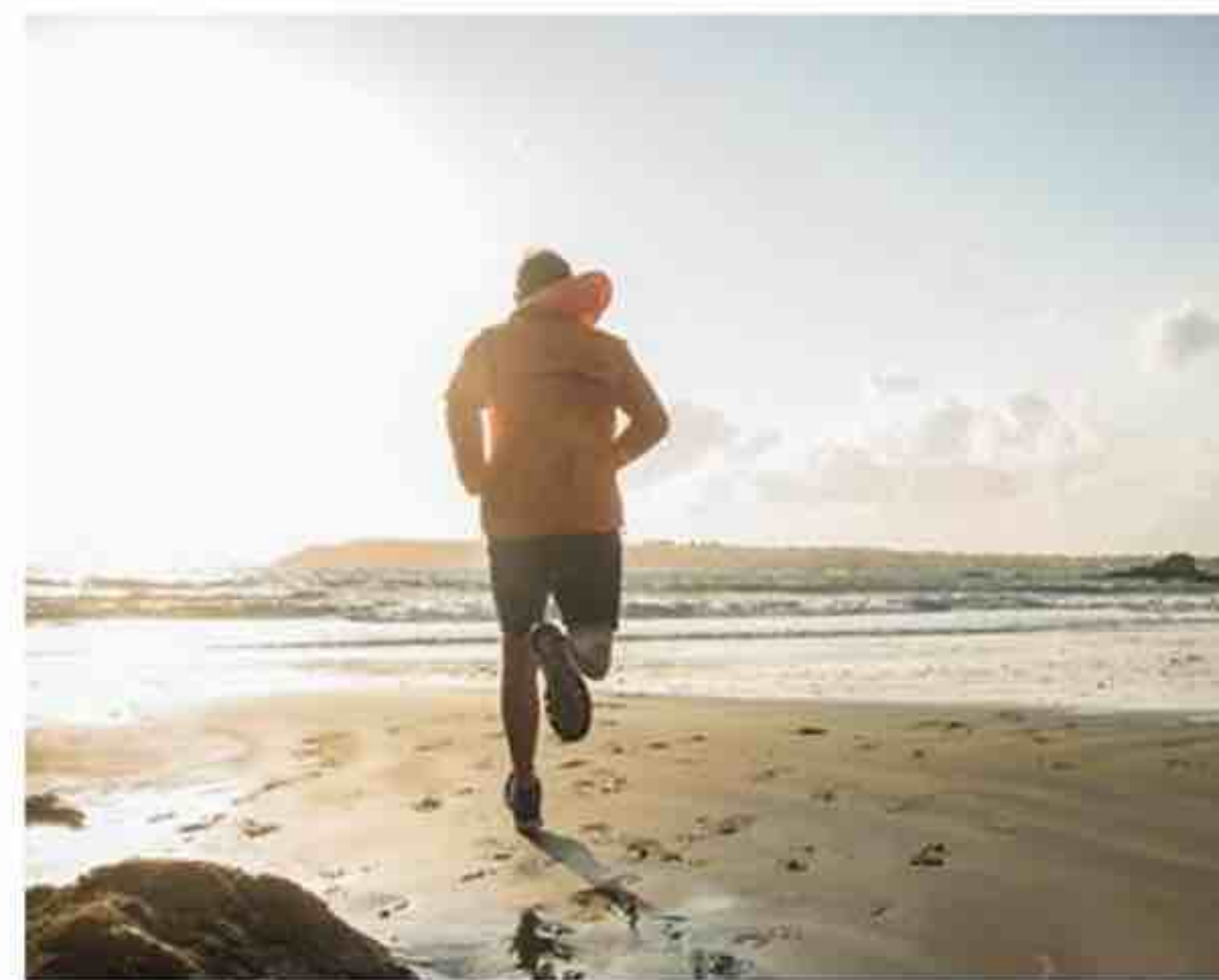
BIENTÔT UNE CARTE VITALE DÉMATÉRIALISÉE

Testée dans 23 départements, la carte Vitale dématérialisée devrait être étendue à l'ensemble du territoire d'ici à fin 2024. Elle aura la même fonction que la carte Vitale physique mais pourra être présentée en passant par un smartphone et l'appli carte Vitale (gratuite). À la manière des billets de train, cette dernière affichera un QR Code, qui sera scanné par le professionnel de santé, facilitant l'authentification du patient et la télétransmission – à condition que le professionnel ait l'équipement adéquat pour le faire. L'appli proposera des services supplémentaires, comme le stockage des reçus de consultation ou, à terme, des données des mutuelles de santé.



LUMIÈRES NOCTURNES

Une étude réalisée pendant huit ans sur plus de 84 000 Britanniques est arrivée à une conclusion étonnante : une luminosité excessive (télévision, lampadaire à la fenêtre...) dans une chambre entre minuit et demie et 6 heures du matin augmente significativement le risque de diabète de type 2. Le risque est proportionnel à l'intensité lumineuse.



ON BOUGE BIEN EN BRETAGNE !

Les chiffres de l'activité physique en France ne sont « pas rassurants », selon Santé publique France. Moins de 75 % des hommes et 65 % des femmes atteignent les recommandations d'activité physique, autrement dit une activité d'intensité modérée d'au moins 150 min par semaine ou intense de 75 min par semaine. Sur le plan géographique, la Bretagne et l'Occitanie bougent significativement plus que la moyenne nationale. L'Île-de-France, les Hauts-de-France et le Centre-Val de Loire sont en queue de peloton.

Comment filtrer mon eau



Carafe filtrante, osmoseur, filtre sous évier ou même ultraviolets garantiraient une eau potable plus saine, débarrassée des polluants, des microbes ou des mauvaises odeurs. Mais les promesses des fabricants sont souvent bien éloignées de la réalité.

L'eau du robinet est, en France, l'aliment le plus contrôlé. Et, à de très rares exceptions, elle est potable sur tout le territoire. Pour autant, les dispositifs de filtration de l'eau rencontrent un grand succès. Certains consommateurs les utilisent pour supprimer un goût qu'ils n'apprécient pas ou pour limiter la formation de calcaire. D'autres espèrent éliminer les résidus de pesticides, traces de médicaments ou PFAS. Seuls les osmoseurs éliminent ces polluants, mais pas totalement, comme le montre une étude récente. Enfin, l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses) précise que, mal employés, certains systèmes de filtration peuvent altérer la qualité de l'eau.

La carafe filtrante

C'est le dispositif de filtration le plus employé : 20 % des foyers français en seraient équipés, d'après une étude de l'Anses. Avant tout, rappelons que cet appareil, commercialisé sous différentes formes par Aarke, Brita, Philips et Waterdrop, n'est pas conçu pour



rendre potable une eau qui ne l'est pas ! Le fonctionnement repose sur un filtre composé d'une grille au maillage très fin, qui capture les plus grosses particules. Mais l'essentiel de la filtration est assuré par du charbon actif et des résines échangeuses d'ions. Composé de cavités microscopiques, le charbon actif piège des éléments présents dans l'eau, notamment le chlore, qui peut altérer son goût.

D'après certains fabricants, le filtre retiendrait aussi les pesticides, les herbicides voire les hormones, mais aucune étude récente n'a permis d'évaluer leur efficacité sur ces polluants. Par ailleurs, les billes de résine chargées électriquement capturent une petite partie des ions responsables de la

formation du calcaire, ainsi que certains métaux (plomb, cuivre...), et rejettent en contrepartie d'autres ions, tels que le sodium. Dans un rapport de 2017, l'Anses précise d'ailleurs qu'il convient de bien respecter les durées d'utilisation préconisées par le fabricant, car un filtre saturé peut relarguer certains des contaminants piégés. En outre, l'eau filtrée doit être conservée au réfrigérateur pour éviter le développement des bactéries, et consommée dans les 24 heures.



L'osmoseur

L'osmoseur est le seul dispositif à destination des ménages capable de filtrer les polluants, les métaux lourds et autres produits chimiques contenus dans l'eau courante. L'appareil éliminerait même quasiment tous les PFAS, d'après une étude parue en 2020 dans le journal *American Chemical Society*. En général installé sous l'évier, il se compose de plusieurs filtres. Le premier retient les particules en suspension qui pourraient s'être ajoutées à l'eau durant son transport vers l'habitation. Vient ensuite un filtre à charbon actif, qui élimine le chlore. L'eau, mise sous pression, passe enfin au travers d'une membrane d'osmose inverse qui la rend quasiment pure. Au point de ne plus contenir de minéraux pourtant essentiels à notre santé. Certains osmoseurs ajoutent une cartouche reminéralisante en fin de cycle, afin de pallier ce problème. L'installation d'un adoucisseur d'eau en amont peut se révéler nécessaire si l'eau est trop dure, car le calcaire risque d'affecter son fonctionnement. Bien que très efficace, ce dispositif souffre de plusieurs inconvénients. D'abord son prix : comptez au moins 500 € pour un modèle familial, installation comprise (sans l'adoucisseur éventuel), auxquels il faut ajouter le coût des filtres, à remplacer tous les six mois à un an. Et surtout, l'osmoseur rejette, en moyenne, entre 3 et 5 litres d'eau pour chaque litre d'eau filtrée, et plus encore si l'on y associe un adoucisseur. Pas très bon pour l'environnement...



Le filtre sous évier

Cet appareil fonctionne sur le même principe que les carafes filtrantes. Une cartouche, à remplacer régulièrement, contient du charbon actif qui filtre le chlore et certains métaux. Des fabricants annoncent parfois une élimination de polluants divers (pesticides, résidus de médicaments, bactéries...), mais aucune étude ne vient le corroborer. Attention aux modèles qui se branchent sur l'arrivée d'eau froide sans dérivation vers un robinet annexe. Toute l'eau sera filtrée alors que ce n'est pas nécessaire pour se laver les mains ou la vaisselle.

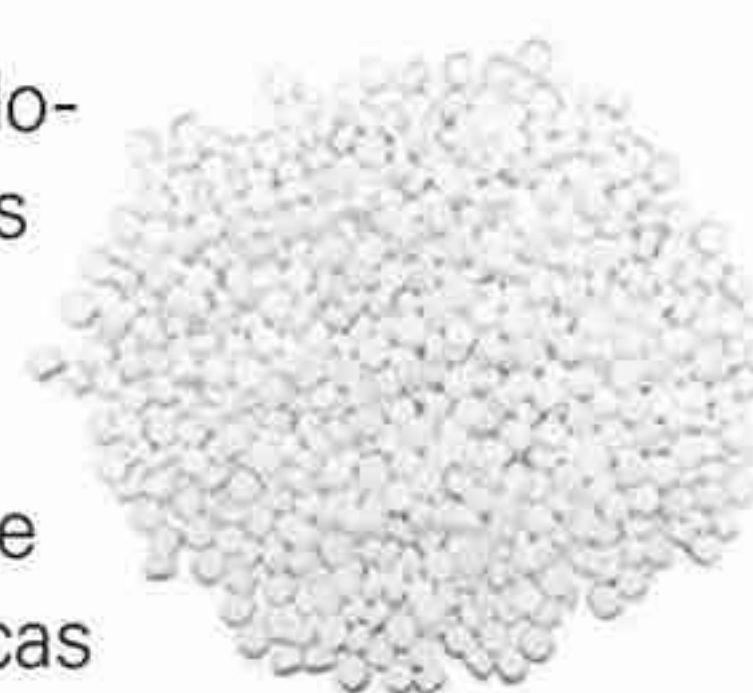
Le binchotan

Présenté sous la forme d'un bâton, ce charbon végétal est traditionnellement employé au Japon pour filtrer l'eau. Ce n'est rien d'autre que du charbon actif. Mais, au contraire des carafes, où l'eau traverse la cartouche pour être filtrée, le binchotan doit être plongé dans le récipient contenant l'eau du robinet, qui est censée être purifiée en 8 heures environ. Intuitivement, l'efficacité semble moindre puisque le charbon n'attire pas les polluants ; il retient seulement ceux qui touchent sa surface. Le bâton doit être changé tous les six mois environ.



Les perles de céramiques

Théorisées par Teruo Higa, un biologiste japonais, les micro-organismes efficaces (EM) sont une classe de micro-organismes « bénéfiques » qui amélioreraient l'hygiène humaine lorsqu'ils sont combinés. Dans le cas des perles, les céramiques sontensemencées par ces EM puis cuites à 1 200 °C. Malgré ce traitement radical, les micro-organismes resteraient actifs et purifieraient l'eau en décomposant les substances dangereuses tout en lui conférant un pouvoir antioxydant. Évidemment, aucune étude ne vient confirmer ces allégations. ■



PHILIPPE FONTAINE

Repères

COMMENT EST MON EAU ?

- Les données sur la qualité de l'eau du robinet sont publiques. Vous pouvez consulter les résultats (régulièrement actualisés) dans chaque ville sur le site Internet du ministère chargé de la santé (service-public.fr/particuliers/vosdroits/R11461).
- Autre solution : contacter votre mairie pour connaître les résultats des derniers contrôles sanitaires ; ils sont normalement affichés et consultables sur son site Internet.
- Enfin, une note de synthèse sur la qualité de l'eau du robinet est jointe annuellement à votre facture d'eau. Si vous habitez un immeuble en copropriété, adressez-vous au syndic de copropriété, destinataire de la facture d'eau et de fait, de ces informations.

La téléconsultation ça marche ?

Plus de 8,5 millions de personnes sont concernées par l'obésité : deux fois plus qu'il y a 20 ans. Face aux difficultés d'accès aux soins, de nouvelles solutions de prise en charge émergent, comme la téléconsultation et les ateliers à distance. Faut-il s'y fier ?

En France, une personne sur deux est en surpoids ou en obésité. Les patients sont souvent confrontés à une pénurie de médecins spécialistes en ville comme à l'hôpital. Et le renoncement aux soins n'est pas rare. Or l'obésité s'accompagne de pathologies physiques et psychiques nécessitant une prise en charge médicale pluridisciplinaire.

Face à ce besoin, le suivi à distance des patients atteints d'obésité se développe fortement. La Haute Autorité de santé approuve. Elle mentionne l'intérêt d'outils tels que la téléconsultation, la télé-réadaptation ou le e-learning... tant qu'ils restent intégrés dans un parcours de soins. Comme c'est le cas à l'hôpital Cognacq-Jay, à Paris.

Bon à savoir

ATTENTION AUX COACHINGS FUMEUX

Les programmes de coaching nutritionnel en ligne pullulent. À la clé, des promesses de perte de poids importante en un temps record. Aucune certification ne garantit la fiabilité d'un de ces sites ou application. « Il faut fuir les sites qui proposent une perte de poids chiffrée même s'ils semblent être proposés par des médecins », alerte le Pr Hansel. D'ailleurs, il ne faut jamais s'inscrire à un programme de suivi nutritionnel en ligne sans en avoir parlé avec son médecin traitant ou un spécialiste. Y recourir seul peut être dangereux : certains régimes restrictifs proposés conduisent souvent à l'échec : reprise de poids, baisse de l'estime de soi, survenue de troubles du comportement alimentaire...

UN SUIVI QUI PALLIE UN ACCÈS SOUVENT DIFFICILE À L'HÔPITAL

« Au sein du service de nutrition, nous avons mis en place de la télé-réadaptation pour les patients ayant besoin d'une hospitalisation de jour via des ateliers collectifs pouvant être suivis en visio : activité physique adaptée (APA), ateliers de cuisine thérapeutique, groupes de parole... Des entretiens individuels sont réalisés en distanciel. Tous les professionnels y ont participé : la diététicienne, la psychologue, le médecin..., raconte le Dr Léa Lucas-Martini, cheffe de service de soins médicaux et de réadaptation de nutrition. La télé-réadaptation nous permet d'accompagner les patients dans leur environnement pour mieux comprendre les leviers et les freins au changement de comportement. » Autre intérêt : limiter leurs déplacements. Un argument essentiel pour des personnes qui résident parfois loin de l'hôpital ou présentent une mobilité



réduite du fait de leur obésité. Dans le service de diabétologie-endocrinologie et nutrition de l'hôpital Bichat (Paris), consultations individuelles et ateliers de groupe en présentiel sont minoritaires. « *Les patients en situation d'obésité sont suivis en grande partie à distance*, explique le Pr Boris Hansel, nutritionniste endocrinologue. *Nous leur proposons des téléconsultations médicales et paramédicales pluridisciplinaires avec un médecin spécialiste de l'obésité, un coach en APA, une diététicienne, une infirmière. Pour des raisons de moyens, seules les personnes ayant une obésité qui justifie une chirurgie bariatrique ou une sleeve endoscopique [réduction du volume de l'estomac sans ouvrir l'abdomen, NDLR] peuvent y participer.* » En parallèle, les patients bénéficient d'une appli qui leur envoie des missions personnalisées en matière de nutrition, de comportement alimentaire et d'activité physique. « *Enfin, ils disposent d'une messagerie pour échanger avec les professionnels de santé. Tout le parcours de soins est pris en charge par l'Assurance maladie* », assure le Pr Hansel, qui reconnaît que « *l'initiative est bien suivie, mais uniquement par des patients très motivés* ». De leur côté, les plateformes proposant des téléconsultations s'intéressent également aux personnes en surpoids ou en obésité. C'est

le cas de Livi, qui a lancé, fin mai, un parcours de soins digital dédié. L'objectif ? Offrir un premier niveau de prise en charge aux patients éloignés du système de santé. Au sein du programme « *surpoids et obésité* », un médecin généraliste référent (toujours le même) suit tout au long du parcours les patients, qui ont aussi accès à un diététicien et un psychologue clinicien. En fonction des besoins, d'autres spécialistes peuvent intervenir dans le suivi. Et, si nécessaire, le patient est orienté vers la médecine de ville, l'hôpital ou l'un des 37 centres spécialisés obésité prenant en charge les obésités sévères.

« RIEN NE REMPLACERA LA RELATION EN FACE À FACE »

Qare, une autre plateforme de téléconsultation, sensibilise ses médecins aux besoins spécifiques des personnes en obésité. « *90 % des patients obtiennent une téléconsultation dans la journée avec un généraliste et, sous 72 heures, avec les autres spécialistes* », affirme le Dr Julie Salomon, sa directrice médicale. Qare propose un accompagnement coordonné en téléconsultation entre un généraliste qui suit le patient, des psychologues, des diététiciennes et des médecins spécialistes. Le tout en lien avec le médecin traitant. Pour quel coût ? Chez Qare comme Livi, les médecins ne pratiquent pas de dépassement d'honoraires. Et les patients bénéficiant de la complémentaire santé solidaire (CSS) ou de l'aide médicale d'État (AME) sont en tiers payant intégral : ils n'ont aucune avance de frais.

Un tel suivi à distance ne fait pas l'unanimité. « *La téléconsultation répond à un réel besoin : l'offre de soins concernant l'obésité est faible. Toutefois rien ne remplacera la relation en face à face* », indique le Dr Jean-Michel Lecerf, chef du service nutrition et activité physique de l'Institut Pasteur de Lille. Un avis partagé par le Dr Laurence Plumey, médecin nutritionniste à l'hôpital Necker (Paris). « *Au cabinet, nous pouvons examiner le patient, l'écouter et le voir autrement que derrière un écran. Néanmoins, les parcours pluridisciplinaires en téléconsultation sont les bienvenus. Cela permet de chercher les patients isolés, à leur domicile, pour favoriser l'adhésion aux soins. Et, au final, les sortir de chez eux en les incitant à faire de l'activité physique et à maintenir un lien social.* » ■

HÉLIA HAKIMI-PRÉVOT

La santé des nourrissons à prix d'or

L'hiver dernier, 250 000 nourrissons ont reçu une injection gratuite de Beyfortus, destinée à prévenir les bronchiolites. En septembre, ce traitement préventif coûtera 401,80 €, remboursé à 30 % par l'Assurance maladie. Que payeront réellement les parents ?



En septembre 2023, une campagne d'immunisation gratuite des nourrissons contre la bronchiolite, infection respiratoire le plus souvent causée par le virus respiratoire syncytial (VRS), a été lancée en France. 250 000 nourrissons ont alors reçu une injection de Beyfortus (nirsévimab), un anticorps monoclonal qui les immunise contre le VRS pendant au moins cinq mois. Chaque hiver, en France, près de 30 % des enfants de moins de 2 ans développent une bronchiolite. Elle guérit en général spontanément au bout de 5 à 10 jours. Mais certains enfants développent une forme plus sévère qui nécessite parfois une hospitalisation. Les résultats de la campagne ont été excellents : une étude « en vie réelle » a montré que ce traitement préventif avait réduit de 80 % le risque d'hospitalisation en réanimation pour

bronchiolite grave à VRS. Dès mi-septembre, une nouvelle campagne sera donc lancée, cette fois avec 600 000 doses. Mais une donnée importante a changé : le prix du Beyfortus. En 2023, l'injection n'a rien coûté aux parents. L'État a intégralement pris le coût à sa charge, car les négociations sur le prix et le taux de remboursement du médicament n'étaient pas achevées. Le 30 avril 2024, le *Journal officiel* a publié le prix d'une injection de Beyfortus : 401,80 € TTC, remboursé à 30 % par l'Assurance maladie.

REMBOURSÉ ENTIÈREMENT SUR PRESCRIPTION MÉDICALE

Qu'en est-il du complément de 70 %, soit 281 € ? En médecine de ville, si on a une mutuelle, tout va bien : elle le prendra en charge, comme la complémentaire santé solidaire, puisque Beyfortus est une « spécialité pharmaceutique remboursable ». Attention, le traitement ne sera remboursé que s'il a été prescrit par un médecin. Et, bien sûr, il restera à payer la consultation. Les maternités et les hôpitaux, eux, fonctionneront avec une dotation spéciale qui permettra de ne rien facturer aux parents. Beyfortus est destiné aux nourrissons de moins de 1 an, qu'ils aient ou non des facteurs de risque, au cours de leur première saison d'exposition au VRS ; et aux enfants de moins de 2 ans souffrant de certaines pathologies. ■

CÉCILE KLINGLER

La **facture** augmente avec les petites boîtes



Le coût du traitement peut s'envoler lorsque la pharmacie délivre des petits conditionnements. Un phénomène renforcé par la hausse de la franchise.

À la suite d'une prescription d'amoxicilline, Jean-Claude a besoin de 14 cachets. Le pharmacien lui délivre trois boîtes de six, soit 18 comprimés. « Impossible d'avoir une boîte de 14 cachets comme avant », s'offusque-t-il. Outre le gaspillage de quatre cachets, il trouve aussi la note salée : 12,60 € pour les trois boîtes au lieu de 6,54 € pour la boîte de 14. Quasiment le double ! D'autant que, depuis le 1^{er} avril, pour chaque boîte de médicament délivrée, la franchise médicale a doublé, passant de 0,50 € à 1 € (avec un plafond annuel de 50 €). Jean-Claude estime ainsi, désabusé, que « tout le monde est gagnant : le laboratoire, le pharmacien et l'Assurance maladie, qui engrange 3 € au lieu de 1 €. Sauf évidemment le consommateur ». La réalité est plus complexe.

UN SURCÔÛT DE PLUS DE 6 € AVEC 3 BOÎTES AU LIEU D'UNE

Le prix à l'unité est effectivement plus élevé en petit format. La boîte de six comprimés coûte 2,18 € donc 6,54 € pour trois boîtes (contre 4,51 € pour celle de 14, soit un surcoût de 2,03 €). S'ajoute l'honoraire de dispensation de 1,02 € par boîte, qui revient au pharmacien, soit 3,06 € (un autre surcoût de 2,04 €). Ce coût est pris en charge par l'Assurance maladie à 65 % comme le médicament, et la complémentaire santé assure le reste dans le cas d'un contrat responsable.

Enfin, la franchise de 1 € revenant à l'Assurance maladie s'ajoute également par boîte, soit 3 € (au lieu de 1 € pour une seule boîte, d'où un 3^e surcoût de 2 €). Au total, le traitement de Jean-Claude lui coûtera 6,07 € de plus avec ces trois petites boîtes. D'après Philippe Besset, de la Fédération des syndicats pharmaceutiques de France (FSPF), il s'agit d'une anomalie : « Ce n'est pas une stratégie du pharmacien pour gagner plus d'argent, c'est contraire à la réglementation. »

IL PEUT S'AGIR D'UN PROBLÈME D'APPROVISIONNEMENT

S'il y a plusieurs conditionnements pour l'amoxicilline, c'est parce qu'il existe plusieurs indications pour lesquelles la posologie diffère : angine, otite, prophylaxie dentaire... Le pharmacien doit proposer celui adapté à la prescription. « Si le pharmacien a proposé un conditionnement inadapté, c'est très probablement qu'il n'avait pas le choix. Il existe des tensions d'approvisionnement récurrentes pour l'amoxicilline », rappelle Philippe Besset. Si le pharmacien avait le choix, la Caisse primaire d'assurance maladie ne manquerait pas de le rappeler à l'ordre, car « proposer systématiquement des petits conditionnements plutôt que des gros, c'est quelque chose qui est contrôlé », souligne ce professionnel. Morale de l'histoire : si on vous propose un médicament en petit conditionnement au lieu d'un gros, demandez la raison. S'il s'agit d'un problème de stock à l'échelle de l'officine, rien ne vous empêchera alors d'aller dans une autre pharmacie, s'il y en a à proximité, demander un conditionnement plus adapté... ■

ADÉLAÏDE ROBERT

Ce **courrier** qui inquiète les assurés

Pour lutter contre les fraudes, la « Sécu » effectue des contrôles. Mais les caisses de l'Assurance maladie envoient un courrier aux termes particulièrement maladroits. Les assurés pensent à un faux ou s'offusquent de demandes plutôt intrusives.

« Dans le cadre de nos vérifications périodiques, nous avons besoin de vérifier que les conditions de stabilité et de régularité de votre séjour en France sont remplies. » Ainsi commence le courrier reçu par certains bénéficiaires de l'Assurance maladie... dont la plupart sont français ! Rien d'illégal : la Caisse primaire d'assurance maladie (CPAM) peut vérifier les droits de ses assurés.

UNE OBLIGATION DE JUSTIFIER SON SÉJOUR QUI ÉNERVE

Mais la forme choque, d'autant que la « Sécu » enfonce le clou en conclusion : « Vous devez nous renvoyer ce courrier et la photocopie de votre titre ou document de séjour. » Dans le cas contraire, la menace est une suspension pure et simple de la prise en charge. Les assurés bondissent. « Ah bon ! Je suis en séjour en France, moi ? J'ai 61 ans et je vis en France depuis ma naissance. [...] C'est une honte de recevoir un tel courrier », écrit un internaute sur transformation.gouv.fr. L'Assurance maladie a opéré un raccourci dans sa formulation. Le code de la Sécurité sociale parle, lui, de la stabilité de la résidence (et non du séjour), à savoir la présence sur le territoire français pendant plus de six mois au cours de l'année civile.

La maladresse des termes contribue, par ailleurs, à faire prendre ce courrier pour un faux. L'énigmatique signature aussi : « Ameli Martin, votre correspondant de l'Assurance maladie » (quelle

que soit la CPAM). De qui s'agit-il ? « D'une erreur informatique », répond la Sécurité sociale, interrogée par « 60 »...

Dans un contexte où la menace de fraudes et d'usurpation d'identité est prégnante, les assurés se font méfiants : il est rare d'avoir à envoyer autant de documents confidentiels (copies de carte d'identité, d'avis d'imposition, de bulletins de salaire). « J'ai d'abord cru à une espèce d'arnaque, témoigne Sébastien. La CPAM a parfaitement la possibilité de vérifier ces informations auprès de l'administration fiscale. » En effet, l'Assurance maladie regarde tous les ans la résidence fiscale de ses bénéficiaires. Elle exploite les déclarations sociales des employeurs au même titre que d'autres informations partagées avec des administrations comme France Travail (ex-Pôle emploi), la Caisse nationale d'assurance vieillesse, le ministère de l'Intérieur, etc. Cependant, « ces traitements informatiques n'aboutissent pas dans 100 % des cas », explique-t-elle. Par exemple, en cas d'erreur de l'employeur ou si le dossier n'est pas confirmé par une déclaration fiscale, un contact individuel est nécessaire. Ce contact a beau avoir inquiété des assurés, ceux-ci, menacés de rupture de leurs droits, ont cependant répondu à la demande. De son côté, l'Assurance maladie assure avoir modifié son courrier. Exit la notion de document de « séjour », qui a hérisé les personnes de nationalité française. ■

ADÉLAÏDE ROBERT



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

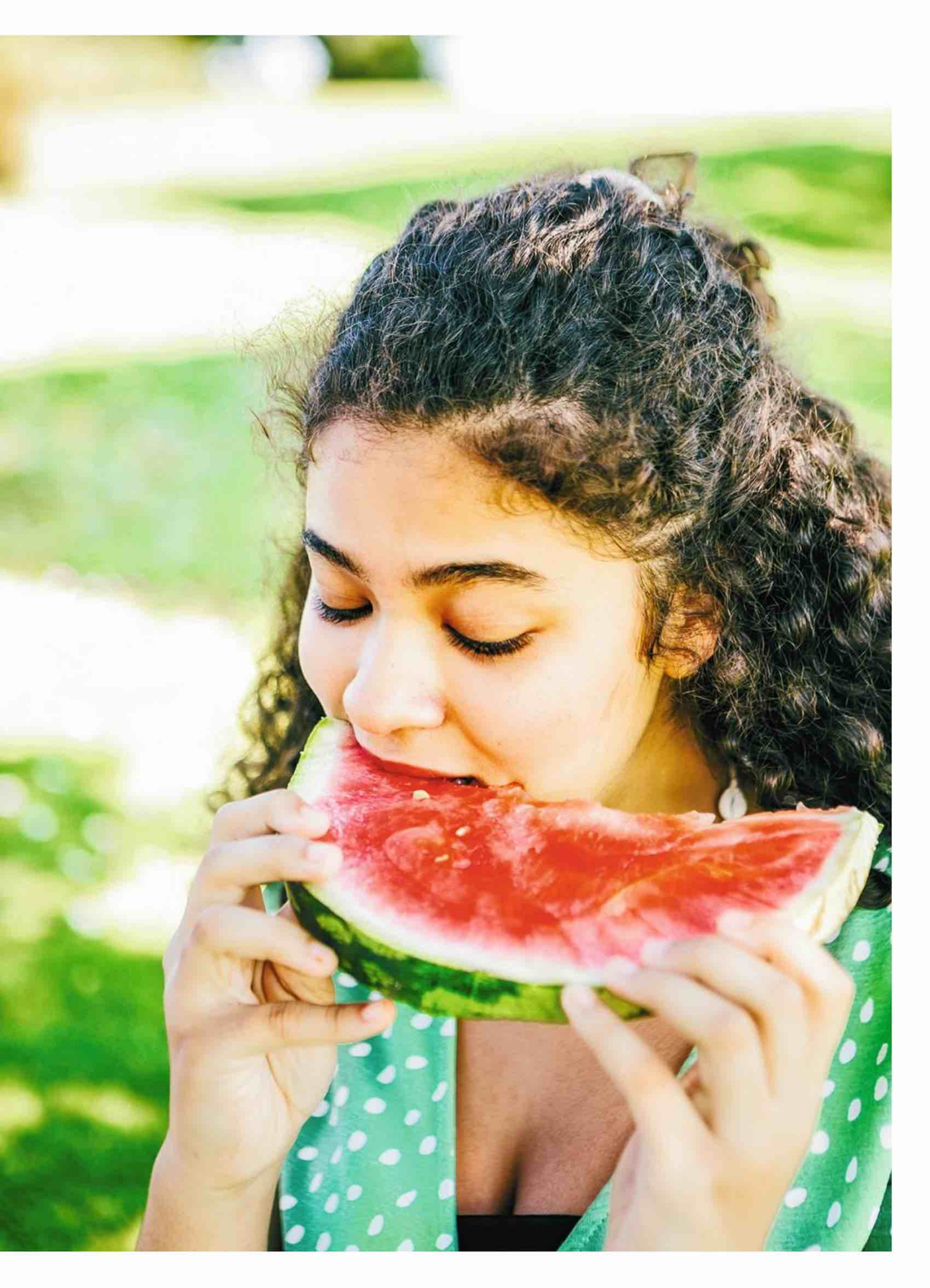


Offre valable pour la France métropolitaine jusqu'au 31/10/2024. Le premier numéro de 60 millions Junior sera livré au bénéficiaire sous un délai de 15 jours après la réception de votre bulletin d'abonnement. Vous disposez d'un droit de rétractation de 14 jours à compter de la réception du premier numéro. 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.

FRUITS & LÉGUMES

C'EST BON POUR CE QU'ON A

Doper son cerveau, améliorer son transit intestinal, prévenir l'obésité, diminuer le risque de maladies cardio-vasculaires, de diabète ou de cancer... Les fruits et les légumes jouent un rôle essentiel pour notre santé. Découvrez comment profiter au maximum de leurs bienfaits.



Les étonnants pouvoirs des végétaux

Ils ont tout pour plaire : couleurs, goûts savoureux et qualités nutritionnelles hors normes. Pourtant, nous sommes nombreux à ne pas consommer les fameux 5 fruits et légumes par jour. Une revue de leurs superpouvoirs devrait vous convaincre de modifier votre assiette.

« C'est la famille d'aliments qui présente le meilleur rapport qualité/prix », déclare avec une pointe d'ironie la nutritionniste Laëticia Proust-Millon. Comprenez les produits qui apportent le plus de nutriments au regard des calories ingérées. « D'ailleurs, c'est la famille sur laquelle tout le monde s'entend », ajoute-t-elle. En matière d'alimentation, où les consommateurs sont déchirés entre les notions de « superaliments »

et d'« aliments toxiques », relevant souvent plus du marketing que de la science, un tel consensus peut sembler rare. « Leur plus gros atout, affirme François Mariotti, professeur de nutrition à AgroParisTech, c'est leur teneur en fibres. » Ces composants contribuent à la croissance des plantes en transportant l'eau et les nutriments. Au sein de notre organisme, ils jouent également un rôle majeur notamment sur la digestion et le transit intestinal. L'apport journalier conseillé de fibres est de 30 g. Mais, d'après l'étude Esteban de Santé publique France, nous n'en absorbons que 16 g par jour... On est loin du compte ! Autre atout majeur des fruits et légumes : les antioxydants naturels. « Ces composés, tels que les polyphénols, notamment les flavonoïdes [que l'on trouve dans les baies – myrtille, cassis... –, les agrumes, etc., NDLR], protègent les cellules contre les dommages causés par les radicaux libres et contribuent à réduire le risque de maladies chroniques », explique François Mariotti. À cette longue liste de qualités intrinsèques des fruits et légumes, s'ajoute la présence de vitamines et de minéraux. Par exemple la vitamine C, très importante pour lutter contre le vieillissement cellulaire, mais aussi les vitamines E, aux propriétés antioxydantes, et B9, appelée acide folique, qui, elle, joue un rôle essentiel dans la formation des globules rouges, le fonction-

Repères

LE PRIX : UN VÉRITABLE OBSTACLE

- En raison de l'inflation, plus de la moitié des Français déclarent avoir diminué leur consommation de fruits et légumes. Pourtant, 64 % d'entre nous souhaitent se tourner « vers un régime alimentaire avec plus de fruits, de légumes et de céréales ».
- C'est pourquoi l'idée de l'instauration d'un chèque fruits et légumes a commencé à germer, notamment chez l'association Familles Rurales. La ville de Charenton-le-Pont (94) est déjà passée à l'acte.
- Par ailleurs, des études, comme celle parue en 2023 dans *Plos One*, ont montré que le prix était un vrai levier. Ainsi, une remise de 30 % s'est traduite par la consommation supplémentaire d'une portion de fruits et légumes par jour.



nement du système nerveux et du système immunitaire. Du côté des minéraux, les fruits et légumes regorgent de potassium et de magnésium, essentiels au fonctionnement normal des muscles, des os et des cellules nerveuses. Les aliments comme l'artichaut et le cassis, ainsi que les compléments alimentaires contenant plus de 300 mg de potassium pour 100 g sont même autorisés, par les autorités de santé, à prétendre « *contribuer au fonctionnement normal du système nerveux, des muscles et au maintien de la pression artérielle normale* ».

EN RAYON, LES PRODUITS GRAS ET SUCRÉS SONT MAJORITAIRES

Enfin, la recette de la longévité a été proposée par la plus grande méta-étude sur le sujet jamais réalisée, publiée en février 2022 dans *Plos Medicine*. Elle repose sur une assiette pauvre en viande et riche en fruits et légumes mais aussi en légumineuses, céréales complètes et fruits à coque. Une combinaison qui pourrait faire gagner dix ans d'espérance de vie. Certes, les fruits et légumes présentent bien quelques petits défauts. « *Les apports en sucres des fruits sont trois fois plus*

élevés que ceux des légumes », concède Laëtitia Proust-Millon. Et, en agriculture conventionnelle, ils peuvent être plus ou moins contaminés par des pesticides (*lire p. 80-83*) mais ce ne sont pas des raisons suffisantes pour ne pas suivre la recommandation phare du Programme national nutrition santé : consommer cinq portions de fruits et légumes par jour. Pourtant, plus de vingt ans après son lancement, le message a du mal à être appliqué. La dernière large étude, publiée en 2021, révèle que 58 % des Français ne sont pas dans les clous. Et les quantités auraient même tendance à baisser à cause de l'inflation.

« *C'est souvent une question d'accessibilité, analyse François Mariotti. Les produits gras, salés et sucrés, qui attirent le consommateur, sont largement proposés par la grande distribution.* » Une étude belge a ainsi montré, en août 2023, qu'en supermarché, sur 10 mètres de rayons, seulement 3,6 mètres étaient consacrés aux aliments bons pour la santé. « *Par ailleurs, pour changer de comportement, les gens ont besoin de comprendre ce qui se passe dans l'organisme.* » Qu'à cela ne tienne ! «60» passe en revue leurs multiples bienfaits pour votre santé.

Ils chouchoutent notre flore intestinale

Notre santé dépend beaucoup des 10 000 milliards de micro-organismes (le microbiote) qui vivent dans nos intestins. Or ces bactéries et virus raffolent des fruits et légumes. Les bactéries carburent notamment aux fibres, qui, une fois fermentées, libèrent des acides gras à chaîne courte, qui renforcent la barrière intestinale, modulent l'inflammation et améliorent le transit. Et plus notre régime alimentaire est riche en fibres, plus notre microbiote contient des variétés différentes de bactéries, chacune exerçant des fonctions particulières.

Une étude parue en 2020 dans *Nutrients* a évalué que la consommation de 15 g de fibres supplémentaires par jour pendant seulement trois semaines fait grimper la diversité microbienne de 10 %. Mais alors qu'est-ce qu'on mange ? De tout. « *Variez les couleurs. Chaque couleur de fruit correspond à un antioxydant différent* », insiste Laëtitia Proust-Millon. Du côté des fibres, l'une d'elles a particulièrement les faveurs de votre microbiote : c'est l'inuline. Elle est présente dans certains légumes d'automne comme le poireau et les topinambours, au printemps et en été dans les asperges et l'artichaut, ou, toute l'année, dans les oignons. La banane, souvent injustement décriée pour son apport en sucre et ses calories, en contient également une bonne dose.



TARTINE AVOCAT, CHÈVRE FRAIS ET HERBES

- 1 avocat • 40 g de fromage de chèvre frais • 2 tranches de pain • quelques brins de ciboulette • 1 c. à café de graines de chia • sel, poivre
- Pelez l'avocat, écrasez-le avec une fourchette. Ajoutez le fromage de chèvre et mélangez.

Rincez et ciselez finement la ciboulette, puis incorporez-la au mélange avocat chèvre. Salez et poivrez très légèrement. Toastez les tranches de pain. Tartinez la préparation sur les toasts et saupoudrez de graines de chia.

Coupez éventuellement les toasts en deux ou trois, et dégustez.

Recette extraite de Petits plats froids pour grosses chaleurs, Émilie Laraison, éd. Solar

Ils ont un effet protecteur sur notre cœur

C'est sans doute le domaine le plus indiscutable. Une étude de l'université de Harvard menée sur plus de 80 000 femmes a révélé, en 2017, que la consommation d'une portion supplémentaire de fruits et légumes par jour était associée à une réduction de 22 % du risque de décès par maladie cardio-vasculaire. Cet effet est dû en grande partie aux antioxydants et aux fibres. Celles-ci aident d'une part à éliminer le cholestérol, à limiter la formation de plaques d'athérome (graisses) dans la paroi des vaisseaux, donc à diminuer le risque d'infarctus. Et, d'autre part, en ralentissant l'absorption du sucre, les fibres préviennent du diabète de type 2, un facteur de risque cardio-vasculaire. La Fédération française de cardiologie conseille tout particulièrement les mûres et les framboises. « *Même s'il est difficile de distinguer les effets de chaque aliment, nous savons que les légumes à feuilles, type choux, brocolis ou épinards, ont un impact particulièrement positif sur le cœur* », indique François Mariotti. Petite astuce pour la période estivale : vous pouvez les consommer en smoothie... ou, pourquoi pas, avec de la banane. Ce fruit, comme l'avocat et la grenade, est bourré de potassium, ce qui va contribuer à faire baisser votre tension, et donc à protéger votre cœur. Au début des années 1990, un régime spécifique pour les hypertendus, le régime Dash, a même été concocté. Au menu : des céréales complètes, une réduction drastique des viandes grasses et de 8 à 10 portions de fruits et légumes par jour !

Ils diminuent le risque de survenue de cancer

Les aliments « anticancer », ça n'existe pas ! Pour autant, soigner son alimentation peut diminuer le risque d'en développer un. Le Centre international de recherche sur le cancer a même estimé que 6 800 cas de cancers en 2015 étaient attribuables à une faible consommation de fruits et légumes. Certes, sur les 346 000 nouveaux cas chez les plus de 30 ans, c'est peu. Il n'empêche. La diminution du risque de plusieurs cancers (colorectal, estomac, poumon mais aussi ceux touchant les voies aérodigestives supérieures) liée à la consommation de cette famille d'aliments est considérée comme probable. Encore une fois, leur richesse

en fibres, en antioxydants, leur capacité à réduire l'inflammation, à renforcer le système immunitaire sont autant d'atouts préventifs. Une substance mérite un intérêt particulier : les caroténoïdes. Présente dans les fruits et les légumes jaunes et orange (comme les carottes, les abricots et les patates douces) mais aussi dans les légumes à feuilles vert foncé (épinards, chou frisé), elle est depuis longtemps associée à une réduction des cancers pulmonaires. En revanche, la supplémentation en bêta-carotène fait grimper le risque de cancer du poumon. Autrement dit, l'abricot, la carotte et le melon sont bons pour la santé, le bêta-carotène en complément alimentaire non.

Ils dopent notre cerveau

C'est l'été ! Et si vous concoctiez une bonne salade de cerises, pommes, cassis, myrtilles ? En plus de vous faire plaisir, cette salade hautement savoureuse vous permettra d'ingurgiter une bonne dose de polyphénols, appelés les flavonoïdes. Ces substances pourraient être protectrices pour le cœur mais aussi pour le cerveau. « Une alimentation riche en fruits et légumes et donc en antioxydants, polyphénols peut même favoriser la formation de neurones comme cela a été démontré sur des souris », lance Maude Wagner, chercheuse au Rush University Medical Center. Mais les légumes ne sont pas en reste. Ils contribuent eux aussi à nourrir le cerveau, notamment grâce à leur teneur en vitamine C, qui participe à la maturation de nos neurones et protège du stress oxydatif. Cependant, attention, cette vitamine ne supporte pas la chaleur. L'impact potentiel de l'alimentation sur le cerveau a même conduit des chercheurs à élaborer un régime spécifique, le régime Mind, qui s'inspire notamment de la diète méditerranéenne. Il se distingue par la consommation de six portions par semaine de légumes verts à feuilles et de deux portions de petits fruits type fraises et framboises. Une étude parue en mai 2023 dans *Neurology* a suggéré des effets protecteurs contre la maladie d'Alzheimer. N'hésitez pas à les cuisiner à toutes les sauces. Ils doivent occuper la moitié de toutes vos assiettes. Et inutile de se limiter à cinq portions. Les bénéfices pour la santé augmentent jusqu'à une consommation de huit portions par jour. ■

CÉCILE COUMAU

PESTICIDES : FAUT-IL CONSOMMER BIO ?

S'il est difficile d'arbitrer entre conventionnel et bio, il ne faut pas faire l'impasse, pour autant, sur les fruits et les légumes.



Le choix peut sembler cornélien. Pour sa santé, qu'est-ce qui pèse le plus dans la balance : consommer des fruits et légumes gorgés de nutriments ou ne pas trop s'exposer

aux pesticides ? Premier élément de réponse : « Il ne faut pas se trouver d'excuses pour ne pas manger de fruits et légumes », lance la nutritionniste Laëticia Proust-Millon. D'autant que, comme l'affirme l'Agence européenne de sécurité des aliments (Efsa), 97 % des végétaux vendus dans notre pays contiennent un taux de pesticides en deçà des limites maximales de résidus autorisées.

RAISIN, FRAISES ET CÉLERI CONTIENNENT LE PLUS DE RÉSIDUS DE PESTICIDES

Malgré tout, « à l'Anses, nous avons constaté que les personnes qui consomment leurs 5 portions par jour ont une exposition importante aux pesticides », précise le chercheur François Mariotti. Sans compter que des études ont montré que les effets délétères des pesticides sont potentialisés par l'effet cocktail. Or les fraises, les cerises, les raisins ou le céleri et les herbes fraîches, qui figurent en tête des produits les plus contaminés selon l'ONG Générations Futures, subissent en effet plusieurs traitements. Pour limiter les risques, le lavage ne suffit pas. Certains pesticides pénètrent même dans la chair. L'épluchage peut conduire à une perte de nutriments de l'ordre de 25 %. C'est pourquoi François Mariotti conseille de consommer bio. Même s'ils ne sont pas exempts de pesticides, les produits bio ont des résidus de contaminants bien inférieurs aux produits conventionnels, et l'Efsa a évalué que les limites ne sont dépassées que dans 0,5 % des cas.

Que mangent les pros de la santé ?

Ils nous délivrent leurs conseils nutritionnels, sont experts en plats équilibrés ou connaissent les effets physiologiques des aliments. Mais que mettent-ils dans leur assiette ? Nous avons interrogé quatre figures de la santé et de la nutrition.

« Je fais partie de cette génération qui avait du Coca à table, du Nutella au goûter, et pour qui un bon dessert, c'était une Danette, pas une pomme », sourit Jimmy Mohamed, médecin et chroniqueur, auteur de *Zéro contrainte pour rester jeune* (éd. Flammarion, 2024), qui avoue ne pas avoir été biberonné aux purées bio « maison ». Le goût des fruits et légumes lui est venu bien plus tard, notamment quand il a compris leur intérêt nutritionnel. Et c'est une bonne nouvelle : cela veut dire que chacun peut en découvrir et en apprécier les saveurs, quel que soit son âge ou ses habitudes alimentaires.

IL N'Y A PAS D'ÂGE POUR S'Y CONVERTIR

Le Pr Serge Hercberg, fondateur du Nutri-Score, a lui aussi fait un grand écart, passant des purées insipides de la cantine qu'il abhorrait aux légumes juste cuits, qu'il concocte avec plaisir désormais, et dont il a transmis le goût à ses enfants. Angèle Ferreux-Maeght, cheffe de La

Guinguette d'Angèle (Paris 1^{er}), chroniqueuse et autrice de *Ma cuisine veggie* (éd. Marabout, à paraître le 18 septembre) a, en revanche, connu toute petite les bonheurs du potager et des cueillettes sauvages : « *Aller chercher les cynorhodons, les mûres, les fraises... c'était vraiment les bonbons de la nature* », confie-t-elle avec gourmandise. Gourmandise qu'elle a transmise à ses trois enfants, qui piochent les petits pois crus comme des berlingots, et qu'elle distille avec passion aux aficionados de son restaurant et dans ses ouvrages. Luce Jean-Baptiste, diététicienne-nutritionniste à l'hôpital de la Pitié-Salpêtrière (Paris), a grandi au Sénégal et « *mangé de vraies tomates, de vraies olivettes, de la vraie salade... au rythme des saisons* ». Ce qui ne l'empêche pas, aujourd'hui, d'apprécier aussi de faire rapide et économique, quitte à utiliser des légumes surgelés. Et pourquoi pas ? La meilleure façon d'ajouter les fruits et légumes à notre quotidien n'est-elle pas de faire simple ?

CÉCILE BLAIZE ET LAURE MARESCAUX

J'AI LE SOUVENIR TRAUMATISANT DES RADIS À L'ÉCOLE

Jimmy Mohamed, médecin et chroniqueur, hôpital de la Pitié-Salpêtrière (Paris)



Mangez-vous 5 fruits et légumes par jour ?

Oui, et même bien plus ! Je suis un très bon élève parce que j'ai bien compris qu'au-delà de l'injonction, ils ont une vraie influence sur notre santé. Et quand je les mange, je me dis : « *J'enrichis mon microbiote, j'ingère des fibres, des nutriments, des vitamines...* » J'ai vraiment conscience de construire mon capital santé.

Y a-t-il un fruit ou un légume que vous ne pouvez pas avaler ?

J'ai le souvenir traumatisant des radis à l'école, avec un morceau de beurre... Je trouvais que

c'était infect. Et puis, je me suis dit que si ça existait sur Terre, je devais essayer, et aujourd'hui j'en mange. Nous avons tendance à avoir une alimentation trop restrictive, à manger toujours la même chose. On fait toujours ses courses de la même manière, dans les mêmes rayons, et on utilise les mêmes recettes de cuisine. Or, plus on va diversifier notre alimentation, plus on va enrichir notre microbiote.

Comment consommez-vous les légumes et les fruits au quotidien ?

Je ne suis pas un bon cuisinier, c'est donc surtout ma femme, nutritionniste de formation, qui excelle à accommoder les légumes. Quant aux fruits, c'est toujours un excellent dessert. Un fruit, ce n'est pas quelque chose de triste, au contraire. Et puis, à la maison, on ne mange pas que pour le plaisir : je vais manger des myrtilles qui contiennent des anthocyanes, des antioxydants ; de la banane parce que c'est riche en potassium, qui régule la tension artérielle ; si je suis ballonné, je prends une tisane de gingembre ; et après un plat de fast-food, je croque une pomme, pour les fibres qui vont m'aider à digérer. Il faut se dire que l'aliment, c'est un médicament !

Auteur de Zéro contrainte pour rester jeune (éd. Flammarion, 2024)

MA RECETTE VITE PRÊTE

CHIPS DE CHOUX DE BRUXELLES AU PARMESAN

Cette recette permet de faire manger des choux de Bruxelles aux enfants (et à moi, qui n'aime pas trop ça) : leurs feuilles deviennent croustillantes comme des petites chips, c'est délicieux !

- 500 g de choux de Bruxelles
- 50 g de parmesan râpé
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre

Préchauffez le four à 180 °C. Pendant ce temps, coupez la base des choux de Bruxelles

et effeuillez-les entièrement. N'hésitez pas à faire participer les enfants, suggère Jimmy Mohamed, ils seront très contents et cela va laisser une petite empreinte dans leur cerveau : les choux de Bruxelles, c'est rigolo ! Placez toutes les

feuilles dans un saladier, ajoutez l'huile d'olive, le sel, le poivre, mélangez bien. Étalez les feuilles sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, saupoudrez de parmesan râpé puis enfournez durant 10-15 minutes.

DES CAROTTES CRUES C'EST TRÈS SUCRÉ ET ILS ADORENT !

Angèle Ferreux-Maeght, cheffe de La Guinguette d'Angèle (Paris 1^{er}), chroniqueuse

Mangez-vous 5 fruits et légumes par jour ?

Je ne compte pas parce que je trouve très important d'avoir un rapport à l'alimentation qui ne soit pas calculé mais plutôt fondé sur le plaisir, surtout quand on a des enfants. En revanche, je saisis toutes les occasions d'en manger et d'en proposer à mes enfants. Par exemple, à la sortie de l'école, je leur propose des carottes crues, c'est très sucré et ils adorent ! Mais aussi du fenouil, du concombre, du céleri... C'est un horaire où ils ont très faim et donc un moment judicieux pour leur proposer ces légumes.

Y a-t-il un fruit ou un légume que vous ne pouvez pas avaler ?

Non, et tant mieux, car la clé pour donner le goût des fruits et légumes aux enfants, c'est l'exemple. Je ne veux pas culpabiliser les parents, mais le rapport de détestation de certains enfants vis-à-vis des légumes vient surtout de la peur des parents



que ces aliments ne leur plaisent pas. Alors que, si ces aliments sont associés au plaisir pour les parents, cela passe tout seul, naturellement. La première astuce pour rééduquer les palais, c'est de choisir un produit de saison, local si possible, qui aura bon goût. Et puis, bien sûr, il ne faut pas surcuire, toujours laisser le centre un peu cru.

Comment consommez-vous les légumes et les fruits au quotidien ?

J'aime beaucoup la cuisine à l'étouffée. Des petits pois cuits quelques minutes, c'est un délice. Et je mets toujours de quoi assaisonner sur la table, (gomasio, huile de noisette...). Mais le truc qui met tout le monde d'accord, c'est d'ajouter une cuillère à soupe de sirop d'érable et une de sauce soja à des légumes au four. Ça marche à tous les coups !

MA RECETTE VITE PRÊTE

GÂTEAU DE CHOU-FLEUR & HERBES FRAÎCHES

C'est « la » recette vraiment simple à faire avec des restes de légumes, crus ou cuits. Ne pas hésiter à improviser et ajouter de la feta, du chèvre, des lardons...

- 1 petit chou-fleur • 6 œufs
 - 110 g de mix farine sans gluten (sarrasin, riz, amandes) • 150 g de parmesan râpé • 1 oignon rouge • 40 g de graines de lin • 1 bouquet de coriandre • 10 cl de lait (ou boisson végétale) • 5 c. à soupe d'huile d'olive • 9 g de poudre à lever sans gluten
 - 1 branche de romarin
 - 1 c. à café de curcuma
 - Fleur de sel • Poivre
- Préchauffez le four à 180 °C. Coupez le chou-fleur en sommités, cuisez-les à l'eau 10 min jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Égouttez. Émincez l'oignon, conservez-en un quart pour la décoration.



Hachez la coriandre et le romarin. Dans un saladier, battez les œufs avec l'huile d'olive, le mix farine, la poudre à lever, le lait,

le curcuma, les graines de lin et le parmesan râpé. Salez et poivrez. Ajoutez la coriandre et le romarin hachés, gardez-en un peu pour le dressage. Dans un moule rond huilé, déposez le chou-fleur. Versez la pâte et parsemez le dessus du restant d'oignon. Enfouez 35 min, vérifiez la cuisson avec la pointe d'un couteau. Servez chaud avec une salade de jeunes pousses.

JE PENSE QUE SE FORCER EST UNE TRÈS MAUVAISE MÉTHODE

**Luce Jean-Baptiste, diététicienne-nutritionniste
à l'hôpital de la Pitié-Salpêtrière (Paris)**

Mangez-vous 5 fruits et légumes par jour ?

J'en mange sûrement au moins quatre. Je sais ce que c'est que de prendre du poids donc je fais attention, et je consomme des fruits et des légumes. Notamment pour leurs fibres, qui ont la capacité de ralentir l'absorption des sucres et donc d'éviter les pics de glycémie [taux de sucre dans le sang, NDLR]. Je vais préférer une orange consommée entière, pleine de fibres, plutôt qu'un jus dans lequel ces dernières ont été broyées et qui représente un *shoot* de sucre ! C'est également important pour enrichir notre microbiote. À côté, je fais beaucoup de sport, de la boxe notamment, et du vélo pour tous mes déplacements. La santé est un ensemble de bonnes habitudes.

Y a-t-il un fruit ou un légume que vous ne pouvez pas avaler ?

Je n'aime pas tout, et je pense que se forcer est une très mauvaise méthode pour se mettre à manger correctement. Je crois qu'il faut relever les saveurs des légumes, comme on le fait avec des pâtes ou du riz d'ailleurs. Sans un gramme de sel, ces aliments sont très fades ! Et l'idéal



MA RECETTE VITE PRÊTE

CHAKCHOUKA

J'adore cette recette empruntée à une amie cuisinière. On peut également varier les couleurs des poivrons, et la concocter à l'avance pour les soirs où l'on est pressé.

- 2 boîtes de tomates concassées
- 4 poivrons rouges
- 1 pointe de saté en poudre
- 1 c. à café d'ail en poudre
- 1 c. à soupe d'herbes de Provence
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de sucre
- 1 tour de moulin à poivre

Faites revenir les poivrons dans l'huile avec le saté, l'ail et les herbes de Provence, puis ajoutez les tomates. Laissez compoter sur feu doux, puis ajouter le sel, le poivre et un peu de sucre en poudre. Ne pas couvrir.



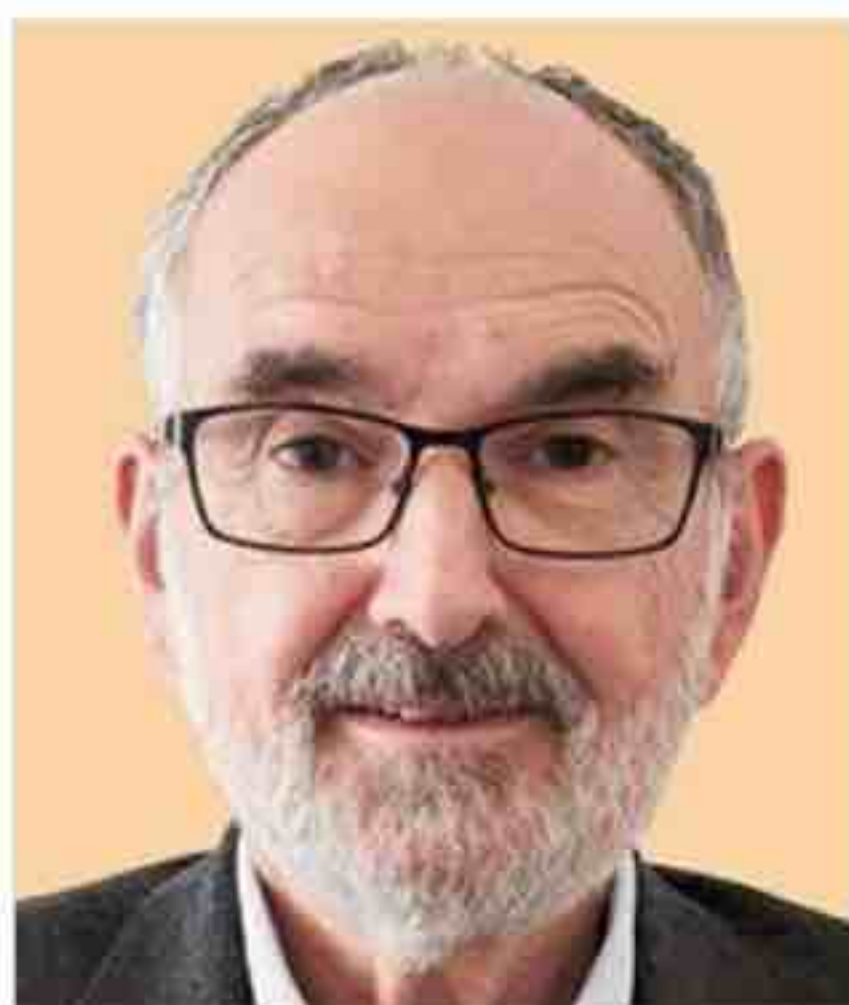
est d'habituer les enfants à manger des fruits et des légumes tout petits, sans se poser de questions : ils peuvent manger comme les grands. Or, pour refuser le conflit avec son enfant après une journée de travail, on a tendance à aller vers la facilité, et leur proposer des pâtes, par exemple. Vous pouvez commencer en douceur en jouant sur les couleurs, des purées notamment.

Comment consommez-vous les légumes et les fruits au quotidien ?

Mon plat préféré, ce sont les épinards à la crème. Je les prends surgelés, tout simplement. J'en ai toujours dans mon congélateur. Comme ils sont surgelés sur leur site de production, il n'y a pas de perte de vitamines et de minéraux. Et c'est aussi le meilleur rapport qualité/prix. Parce que les feuilles d'épinard frais, c'est très bon, mais ça perd beaucoup en volume. Chacun sa madeleine de Proust !

JE VARIE LES LÉGUMES EN FONCTION DES SAISONS

Pr Serge Hercberg, épidémiologiste et fondateur du Nutri-Score



Mangez-vous 5 fruits et légumes par jour ?

Absolument. À la fois pour leur intérêt nutritionnel, mais également par plaisir. Suivre la recommandation de 5 fruits et légumes par jour n'est pas du tout pour moi une punition. Il existe tellement de variétés et de façons différentes de les

consommer qu'il m'arrive d'être parfois bien au-delà de ce minimum.

Y a-t-il un fruit ou un légume que vous ne pouvez pas avaler ?

Aujourd'hui aucun. Ou peut-être juste un fruit exotique très particulier, le durian. Mais adolescent,

j'avais beaucoup de mal à avaler les épinards ou les endives cuites. Je n'ai pas eu le goût des légumes très tôt : enfant, je préférais comme beaucoup les pâtes ou la purée. Et puis, petit, c'était vraiment : "Finis ton plat de légumes sinon tu n'auras pas de dessert !" Le légume était un peu la corvée avant la récompense. Sans oublier qu'à l'époque, nous avions moins de choix et surtout moins d'inventivité en cuisine. L'image des légumes de mon enfance est surtout celle des préparations insipides de la cantine.

Comment consommez-vous les légumes et les fruits au quotidien ?

Les fruits, tels quels ! Et comme j'aime le goût naturel des légumes, je les apprécie également bruts, pas trop travaillés, par exemple juste cuits au four. Ou préparés de la façon la plus simple possible pour en préserver toutes les saveurs. Je pense que c'est vraiment ainsi que l'on apprend à les aimer et à avoir du plaisir à les manger. Et puis, en plus du plaisir, il y a aussi un raisonnement intellectuel : le fait de savoir que c'est bon pour la santé renforce encore l'ouverture et l'appétit à consommer ces produits. ■ **C. B. ET L. M..**

MA RECETTE VITE PRÊTE

LÉGUMES RÔTIS AU FOUR

C'est la recette qui me fait le plus plaisir, et je varie les légumes utilisés en fonction des saisons, pour qu'ils soient à maturité et pleins de goût.

- 500 g de brocolis, choux de Bruxelles, choux, poivrons, patates douces, oignons, tomates, pommes de terre, ou tout autre légume selon la saison
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Une pincée de sel
- Une pincée de poivre
- Aromates et épices au choix

Lavez les légumes, puis découpez-les en dés ou détaillez-les en bouquets

(brocolis par exemple). Étalez-les sur un papier cuisson. Ajoutez le sel, le poivre et, selon votre goût, des herbes aromatiques et/ou des épices comme du paprika, du piment d'Espelette, etc. Ajoutez un filet d'huile d'olive. Puis enfournez à four chaud, 225 °C, durant 20-25 min. Le but est que les légumes soient croquants, cuits en surface et crus à l'intérieur.



L'indispensable allié contre **l'obésité**

Le rééquilibrage alimentaire est un élément clé du traitement du surpoids ou de l'obésité. La consommation de fruits et légumes est largement recommandée car ils sont rassasiants, faiblement caloriques et bénéfiques pour la santé... Mais attention aux quantités.

« Des fruits et légumes, j'en consomme tous les jours, de façon raisonnable et sous toutes leurs formes. Crus, mixés dans les purées et les soupes, sautés à la poêle... Je suis épicurienne et j'ai bon appétit. Les associer à tous mes repas me "cale" plus rapidement », confie Corinne, enseignante, 50 ans, en situation d'obésité depuis son adolescence. Ces effets rassasiants sont prouvés par la science. *« Toutes les études le montrent : les fruits et légumes sont plus volumineux que les autres types d'aliments à poids égal car ils contiennent beaucoup de fibres et d'eau. C'est ce qui explique le rassasiement qu'ils induisent. Une grosse salade de concombre ou une assiette de courgette, par exemple, va remplir l'estomac sans l'alourdir »,* indique le Dr Jean-Michel Lecerf, chef du service nutrition et activité physique de l'Institut Pasteur de Lille, auteur de *40 idées fausses sur les régimes* (éd. Quae, 2023).

Comparés aux autres familles d'aliments, les fruits et légumes bénéficient ainsi d'une plus faible densité énergétique. Autrement dit leur teneur en énergie (ou en calories) par unité de poids est, en moyenne, moins importante.



Exemple frappant : une barre chocolatée de 20 g apporte environ 100 calories. Pour atteindre la même teneur en énergie, une salade de fruits nature (sans sucres ajoutés) devra peser dix fois plus, soit 200 g !

OPTER POUR DES ALIMENTS QUI CALENT DURABLEMENT

S'ils sont rassasiants, les fruits et légumes ne favorisent pas pour autant la satiété entre les repas. Ces deux notions sont différentes. « *Le rassasiement, c'est le mécanisme qui conduit à ce que j'arrête de manger. La satiété, c'est le temps durant lequel je vais pouvoir rester sans avoir à nouveau envie de manger* », note le Dr Lecerf. La faible densité énergétique des fruits et légumes est un atout : à poids égal, ils apportent moins de calories que d'autres aliments. Mais c'est aussi un inconvénient car ils ne permettent pas de rester longtemps sans avoir à nouveau faim. « *Il m'arrive de manger une grosse salade et une pomme à midi pour lutter contre mon surpoids. Mais à 15 heures, mon estomac crie famine* », affirme Clara, 28 ans, informaticienne. « *Cela montre bien qu'une bonne alimentation ne se résume pas à se nourrir quasi exclusivement de fruits et légumes sous prétexte qu'ils ont un faible apport énergétique. Un tel comportement alimentaire*

“ L'équilibre alimentaire s'obtient en associant les légumes à des féculents et des protéines. ”

Pr Boris Hansel,
nutritionniste endocrinologue

n'est pas tenable car la faim se fait ressentir très rapidement après le repas. Pour atteindre l'équilibre alimentaire et la satiété sur plusieurs heures, il faut associer les fruits et légumes à des féculents et des protéines », rappelle le Pr Boris Hansel, nutritionniste endocrinologue à l'hôpital Bichat, à Paris, responsable de l'émission de santé grand public universitaire PuMS. Les bénéfices de la consommation régulière de fruits et légumes vont bien au-delà de leurs effets rassasiants pouvant induire un amincissement. Ils présentent des atouts indéniables pour la santé des personnes ayant un excès de poids, en

prévenant l'apparition ou l'aggravation des maladies chroniques favorisées par l'obésité.

Les personnes concernées ont notamment un risque accru de développer des maladies cardio-vasculaires (infarctus, insuffisance cardiaque...) et métaboliques (diabète, hypertension...). « *Trois mécanismes principaux sont impliqués dans ces pathologies : le stress oxydatif (agression*

de nos cellules par des radicaux libres), l'inflammation (de nos tissus et de nos organes) et le déséquilibre du microbiote intestinal (altération de la diversité et de la qualité des bactéries qui peuplent notre intestin) », explique le Dr Lecerf. L'évolution de ces mécanismes est en lien étroit avec la façon dont nous nous alimentons, et notamment notre consommation de fruits et légumes. En effet, ces derniers réduisent le stress oxydatif grâce à leur apport en vitamines B, C et E, en antioxydants, en caroténoïdes et en polyphénols. Riches en fibres, ils stimulent les bonnes bactéries de l'intestin et favorisent ainsi l'équilibre du microbiote. « *De plus, le régime méditerranéen – riche en fruits et légumes, huiles végétales et pauvre en viande rouge et produits raffinés – est reconnu pour ses qualités anti-inflammatoires* », ajoute le Dr Lecerf. Si la consommation régulière de fruits et légumes n'empêche pas la survenue de maladies chroniques, elle en réduit le risque. « *C'est aussi un marqueur de bien-être et d'estime de soi : cela montre que le patient prend soin de lui et qu'il devient acteur de sa santé. Deux éléments indispensables pour soigner l'obésité de façon optimale* », conclut le Pr Hansel.

Bon à savoir

CHEZ L'ENFANT, DES CONSEILS SPÉCIFIQUES

Lorsque l'obésité débute avant 6 ans, il existe toujours une prédisposition génétique qui se traduit par « *un problème de régulation de la faim au niveau cérébral : nos jeunes patients ont tendance à manger en grandes quantités* », note le Pr Béatrice Dubern, de l'hôpital Trousseau à Paris. Avant 10 ans, les portions de fruits et légumes doivent être la moitié de celles d'un adulte. Lorsque la consommation est excessive, la pédiatre conseille une réduction des portions, notamment des fruits, riches en sucres. « *Mais chez les enfants qui en mangent peu, nous recommandons une introduction progressive sans jamais les forcer.* »

QUELLE ALIMENTATION ADOPTER EN CAS DE SURPOIDS OU D'OBÉSITÉ ?

Si les conseils nutritionnels doivent être personnalisés et tenir compte de la culture, des goûts et des habitudes alimentaires de chacun, le bon sens prime en matière d'alimentation. Un régime trop restrictif ou monotone est souvent voué à l'échec.

Le bon sens est l'un des piliers des recommandations du Programme national nutrition santé (PNNS, mangerbouger.fr). Il est préconisé de consommer au moins 5 fruits et légumes différents chaque jour. Aucun fruit ou légume ne doit être favorisé ou interdit en cas d'excès de poids : la variété et la saisonnalité sont de mise. En théorie, la moitié de l'assiette doit être composée de légumes, un quart de protéines et un autre de féculents. « Si l'on n'y arrive pas, on ne culpabilise pas et on introduit les fruits et légumes de façon progressive », conseille Jean-Michel Lecerf, médecin nutritionniste. Pour Marie-Colette Albou, diététicienne, « les personnes en obésité ont aussi le droit d'avoir du plaisir à manger. Pour favoriser les fruits et légumes, il faut jouer sur les couleurs, les textures, la façon de les cuisiner, y associer des épices... »

ATTENTION AUX APPORTS CALORIQUES ET AUX EXCÈS DE SUCRES

Une précaution doit être prise lorsque l'on souffre d'obésité. « Nos patients ont tendance à penser que l'on peut manger des fruits et légumes à volonté sans grossir. C'est faux. Leur surconsommation mène à des apports caloriques trop importants. Le risque de consommer trop de fruits et légumes, c'est de prendre l'habitude de manger de tout, en grande quantité, et donc, de prendre du poids. De plus, l'excès de fruits apporte trop de sucres », souligne la diététicienne Nathalie Négro. La prise en charge de l'obésité doit aussi tenir compte des facteurs



qui ont conduit à l'excès de poids : alimentation hypercalorique, inactivité physique, stress, sédentarité, prise de médicaments, troubles psychiques...

« Entre 30 et 70 % des patients souffrent de troubles des conduites alimentaires (TCA) : cela peut aller du simple grignotage à de véritables maladies psychiatriques telles que l'hyperphagie boulimique (crises de compulsions alimentaires). Je ne m'intéresse au contenu de leur assiette qu'après avoir évalué leur comportement alimentaire.

La stabilisation des TCA (avec l'aide d'un psychologue et/ou d'un psychiatre) est un prérequis avant toute recommandation nutritionnelle. Enfin, les patients doivent connaître les risques des régimes restrictifs, difficilement tenables et qui induisent souvent une prise de poids sur le long terme », assure le Pr Hansel.

Les fruits et légumes font-ils maigrir ?

Non, se nourrir de légumes et de fruits ne suffit pas pour perdre du poids. Une idée reçue combattue par les experts, qui nous indiquent comment utiliser les végétaux à bon escient.

« À 13 ans, ma mère m'emmène chez le médecin. Il trouve que je suis trop lourde pour mon âge. C'est le début de l'enfer : il me met sous médicaments pour perdre du poids. Ma mère m'oblige à ne manger que des fruits et légumes et à sortir de table en ayant faim, se souvient Sylvie Debras, journaliste, autrice et interprète de la pièce de théâtre *Grosse !* À 20 ans, après le décès de mon frère, j'ai pris 15 kg alors que je ne mangeais pas plus que d'habitude. Depuis, chaque choc psychologique me fait prendre du poids. Aujourd'hui, je mange de façon très orthodoxe. Mon assiette se compose d'un peu de féculents et de protéines animales et de beaucoup de légumes. Je reste, malgré tout, concernée par l'obésité », ajoute-t-elle. Comme la mère de Sylvie, beaucoup de personnes continuent à croire qu'il suffirait de se nourrir de fruits

et légumes pour perdre du poids. « C'est totalement faux », rappelle le Pr Boris Hansel, nutritionniste endocrinologue à l'hôpital Bichat (Paris). « Aucune étude scientifique ne montre que les fruits et légumes, en eux-mêmes, permettent de perdre du poids. Bien sûr, il faudrait les favoriser et limiter les produits ultratransformés. Cette attitude peut conduire indirectement à une perte de poids. Mais une diète riche en fruits et légumes, sans diminuer l'apport calorique journalier, ne fait pas maigrir », assure le Pr Hansel.

Les recommandations officielles du Plan national nutrition santé prônent la consommation de fruits et légumes variés et de saison parce qu'elle contribue à préserver la santé. Aucun argument ne va dans le sens d'une perte de poids. « Néanmoins, le fait d'opter pour une alimentation plus riche en fruits et légumes, mais aussi, en céréales complètes et en légumineuses contribue à prévenir la prise de poids du fait du rassasiement exercé par les fibres et leur faible apport énergétique », tempère Nathalie Négro, diététicienne, responsable du Centre nutritionnel des thermes de Brides-les-Bains. Pour ces raisons, lorsqu'une perte de poids est préconisée par le diététicien ou le médecin nutritionniste, l'augmentation de l'apport en fruits et légumes (associée à une réduction de l'apport calorique et à une activité physique régulière) est un levier précieux. Mais pas pour tout le monde.

Bon à savoir

RÉSISTANCE À L'AMAIGRISSEMENT

La perte des kilos accumulés chez les personnes obèses ou en surpoids n'est pas l'objectif premier de la prise en charge médicale : la santé physique et mentale prime. Dans certains cas, la perte de poids n'est ni souhaitable ni possible, notamment chez les personnes qui ont multiplié les régimes restrictifs. Les cellules graisseuses du tissu adipeux deviennent malades et inertes. Elles sont incapables de libérer le gras qu'elles contiennent en cas de restriction alimentaire ou de dépense énergétique, par exemple. Résultat : une résistance à l'amaigrissement s'installe, quel que soit le contenu de l'assiette.

LA GÉNÉTIQUE ET LE STRESS FAVORISENT AUSSI L'OBÉSITÉ

L'énergie dont nous avons besoin nous est fournie par ce que nous mangeons. En augmentant les dépenses physiques tout en diminuant les apports caloriques et en consommant plus d'aliments rassasiants comme les végétaux, certaines personnes voient leurs dépenses énergétiques devenir supérieures à leurs apports. Ce qui leur permet de maigrir. D'autres, au contraire, ne perdront pas de poids. « J'ai une alimentation intuitive : je mange équilibré et j'aime les fruits et légumes.

J'ai un mode de vie sain mais cela ne m'a pas permis de perdre beaucoup de poids », avoue Laetitia Levy, présidente de l'association pour personnes en obésité Embarque ta Boussole. Cette injustice en termes de bilan énergétique et de stockage d'énergie s'explique en grande partie par notre patrimoine génétique. En fonction de nos gènes, à calories égales, nous stockons plus ou moins d'énergie dans nos cellules graisseuses. Une injustice qui concerne un grand nombre de personnes vivant avec une obésité. Alors même qu'elles ont une alimentation équilibrée, riche en fruits et légumes, et une activité physique régulière, elles ne maigrissent pas.

« Il faut se couper de l'idée que l'on développe l'obésité parce que l'on ne mange pas de fruits et légumes, que l'on est glouton et inactif. D'autres facteurs peuvent favoriser la prise de poids : la génétique, le stress, la prise de certains médicaments, le manque de sommeil... Beaucoup de nos patients ont une alimentation équilibrée, riche en aliments végétaux, mais ils n'arrivent pas à maigrir », assure le Dr Rudy Caillet, médecin coordonnateur du Centre spécialisé de l'obésité (CSO) de Strasbourg et président de l'association contre la stigmatisation des personnes avec une obésité (StéréO). Pour Alina Constantin, patiente partenaire, présidente de l'association ExpO (Expertises Obésités) : « Stigmatiser les patients en



TABOULÉ DE QUINOA

- 300 g de quinoa • 1 concombre
- 2 oignons rouges • 3 poignées de raisins secs • 5 brins de persil plat

- le jus d'un citron • sel

Rincez le quinoa, puis faites-le cuire dans deux fois son volume d'eau bouillante salée pendant 15 minutes, à couvert. Rincez-le à l'eau froide.

Lavez le concombre et coupez-le en petits dés sans le peler. Épluchez les oignons rouges et coupez-les en morceaux. Ciselez le persil. Servez le quinoa avec le concombre, les oignons rouges et les raisins secs.

Parsemez de persil, arrosez de jus de citron et dégustez.

Recette extraite de Petits plats froids pour grosses chaleurs, Émilie Laraison, éd. Solar

leur disant qu'ils sont en obésité parce qu'ils ne mangent pas assez de fruits et légumes peut avoir des conséquences graves sur leur santé. Cela peut engendrer ou aggraver l'anxiété, la dépression, fragiliser les capacités cognitives, augmenter les compulsions alimentaires... ».

PRENDRE DU PLAISIR À MANGER ET NON MANGER SES ÉMOTIONS

Finalement, le fait d'augmenter la ration quotidienne de fruits et légumes permet-il de diminuer la consommation de produits gras et sucrés ? Tout dépend. Une personne peut remplacer sa barre chocolatée par une pomme et s'en contenter car elle prend plaisir à la manger, quand une autre n'y parviendra pas. Les raisons ? *« Cette personne peut avoir une alimentation émotionnelle (manger du chocolat pour calmer ses angoisses...), ou encore souffrir d'un trouble sévère du comportement alimentaire, tel que le besoin de se nourrir de façon compulsive »,* souligne le Dr Hansel. Quoi qu'il en soit, les habitudes alimentaires sont difficiles à modifier sur le long terme. *« Si l'on introduit les fruits et légumes (alors qu'on n'en mangeait pas ou peu, auparavant), il faut diminuer la consommation d'autres aliments. Si l'on ne réduit pas l'apport énergétique total, on ne pourra pas espérer perdre du poids »,* conclut le Dr Lecerf. ■

HÉLIA HAKIMI-PRÉVOT

LENTILLES, POIS CHICHES, HARICOTS SECS...

Faites le plein de **légumineuses**

Les légumineuses sont dotées de nombreuses vertus nutritionnelles et diététiques. Elles restent pourtant le parent pauvre de notre alimentation, alors qu'il est recommandé d'en manger deux portions par semaine. Suivez nos conseils pour en tirer tous les bienfaits.

Cuisinées sur tous les continents, elles nous nourrissent depuis fort longtemps. On trouve des traces archéologiques de leur culture remontant à près de 12000 ans, ce qui en fait l'une des premières espèces végétales domestiquées. Elles, ce sont les légumineuses. Les botanistes qualifient ainsi toutes les plantes dont le fruit est une gousse. Mais les producteurs et les nutritionnistes réservent cette dénomination à celles récoltées dans le seul but d'obtenir des grains secs et que l'on désigne communément sous le terme de « légumes secs ». Il en existe des milliers de variétés. Les plus connues sont les lentilles (vertes, blondes, corail, bételuga...), les haricots (blancs, rouges, noirs, flageolets...), les pois chiches, les pois et pois cassés, les fèves et les lupins. Le soja fait également parti des légumineuses.

CÉRÉALES ET LÉGUMINEUSES SONT COMPLÉMENTAIRES

Cette grande famille offre de nombreux atouts nutritionnels et diététiques. À commencer par leur richesse en protéines. 100 g de légumineuses cuites en contiennent entre 5 et 11 g, soit presque autant que 50 g de viande ou de poisson.

“ Nous consommons trop de viande, notamment de viande rouge, riche en acides gras saturés. ”

D^r Corinne Chicheportiche-Ayache,
spécialiste en nutrition

« Comparées aux protéines animales, elles n'ont cependant pas l'ensemble des neuf acides aminés dits essentiels, c'est-à-dire ceux que notre organisme est incapable de fabriquer. Il en manque un, la méthionine, que l'on retrouve dans les céréales », explique le D^r Catherine Lacrosnière, experte en nutrition et autrice du livre *Les Secrets de l'alimentation anti-inflammatoire* (éd. Albin Michel, 2010). Voilà pourquoi, à l'exception du soja, qui dispose de tous les acides aminés nécessaires, il est recommandé de combiner légumineuses et céréales lorsqu'on souhaite végétaliser son assiette. « C'est ce que l'on

retrouve dans des plats ancestraux à travers le monde, note Stéphane Walrand, chercheur en nutrition humaine à l'Institut national de recherche pour l'agriculture, l'alimentation et l'environnement (Inrae). En Afrique du Nord, on associe semoule et pois chiches, en Amérique du Sud, on mélange riz et haricots rouges, en Inde c'est plutôt riz et lentilles, etc. ». Il est aussi possible de les combiner avec du maïs, du boulgour, du millet, du quinoa ou du sarrasin. Mieux vaut éviter les céréales raffinées et privilégier le riz, les pâtes et le pain complets, par exemple...

Indispensables aux végétariens et aux végétaliens, les légumineuses représentent aussi une solution intéressante pour tous ceux qui souhaitent diminuer leur consommation de produits carnés. « *Nous mangeons trop de viande, notamment de viande rouge, riche en acides gras saturés, qui entraînent une élévation du taux de cholestérol et donc une augmentation du risque de maladies cardio-vasculaires. Tendre vers une alimentation plus végétale, régulièrement, va dans le bon sens* », souligne le Dr Corinne Chicheportiche-Ayache, spécialiste en nutrition. Les légumineuses présentent également l'avantage d'être une source importante de fibres, des substances végétales que nous n'ingérons pas suffisamment comme le montrent les enquêtes sur les habitudes alimentaires de la population française. Il suffit de 100 g de légumineuses cuites pour obtenir entre un quart et un tiers des apports quotidiens recommandés (environ 30 g par jour pour un adulte). Les fibres permettent de limiter l'absorption des graisses et du sucre, d'améliorer le transit intestinal et de nourrir la flore

intestinale (le microbiote). Elles ont aussi un effet rassasiant facilitant la régulation de l'appétit. Un régime riche en fibres diminue sensiblement le risque de cancer colorectal.

ELLES SONT RICHES EN GLUCIDES COMPLEXES, EN MINÉRAUX...

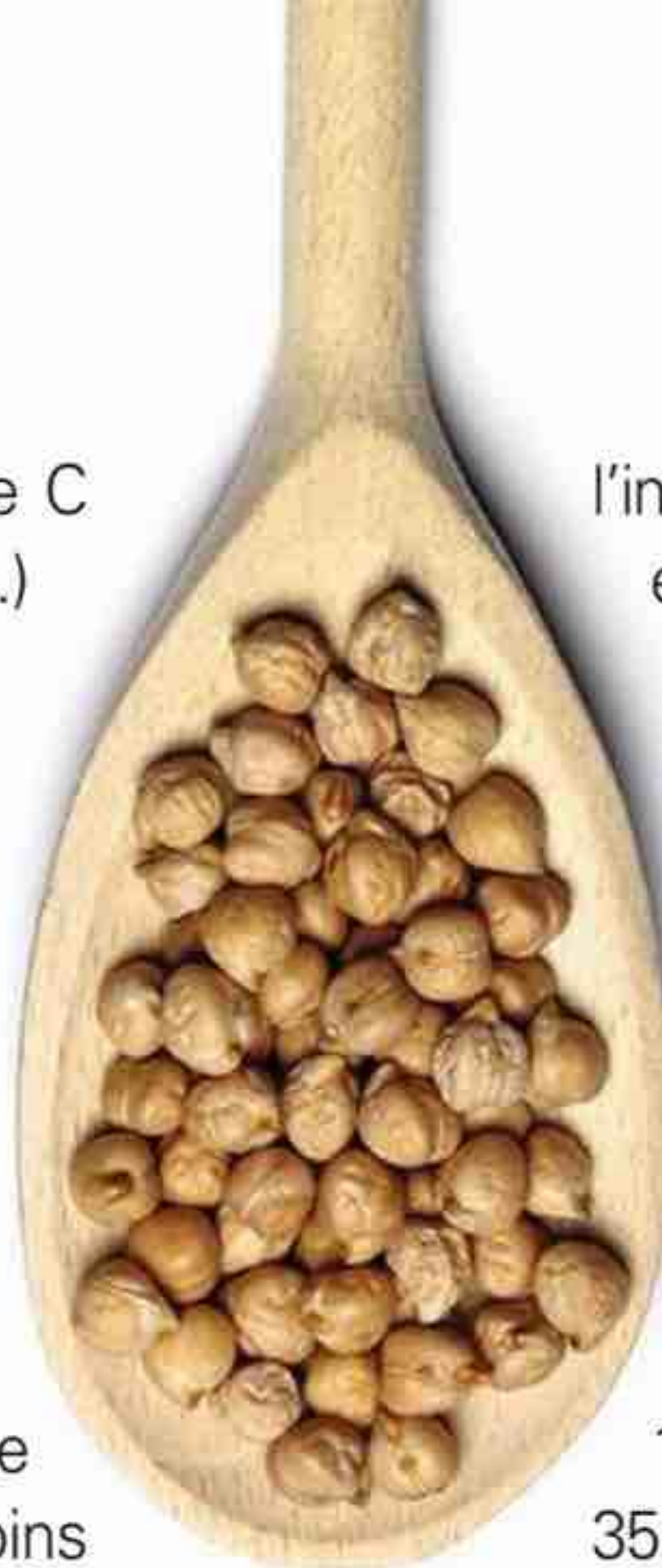
Les légumineuses contiennent aussi beaucoup de glucides complexes, qui vont se libérer lentement en fournissant de l'énergie à tout l'organisme. « *Comme leur indice glycémique est bas, elles contribuent à réduire les fringales et les coups de barre* », indique le Dr Corinne Chicheportiche-Ayache. L'autre atout des légumineuses est leur richesse en vitamines du groupe B (essentiels pour convertir les aliments en énergie) et en minéraux tels que le calcium et le magnésium (bons pour les os et les muscles), le zinc (utile au système immunitaire), le sélénium (antioxydant) et le fer (nécessaire à l'oxygénation des organes). Ce dernier étant toutefois moins bien assimilé que le fer d'origine animale, il est conseillé de consommer au cours du même



repas un aliment riche en vitamine C (chou rouge, kiwi, orange, poivron...) afin de faciliter son absorption.

Les bienfaits des légumineuses sont tels que le Plan national nutrition santé, élaboré par Santé publique France, recommande d'en consommer au moins deux fois par semaine, soit 10 kg par an par personne. Pourtant, les Français n'en mangent, en moyenne, que de 2 à 2,5 kg par an. C'est deux fois moins que la moyenne européenne et trois à quatre fois moins que la moyenne mondiale. « À partir de la seconde moitié du ^{xx}^e siècle, les légumineuses ont été délaissées au profit des produits d'origine animale, du fait de l'augmentation du niveau de vie, et des céréales raffinées, plus faciles à cuisiner », observe Élodie Tormo, responsable du pôle valorisation, innovation et veille de Terres Univia, l'association regroupant les acteurs de la filière des huiles et protéines végétales. Leur consommation a un peu augmenté ces dernières années grâce à leur image d'aliments « santé » mais elle reste insuffisante.

Un des freins ? Nombre de personnes reprochent aux légumineuses de leur causer des flatulences et autres problèmes digestifs. Cela est notamment dû à la présence de fibres qui fermentent dans



l'intestin. Pour les rendre plus digestes, il est conseillé de les tremper dans l'eau durant de 8 à 12 heures (à raison de 3 volumes d'eau pour 1 volume de légumineuse), ce qui va ramollir leur enveloppe extérieure, puis de les rincer abondamment avant de les faire cuire. La peau plus fine des lentilles et pois cassés permet d'éviter le trempage. Les temps de cuisson des lentilles sont aussi plus courts (de 10 à 15 minutes pour la variété corail à 35 minutes environ pour les vertes). Mais il

faut compter près d'une heure de cuisson pour les pois cassés, entre une et une heure et demie pour les haricots secs blancs ou rouges et jusqu'à deux heures pour les pois chiches. Un autocuiseur réduit d'environ un tiers ces durées. L'ajout d'une pincée de bicarbonate dans l'eau de cuisson est aussi un moyen d'accélérer la préparation mais présente l'inconvénient de détruire la vitamine B1.

PLUTÔT SOUS FORME SURGELÉE QU'EN CONSERVE

Pour des raisons pratiques, les plus pressés optent souvent pour les légumineuses en conserve, déjà prêtes à l'emploi. Il est conseillé de bien les rincer et de les essorer avant de les utiliser car elles contiennent généralement beaucoup de sel. « La cuisson industrielle des conserves est un peu forte, ce qui peut détruire un certain nombre de vitamines, prévient Stéphane Walrand. Préférez les surgelés, qui préservent mieux les nutriments, si vous n'avez pas le temps de cuisiner. » Plusieurs variétés de légumineuses précuites (haricots blancs et rouges, pois chiches, fèves...) sont aujourd'hui commercialisées sous forme de surgelés. Il existe aussi des pâtes à base de légumineuses, comme des fusillis aux pois cassés ou des torsades aux lentilles vertes, qui sont prêtes en quelques minutes et s'accrochent de la même façon que des pâtes classiques. On trouve également des légumineuses sous forme de flocons : les graines ont été cuites à la vapeur puis concassées et pressées. Absorbant l'eau rapidement, ces flocons peuvent servir à concocter des soupes ou des purées, à réaliser des galettes végétales ou à donner du moelleux à des cakes ou des blinis. À vos casseroles ! ■

AMINE MESLEM

Bon à savoir

UNE ALTERNATIVE AU BLANC D'ŒUF



Gardez l'eau de cuisson de vos légumineuses notamment celle des pois chiches et des haricots blancs ! Ce jus un peu visqueux, appelé aquafaba, est un bon substitut au blanc d'œuf. Chauffez-le doucement, afin d'augmenter sa concentration en protéines, puis laissez-le refroidir et mettez-le au réfrigérateur. Il peut se conserver une semaine au réfrigérateur et jusqu'à six mois au congélateur. Il ne vous reste plus ensuite qu'à le battre au fouet pour obtenir une mousse similaire à celle des blancs d'œufs montés en neige (2 c. à soupe d'aquafaba = un blanc d'œuf). Une mousse que vous pourrez facilement utiliser dans vos desserts : île flottante, meringue, mousse au chocolat, etc.

3 RECETTES EXPRESS POUR ADOPTER LES LÉGUMES SECS

Recettes extraites de Petits plats froids pour grosses chaleurs d'Émilie Laraïson, collection Bibleasy (éd. Solar, 2024).



Houmous de lentilles corail

Pour 1 bol à partager

• 50 g de lentilles corail • 1 c. à café de tahini (purée de graines de sésame) • 1 pincée de cumin • 1 pincée de paprika • ½ gousse d'ail haché • 5 brins de coriandre • sel, poivre

- Faites cuire les lentilles corail dans de l'eau pendant 15 min. Égouttez-les et laissez-les refroidir avant de les mixer.
- Versez les lentilles dans un bol, salez, poivrez, ajoutez le tahini, le cumin et le paprika, la gousse d'ail haché et mélangez.
- Rincez la coriandre, ciselez-la, ajoutez-la à la préparation, mélangez à nouveau et dégustez.

Minestrone glacé

Pour 4 personnes

• 2 carottes • 1 côte de céleri • 2 tomates
• 2 courgettes • 1 gousse d'ail • 1 oignon
• 10 cl d'huile d'olive • 1 bouillon de volaille
• 150 g de macaronis • 8 feuilles de basilic
• 100 g de haricots blancs en boîte • sel, poivre

- Lavez et pelez les carottes et le céleri, coupez-les en dés. Lavez les tomates et les courgettes et coupez-les aussi en dés. Pelez et émincez l'oignon et l'ail.
- Dans une casserole, faites dorer l'ail et l'oignon 5 min. Ajoutez 1,5 l d'eau et le bouillon, puis les carottes, le céleri, les tomates, les courgettes, les macaronis et la moitié du basilic. Laissez cuire 7 min.

- Ajoutez les haricots blancs égouttés à la fin.
- Salez, poivrez et réservez au réfrigérateur pendant 2 heures.
- Parsemez le minestrone du reste de basilic ciselé.



Salade libanaise

Pour 4 personnes

Falafels : • 250 g de pois chiches en boîte égouttés • 1 gousse d'ail • 1 oignon nouveau • 10 brins de persil • 1 c. à café de cumin • 1 c. à soupe bombée de farine • huile pour frire • sel, poivre

Taboulé : • 2 c. à soupe de boulghour • 3 tomates • 1 botte de menthe
• 1 botte de persil • huile d'olive • le jus de 1 citron

Sauce : • 2 yaourts nature • le jus de 1 citron • 2 c. à soupe d'huile d'olive
• sel, poivre

Pour servir : • 2 tomates vertes

- Faites tremper le boulghour 1 heure dans le double de son volume d'eau froide salée, puis égarez-le.
- Lavez et ciselez la menthe et le persil. Lavez et coupez les tomates en petits morceaux. Ajoutez les herbes et les tomates au boulghour avec 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive et le jus de citron.
- Réalisez les falafels pendant que le boulghour trempe. Pelez l'ail et l'oignon.

Mixez pois chiches, ail, oignon, persil, cumin et farine. Salez et poivrez. Roulez des boules avec vos mains, puis faites-les cuire dans une poêle avec de l'huile de friture chaude 10 minutes en les retournant régulièrement.

- Réalisez une sauce au yaourt en mélangeant tous les ingrédients dans un bol.
- Servez les différentes préparations avec des quartiers de tomate verte.

8 conseils pour un été vitaminé

Vitamines A, B, C, K... Les fruits et légumes regorgent de vitamines essentielles pour notre santé. Chacune ayant un rôle et un intérêt particulier. Découvrez leurs bienfaits et la façon d'optimiser leur consommation grâce à notre antisèche.



Riches en vitamines, minéraux et fibres, les fruits et légumes jouent un rôle très important dans notre équilibre alimentaire et notre santé. Cinq portions par jour suffisent à améliorer le transit, prévenir l'obésité, diminuer le risque de maladies cardio-vasculaires, de diabète ou de cancers colorectaux. Les vitamines en particulier sont des alliées incontournables (voir tableau p. 39). Ainsi, la vitamine A produite par notre organisme à partir des caroténoïdes présents dans certains fruits et légumes, comme les carottes et les abricots, est indispensable au bon fonctionnement de nos yeux. Autre exemple : la vitamine C ralentit le vieillissement cellulaire grâce à ses vertus antioxydantes. Fort heureusement, nous ne manquons généralement pas de ces précieuses substances. « *Il n'existe pas de déficit important ou de carence à grande échelle au sein de la population française* », relève l'étude de santé sur l'environnement, la biosurveillance, l'activité physique et la nutrition, publiée par Santé publique France en 2019. Cette dernière souligne toutefois quelques points de vigilance, notamment concernant les folates (vitamine B9) pour lesquelles « *la prévalence du risque de déficit [...] est de 13 % chez les femmes entre 18 et 49 ans en âge de procréer* », avec un risque accru de malformation de l'embryon pendant la grossesse. Mais, en pratique, comment maximiser son apport en vitamines avec les fruits et légumes ? «60» vous a concocté une antisèche. Voici nos astuces.

1 | Privilégiez les fruits et légumes frais

Pour bénéficier au maximum de leurs bienfaits, l'idéal est de consommer les fruits et légumes immédiatement après les avoir cueillis à maturité. C'est à ce moment-là qu'ils concentrent la plus forte teneur en nutriments. Mais, nous n'avons pas tous de potager à portée de main ! Reste les étals de nos marchés et supermarchés pour acheter des légumes « frais ». L'adjectif est mis ici entre guillemets car, entre la cueillette, la mise à disposition sur les étals des distributeurs, la conservation dans le bac à légumes de notre réfrigérateur et leur consommation, il peut se passer plusieurs jours. « *Pendant tout ce temps, ils s'oxydent au contact de l'air et de la lumière, ce qui entraîne une perte importante de vitamines* », indique le Dr Catherine Lacrosnière, experte

en nutrition et autrice de *L'Alimentation anti-inflammatoire – Naturellement healthy* (éd. Albin Michel, 2019). Les haricots verts, par exemple, perdent environ 30 % de vitamine C par jour à température ambiante. Une course contre la montre s'engage donc dès la cueillette.

2 | Ne boudez pas les surgelés


Une solution : acheter des fruits et légumes surgelés. « *Le temps qui sépare la cueillette de la surgélation n'excède pas trois à quatre heures. Dès lors, les vitamines des fruits et légumes s'oxydent peu* », appuie Marie-Josèphe Amiot-Carlin, directrice de recherche au département Alimentation humaine de l'Institut national de recherche pour l'agriculture, l'alimentation et l'environnement (Inrae). L'étape de blanchiment préalable à la surgélation consistant à ébouillanter rapidement les légumes puis les plonger dans l'eau glacée a beau détruire en partie les vitamines B9 et C (environ la moitié), une fois surgelés, il n'y a quasiment plus de perte. De leur côté, la vitamine E et les caroténoïdes (précurseurs de la vitamine A) sont très peu affectés par le blanchiment. Plusieurs études ont



Repères

LES GRANDES ABSENTES

- Vous ne trouverez ni vitamine D ni B12 dans les fruits et légumes. La première, essentielle pour les os et le système immunitaire, est présente dans le poisson gras, le foie et les œufs, et synthétisée par la peau via l'exposition au soleil.
- En 2019, plus de 70 % de la population française avait un apport insuffisant en vitamine D selon l'Anses. Et 6,5 % étaient carencés. Or il suffit de s'exposer au soleil une quinzaine de minutes par jour.
- La B12 est cruciale pour la production des globules rouges et la synthèse de l'ADN. Elle se trouve dans la viande, le poisson, les œufs et les produits laitiers. Les végétaliens et les végétans présentent donc un risque accru de carences à contrebalancer par des compléments alimentaires. Parlez-en à votre médecin.



ainsi montré que l'activité antioxydante des surgelés est comparable à celle du frais. Les boudes serait donc une erreur.

D'autant qu'ils sont faciles à préparer. À cet égard, il est important de ne pas les laisser décongeler à température ambiante. « Une partie des vitamines serait détruite à cause de l'oxydation, tandis que l'autre partirait dans l'eau issue de la fonte des cristaux », explique Marie-Josèphe Amiot-Carlin. Évitez d'égoutter les légumes congelés et privilégiez une cuisson vapeur. En cas de doute, suivez les conseils de préparation affichés au dos de l'emballage.

3 | Pensez aux conserves

Le procédé d'appertisation (cuisson autour de 120 °C) préalable à la conserve détruit les vitamines sensibles à la chaleur (B, C). Résultat : l'activité antioxydante des fruits et légumes en conserve est globalement plus faible que lorsqu'ils sont frais ou surgelés. Mais il y a des exceptions : les tomates en conserve ou les sauces tomate peuvent ainsi contenir jusqu'à quatre fois plus de lycopène – un antioxydant puissant de la famille des caroténoïdes – que les tomates fraîches. Par ailleurs, l'appertisation rend les fibres plus digestes. L'organisme les assimile donc mieux. Toutefois, les conserves contiennent du sel : en consommer oui, mais avec modération et en alternant avec du frais et du surgelé.

4 | Variez les couleurs

Frais, surgelés, en conserve, peu importe : dynamisez votre assiette en variant les couleurs ! « Chaque couleur est le reflet d'une composition avec des vitamines spécifiques, indique Marie-Josèphe Amiot-Carlin. Les légumes verts, par exemple, sont riches en vitamines K et B9, les légumes orange regorgent de caroténoïdes, précurseurs de la vitamine A, etc. » Multiplier les couleurs, c'est l'assurance de couvrir au maximum vos besoins nutritionnels.

5 | Privilégiez la cuisson vapeur

La vitamine C et certaines vitamines du groupe B sont très fragiles et se dégradent rapidement au contact de la lumière, de l'air et de la chaleur. Pour les préserver, une solution est de consommer les fruits et les légumes crus quand c'est possible (carottes, poivrons...). Le cas échéant, privilégiez une cuisson vapeur, à la Cocotte-Minute, moins destructrice que la cuisson à l'eau, au four ou à la poêle. « Pour minimiser la perte de vitamines et autres micronutriments, le mieux est de les préparer un peu al dente », conseille Catherine Lacrosnière. Dans tous les cas, épluchez et découpez-les au dernier moment, en privilégiant les gros morceaux afin de limiter le processus d'oxydation par l'air et préserver leur teneur en vitamines.

6 | Mangez la peau si possible

Pour maximiser l'absorption des vitamines, mangez les fruits et légumes avec leur peau quand c'est possible. C'est souvent là que se concentre l'essentiel des micronutriments y compris les vitamines. La peau des pommes contient ainsi quatre fois plus de vitamines C que la chair. Revers de la médaille : c'est souvent à la surface que se trouvent les résidus de pesticides. La peau peut aussi contenir des fibres insolubles, irritantes pour le système digestif si elles sont consommées en excès. Dans ce cas, optez pour un compromis et utilisez un économe ! Celui-ci limitera l'épaisseur des épluchures, minimisant de fait l'ingestion de fibres indigestes et résidus de pesticides tout en conservant une partie des nutriments. Pour des légumes comme les concombres, jouez les esthètes et épluchez-les en bandes en gardant seulement la moitié de la peau. Pour limiter au maximum les pesticides, l'alternative est d'acheter bio. Dans tous les cas, rincez vos fruits et légumes à l'eau claire et/ou lavez-les en utilisant, par exemple, une brosse à légumes.

7 | Cuisinez à l'huile pour mieux assimiler les vitamines

Notre antisèche ne serait pas complète sans évoquer les deux grandes familles de vitamines : les liposolubles (A, D, E, K) et les hydrosolubles (B et C). Comme leur nom l'indique, les vitamines hydrosol-

OÙ DÉNICHER LES PRINCIPALES VITAMINES ?

	Leurs bienfaits sur la santé	Où les trouve-t-on ?
Vitamine A	Indispensable pour la vision, renforce le système immunitaire, améliore la santé de la peau et des cheveux.	Les vitamines A sont produites à partir des caroténoïdes que l'on retrouve dans les fruits et légumes suivants : carotte, potiron, patate douce, tomate, épinards, brocoli, abricot, melon, mangue.
Vitamine C	Antioxydante, elle protège nos cellules du vieillissement, prévient l'inflammation, renforce le système immunitaire et améliore l'assimilation du fer.	Kiwi, cassis, goyave, persil frais, chou, poivron, brocoli, fraises, orange.
Vitamine K	Coagulation sanguine, santé osseuse.	Chou, brocoli, salade, épinards crus, endive, asperge, kiwi, rhubarbe, avocat.
Vitamine E	Antioxydante, elle protège nos cellules.	Légumes verts, mûres, brocoli.
Vitamine B9	Prévention des malformations de l'embryon pendant la grossesse, croissance et renouvellement des cellules, bonne expression des gènes, lutte contre l'anémie, cerveau.	Épinards, cresson, chicorée, mâche, laitue, endive, poireau, haricots verts, petits pois, radis, asperge, courgette, avocat, carotte, melon, agrumes, banane, kiwi, fruits rouges.

lubres se dissolvent dans l'eau, alors n'en perdez pas une goutte ! Récupérez vos jus de cuisson qui constitueront la base de bouillons de légumes riches en vitamines et minéraux. Les vitamines liposolubles sont, quant à elles, mieux assimilées par l'organisme lorsqu'elles sont associées à des graisses. Pour votre santé, privilégiez plutôt des huiles végétales comme l'huile d'olive ou de colza pour cuisiner les légumes. « Les provitamines A (caroténoïdes), ainsi que les vitamines E et K se concentreront dans la matière grasse, améliorant leur assimilation par l'organisme. De fait, pendant la digestion, la matière grasse est en mesure de passer la barrière intestinale, rendant disponibles ces vitamines pour l'organisme », détaille Catherine Lacroisnière. Cerise sur le gâteau, la cuisine à l'huile décuple les saveurs !

8 | Limitez les jus de fruits

Si vous achetez un jus de fruit sans sucre ajouté en grande surface, privilégiez le jus d'orange, plus riche en vitamine C et moins sucré que d'autres jus comme celui de raisin. Toutefois, rien ne vaut un jus de fruit fraîchement pressé ! En effet, les jus de fruits industriels subissent un processus de « flash pas-

teurisation », qui détruit une partie des vitamines. Les jus maison sont donc meilleurs, mais attention aux quantités : trois oranges pressées contiennent l'équivalent de trois morceaux de sucre ■

GAUTIER CARIOU



SOUPE GLACÉE DE POIVRONS AU BASILIC

- 2 poivrons rouges • 2 poivrons jaunes
- 1 gousse d'ail • 1 cube de bouillon de légumes

• 1 bouquet de basilic • huile d'olive • sel, poivre
Portez 50 cl d'eau à ébullition dans une casserole avec le cube de bouillon. Lavez les poivrons. Coupez-les en deux, puis retirez les graines et la partie blanche. Coupez-les en morceaux. Pelez et émincez l'ail. Dans une poêle, faites dorer les poivrons 5 min avec un peu d'huile. Ajoutez les poivrons et l'ail dans le bouillon, laissez cuire 20 min. Mixez les poivrons avec le jus de cuisson. Salez, poivrez. Réservez 2 heures au réfrigérateur. Lavez et séchez le basilic. Ciselez-le. Parsemez-en sur la soupe et dégustez.

Recette extraite de Petits plats froids pour grosses chaleurs, Émilie Laraison, éd. Solar

Faire rimer qualité et **budget**

Quand on a un budget limité, la tentation est grande de sacrifier en premier lieu les fruits et légumes, souvent jugés chers. Le programme Opticourses apprend à optimiser ses achats avec un très petit budget, afin de se nourrir de façon équilibrée, sans dépenser plus.

L'inflation ralentit, tant mieux. Mais elle est toujours là. Invité de Public Sénat le 24 avril dernier, Dominique Schelcher, P.-D.G. de Coopérative U, rappelait que « *sur deux ans, on reste, pour la partie alimentaire, à 18 % d'inflation* ». S'il était déjà difficile de manger sainement avec un budget très serré avant la crise, cela s'est accentué.

Se nourrir de façon équilibrée signifie, en particulier, manger suffisamment de fruits et de légumes, riches en fibres et en nutriments favorables à une bonne santé. Or, statistiquement, les personnes en situation de précarité alimentaire consomment deux fois moins de fruits et légumes que celles dont les revenus, même bas, leur permettent de se nourrir correctement chaque jour. Et elles délaissent beaucoup plus les fruits et légumes que la viande, pourtant tout aussi coûteuse (voir interview p. 43).

Pourquoi cette mise à l'écart ? Parce que les fruits et légumes frais sont périssables, de qualité inconstante et n'existent pas tous en version « premier prix ». Mais, surtout, parce qu'ils fournissent très peu de calories, donc d'énergie. Or, pour fonctionner, le corps a impérativement besoin d'énergie.

“ Nos modèles montrent qu'il est possible de bien se nourrir avec un budget par jour et par personne de 4,50 €. ”

Nicole Darmon,
directrice de recherche à l'Inrae

Par exemple, 100 g de pâtes crues, soit une portion pour adulte en plat principal, fournissent, après cuisson, environ 350 kcal (sans ajout de beurre ou de fromage râpé) et coûtent 0,45 € (coquillettes Carrefour Simpl).

Pour obtenir autant de calories avec des courgettes, il faudrait en manger 2 kg, soit environ 10 courgettes de 20 centimètres. Et cela, pour un prix près de neuf fois supérieur : 3,98 € (courgettes Carrefour Simpl).

Cet exemple théorique souligne un facteur décisif dans le choix des achats alimentaires lorsqu'on a un tout petit budget : le prix des calories. 100 kcal coûtent 0,13 € seulement si elles proviennent

de pâtes premier prix, mais 1,13 € avec des courgettes. Et donc, comment modifier ses choix pour avoir des « calories saines » sans dépenser plus ?

L'IDÉE PRINCIPALE, PRIVILÉGIER LA QUALITÉ NUTRITIONNELLE

En 2010, les travaux de modélisation de Nicole Darmon, directrice de recherche à l'Institut national de recherche pour l'agriculture, l'alimentation et l'environnement (Inrae) et spécialiste des inégalités sociales en nutrition, ont ouvert une piste d'action. Le principe est de privilégier les aliments



ayant la meilleure qualité nutritionnelle, pour un même coût des calories. Par exemple, dans la catégorie des sources coûteuses de calories, on trouve la viande, les fruits et les légumes. Mais ces derniers sont des sources essentielles de fibres, de vitamines et de sels minéraux bons pour la santé, alors que la viande (hors volaille) contient des acides gras saturés néfastes. L'idée est donc de réduire les achats de viande, pour acheter plus de fruits et de légumes.

Viennent ensuite les aliments intermédiaires en termes de coût des calories. Dans cette catégorie, diminuer les achats de plats préparés et de charcuteries au profit des œufs et des produits laitiers permet d'améliorer la qualité nutritionnelle, à budget constant (en préférant aussi le lait et les yaourts aux fromages, plus coûteux, salés et gras). Enfin, dans la catégorie des aliments à calories peu coûteuses, il faut privilégier les légumineuses (lentilles, pois chiches...) et les céréales complètes, plutôt que les produits ultratransformés gras, sucrés, salés.

« Nos modèles montrent qu'ainsi il est possible de bien se nourrir avec un budget qui était de 3,85 € par jour et par personne, en 2017, et qui est plus proche, désormais, de 4,50 € par jour », explique Nicole Darmon.

Les modèles sont une chose, appliquer leurs enseignements en est une autre. Il aura fallu quatre ans, de 2010 à 2014, pour concrétiser le projet Opticourses, sur un mode de recherche participative. Celle-ci a impliqué près de 200 habitants à très faibles ressources des 13^e, 14^e et 15^e arrondissements de Marseille, des professionnels de l'action sociale et l'équipe de Nicole Darmon.

OPTICOURSES, UN PROGRAMME TESTÉ PUIS VALIDÉ

« Chaque outil pédagogique et chaque protocole que nous proposons étaient testés par les participants lors d'un atelier, explique la chercheuse. En fonction de leurs remarques, nous proposons une deuxième version, et ainsi de suite jusqu'à validation par tout le monde. » Cette phase de coconstruction a été suivie d'une évaluation de l'impact du programme sur les comportements d'achat des personnes y ayant participé, en les comparant à des groupes témoins n'ayant pas participé. Résultat : le panier des courses, trop calorique dans les deux groupes puisqu'il correspondait à environ 5 110 kcal par personne et par jour, avec un excès de produits gras, salés et sucrés, est descendu à 3 385 kcal par personne et par jour chez les participants aux ateliers. La

part de fruits et de légumes dans leur panier a augmenté, de même que celle des aliments de bon rapport qualité nutritionnelle/prix, tandis que les produits sucrés ont diminué.

DES CONSEILS PERSONNALISÉS ET DES ATELIERS COLLECTIFS

Validé, Opticourses a commencé à être déployé en région Paca. Depuis juillet 2023, l'association Action Alimentation positive (ActAP), présidée par Nicole Darmon, s'emploie à l'étendre : les régions Paca et Bretagne seront rejointes, d'ici à la fin de l'année, par l'Occitanie et Auvergne-Rhône-Alpes. « *Le programme prévoit quatre ateliers d'environ deux heures chacun, avec un atelier tous les quinze jours*, explique Sandra Bonnet, chargée de projet Nutrition au CoDES des Alpes-Maritimes. *La session se déroule dans une structure partenaire. Par exemple, ce printemps, l'épicerie solidaire de la Fondation de Nice a accueilli huit participants – sept femmes et un homme.* » L'un des défis est que les volontaires restent assidus.

Le premier atelier est conçu comme un temps d'échange sur la façon dont chacun fait ses courses, les stratégies d'achat, les trucs et astuces des uns et des autres pour adapter ses dépenses au budget disponible. « *Par exemple, nous nous sommes rendu compte qu'il est vraiment très utile de regarder les prix au kilo*, rapporte Nadège C., qui a participé aux ateliers niçois. *Y compris pour vérifier si une promotion en est vraiment*

une ! » Cet atelier inclut aussi des dégustations à l'aveugle : confirmant, contrairement à une idée reçue bien ancrée chez la plupart des participants, que les produits « premier prix » tiennent très bien la route face aux produits de marque.

L'un des outils phares d'Opticourses y est présenté : le recueil des tickets de caisse des achats alimentaires pendant tout un mois. L'objectif est qu'à l'issue de cette collecte, l'animateur compile l'ensemble des achats de chaque participant. Après analyse, cela permet de voir s'il y aurait des choses à faire évoluer en termes de qualité nutritionnelle et de rééquilibrage des dépenses alimentaires afin de libérer quelques euros pour des achats de meilleure qualité nutritionnelle. « *Cette démarche de récupération des tickets de caisse n'est pas aussi simple qu'elle en a l'air*, note Sandra Bonnet. *Car le regard d'autrui peut facilement engendrer de la culpabilité. Il faut vraiment instaurer une relation de confiance, dire que tout le monde, par exemple, achète des produits sucrés. D'ailleurs, se livrer à ce type d'examen est instructif pour chacun d'entre nous !* »

Le deuxième atelier permet d'échanger sur la notion de qualité nutritionnelle des aliments. Il ne s'agit pas de rappeler que trop de sucres, de gras et de sel est mauvais pour la santé. « *Les participants le savent très bien*, signale Sandra Bonnet. *Tout comme ils connaissent la recommandation "5 portions de fruits et légumes par jour".* » L'objectif, c'est plutôt d'explorer les fausses représentations. « *Par exemple, quand on croit que les desserts lactés – un viennois par exemple – sont des produits laitiers, alors que ce sont des produits sucrés*, illustre-t-elle. *Nous sommes aussi souvent amenés à rassurer sur la qualité nutritionnelle des légumes en conserve ou surgelés.* »

Le troisième atelier aide à repérer le « juste prix » des aliments de bonne qualité nutritionnelle dans les commerces classiques, grâce à un livret indiquant, pour chacun, un prix au kilo qui signifie : « *Si vous les trouvez à un prix inférieur à celui indiqué, c'est un bon plan pour manger bien et pas cher. Si vous les trouvez à un prix supérieur à celui indiqué, vous pouvez quand même les acheter, car ils ont tous une bonne qualité nutritionnelle.* »

Le quatrième atelier est un bilan au cours duquel sont délivrés des conseils personnalisés. ■

CÉCILE KLINGLER



BOULETTES VÉGÉTARIENNES

- 270 g de quinoa • 330 g de brocolis
- 1 carotte • 2 œufs • 66 g de farine •
- huile d'olive • 3 brins de persil • cumin moulu

Cuisez le quinoa. Faites revenir brocolis, carotte, persil râpés et émincés 10 min dans de l'huile. Mélangez avec le quinoa. Salez, poivrez. Saupoudrez de cumin. Ajoutez les œufs et la farine. Formez des boulettes un peu aplaties. Cuisez 3 min de chaque côté dans une poêle avec de l'huile d'olive. Cette recette petit budget a été élaborée par les ateliers de cuisine collaboratifs du tiers-lieu alimentaire et durable de la Fondation de Nice. D'autres recettes petit budget ici : fondationdenice.org/pdf/2022/Livret_recettes.pdf

« DIMINUER LES ACHATS DE VIANDE EST UN VRAI LEVIER »

Nicole Darmon est directrice de recherche à l'Inrae, spécialiste des inégalités sociales en nutrition. Les travaux de son équipe sont à l'origine du programme Opticourses, qui aide les participants à réorienter leurs achats alimentaires.

«60». À quel point les inégalités de revenus affectent-elles la façon dont on se nourrit ?

Nicole Darmon. Nous avons récemment réalisé une étude à partir de l'enquête Inca3 sur les habitudes alimentaires de la population en France, menée par l'Anses. Il en ressort que les quantités consommées de produits gras, salés, sucrés varient peu selon les revenus, de même que les quantités de viande. En revanche, les plus aisés consomment deux fois moins de boissons sucrées et deux fois plus de fruits et de légumes que les personnes en situation de précarité alimentaire : près de 450 g/jour en moyenne de fruits et de légumes, pour les adultes aisés (ce qui correspond aux recommandations du Programme national Nutrition Santé), contre seulement 250 g/j pour les personnes en situation d'insécurité alimentaire sévère. Soit deux portions de différence, chaque jour. C'est énorme !

Quand on a un tout petit budget, comment augmenter sa consommation de fruits et de légumes ?

N. D. Le principal levier est de diminuer les dépenses consacrées à la viande. Dans toutes les classes sociales, elle représente de 20 à 25 % du budget alimentaire. Chez les plus aisés, réduire la viande est intéressant pour la santé et pour l'environnement, mais ne change pas grand-chose à leur vie de tous les jours. En revanche, pour les personnes à budget très contraint, réduire les achats de viande libère de l'argent utilisable pour des fruits et des légumes. Il ne s'agit pas de promouvoir le fait d'acheter moins



cher ou de dépenser moins, mais plutôt de faire des choix différents avec un même budget.

Se tourner vers les premiers prix alimentaires est-il un moyen de libérer du budget pour les fruits et les légumes ?

N. D. Tout à fait. Il est bien établi, statistiquement, qu'il n'y a pas de différence de qualité nutritionnelle entre les premiers prix et les produits de marque. Bien sûr, il y a de la variabilité : certains premiers prix valent mieux que

des marques, et certaines marques mieux que des premiers prix. Donc, tout cela s'annule, et choisir les premiers prix ne pose aucun problème sur le plan nutritionnel. Mais il faut d'abord déculpabiliser les acheteurs, soumis à des injonctions et à des critiques quant à ce qu'ils achètent.

Qu'en est-il du choix de produits bio versus non bio ?

N. D. Soyons clairs, contrairement à certains discours, les fruits et les légumes conventionnels produits en France ou dans l'Union européenne ne sont pas « bourrés de pesticides ». Il y a des traces, ce qui n'est pas la même chose. Certes, l'agriculture bio est meilleure pour la santé des agriculteurs et de l'environnement. Mais il faut arrêter de culpabiliser les consommateurs qui, pour des raisons de budget très contraint, ne peuvent pas se permettre le bio. Face à ces discours, ils en viennent à craindre d'empoisonner leurs enfants s'ils leur font manger des fruits et des légumes conventionnels. C'est un effet boomerang extrêmement néfaste.

PROPOS RECUEILLIS PAR C. K.

DU MARCHÉ À L'ASSIETTE

Les fruits et légumes n'ont pas été épargnés par l'inflation. Mais il est possible d'en trouver à des prix attractifs, sans transiger sur leur saveur et leur impact environnemental. Les conseils des experts pour faire vos emplettes, bien choisir vos produits et les conserver dans les meilleures conditions.



Où remplir son panier ?

70 % des Français achètent leurs fruits et légumes en supermarché, tout en leur reprochant d'être moins goûteux, pas mûrs, suremballés. Des solutions existent pourtant. Des circuits permettent d'acheter local, de saison, parfois moins cher et de meilleure qualité.

Je veux du goût avant tout

Les primeurs concentrent 8 % des achats de fruits et légumes. L'avantage ? Ce commerce de proximité peut vous conseiller et vous faire goûter les produits, une assurance de qualité sur certains fruits chers et difficiles à choisir, comme l'abricot. Autre avantage : « *Les primeurs proposent un panel de variétés beaucoup plus étendu dans un même espace, là où les grandes et moyennes surfaces (GMS) ont besoin de gros volumes de production, ce qui restreint leurs choix* », explique Éric Fabre, Meilleur Ouvrier de France (MOF) Primeur et président de Saveurs Commerce Entreprise (le syndicat national des primeurs). Les primeurs peuvent proposer un choix plus large, car certaines variétés sont trop fragiles pour être vendues en libre-service en grande et moyenne surfaces.

En revanche, il semble qu'il faille déboursier parfois un peu plus pour des fruits et légumes à maturité et de qualité. Notamment en région parisienne : les fraises Ciflorette de Patrick Jouy sont ainsi vendues 14 € le kilo en direct à la ferme ou sur les marchés, et jusqu'à 26 € le kilo chez les primeurs parisiens, après passage par plusieurs intermédiaires.



Je veux du local sinon rien

81 % des Français trouvent important de consommer des fruits et légumes frais d'origine locale. À raison, selon Frédéric Jaunault, MOF Primeur, fondateur de l'École des fruits et légumes, « *car moins de transport, c'est la garantie d'un produit qui va plus rapidement de la récolte à l'assiette* ». La vente à la ferme constitue le plus sûr moyen de voir où ont poussé les produits et cette option peut se révéler rentable. Emmanuel Talbot, producteur de pommes près de Parthenay (79), vend ses goldens 1,40 € le kg dans sa ferme et entre 2 € et 2,20 € le kg en GMS. Pour dénicher une ferme proche de chez vous, rien de plus simple : la carte interactive du site Bienvenue à la ferme (onglet « Manger fermier ») répertorie plus de 5000 fermes qui vendent en direct.



RECETTE AMAPIENNE : L'ESTOUFFADE DE VEAU

Voici une idée de plat à préparer en utilisant une partie du panier qu'ont reçu les adhérents de l'Amap de Bagneux, le 23 mai dernier.

- 1 kg de pommes de terre agria • 250 g de radis rave
- 1 botte d'oignons blancs • 100 g d'épinards • 200 g de mesclun (laitue + roquette) • à discrétion : céleri branche, ciboulette, menthe, persil • et 800 g de noix de veau

Lavez, détaillez puis faites blanchir les pommes de terre, les oignons et 250 g de radis rave. Dans une cocotte en fonte, faites dorer la noix de veau. Baissez le feu, ajoutez les légumes et les herbes ciselées. Laissez cuire à couvert durant 20 min. Servez très chaud parsemé de ciboulette avec une salade de mesclun et d'épinards.

Autre possibilité : les Associations pour le maintien d'une agriculture paysanne (Amap) et les paniers fermiers. Non, ils ne proposent pas toujours la même chose, vous obligeant à manger du chou tout l'hiver. Évelyne Boulongne, administratrice et coporte-parole du Miramap, affirme : « *Si c'était le cas, le système des Amap n'aurait pas duré longtemps !* » Cependant, on ne sait pas toujours ce que l'on va trouver dans son panier et il faut s'engager une saison entière. Chaque Amap négocie ses prix avec son ou ses producteurs. Évelyne Boulongne paye 17,50 € son panier de 4,5 kg de légumes du Loiret livré à Paris, « *du bio au prix du conventionnel* ». La Ruche qui dit oui propose des achats cultivés à 60 km de distance au maximum et de qualité. Attention cependant, à la différence des Amap, il s'agit d'une entreprise commerciale qui agit comme intermédiaire entre le consommateur et les producteurs.

Le Bon Coin constitue enfin une solution inattendue. Des annonces proposent ici des fèves corses à 4,50 € le kg, là des framboises à 2 € les 150 g ou des abricots à 5 € le kg... Une proposition légale car la vente des produits de votre potager n'est ni réglementée ni imposable si ce dernier est accolé à votre maison et ne fait pas plus de 500 m². Derrière ces annonces, quelques particuliers mais aussi beaucoup de producteurs et des revendeurs professionnels. Au cours du tchat sur le site, Gladis64 finit par nous donner rendez-vous pour récupérer les produits... au marché !

Je veux tout acheter au même endroit

10 % des ventes de fruits et légumes ont lieu au marché. On y choisit ses fruits, mais aussi sa viande ou son fromage. Pratique, mais de moins en moins de producteurs s'y rendent, par manque



de temps et de personnel. C'est pourtant l'assurance de la qualité. Ainsi, Mariama et Yohan Blanchard, producteurs de tomates près d'Angers « ramassent le matin et vendent dans la journée. Les revendeurs et les grandes et moyennes surfaces achètent des tomates moins mûres pour supporter le trajet, le passage en chambre froide.

Elles n'ont plus de goût et sont très farineuses ». Pour reconnaître un producteur, c'est simple : il ne vend que des produits de saison. « Pas de concombre ni de tomate en janvier chez nous ! », dit en souriant Mariama. Et pour dénicher des revendeurs qui accordent de l'importance à la qualité, demandez à goûter. « Sur le marché de gros, on voit bien celui qui goûte, qui

s'intéresse au produit, et celui qui regarde juste le prix. Le risque ? Retrouver le même produit à Lidl, Leclerc, Carrefour et sur un marché », indique Baptiste Birly, maraîcher à Carquefou (44). Côté prix, si l'on achète des produits de saison, le marché est en général avantageux. Les Blanchard vendent au même prix à la ferme et sur le marché, soit en saison près de 25 variétés de tomates non calibrées à partir de 1,90 € le kg.

Autre solution : les « marchés fermiers » format grande distribution comme Grand Frais (5 % des ventes de fruits et légumes, 305 magasins) ou le plus modeste L'Heure du marché (PME, plusieurs halles entre Nantes et Royan), et les magasins Fresh (groupe Grand Frais). Chez Grand Frais, on constate que la vente est très surveillée, deux vendeuses rangent, enlèvent les fruits abîmés et approvisionnent en permanence. Sont proposés des produits que l'on ne trouve pas facilement dans les grandes surfaces classiques : herbes fraîches ciselées, fruits et légumes exotiques, ail fumé, noir ou violet français... Côté prix, les fraises Ciflorette de la Famille Jouy sont vendues 2 € de plus le kg chez Grand Frais qu'en direct à la ferme ou sur les marchés.

Je veux être livré chez moi

De nombreuses plateformes ont vu le jour sur Internet. Grand Frais a lancé mon-marche.fr et livre 2000 produits dans Paris et une partie de la première couronne, 7 jours sur 7. On trouve, sur le même modèle, labellevie.com (Île-de-France), pourdebon.com (grandes villes), Potager City (grandes villes), legoutdenoscampagnes.fr (Sud-Ouest)... Mais, attention, ces plateformes ne sont pas des groupements de producteurs : avec une forte composante ultrafrais, elles font aussi de l'épicerie et ressemblent fort à la GMS classique. Elles prennent surtout une marge confortable : Alexis Roblot, de La Brouette d'Alexis, confirme que « Pourdebon prend une commission de 30 %. La fraise que je vends en direct à 4,50 € les 500 g va être autour de 7,65 € sur Pourdebon ».

Autre possibilité : acheter à domicile, à un vendeur en camion qui propose des fruits et légumes « terroir », « direct producteur », etc. Attention, la Répression des fraudes a pointé ce type de vente

Bon à savoir

DES DISTRIBUTEURS DE PRODUITS FRAIS

Installés par les collectivités ou par les producteurs eux-mêmes, les distributeurs automatiques séduisent les consommateurs. C'est la solution qu'Alexis Roblot, de La Brouette d'Alexis a choisie pour écouler une partie de la production. « Le distributeur est réfrigéré, isolé, et chauffé l'hiver pour garder une température toujours positive, explique-t-il. J'y vends des fraises, pommes de terre, carottes, oignons, pommes, poires, endives... C'est emballé par filets de 5 ou 3 kg ou en sachet kraft et placé dans des petites alvéoles. Je vends au même prix qu'en vente directe à la ferme. » Des produits frais dispos 24 h/24, de quoi satisfaire facilement une envie de fraises à 4 heures du matin !

où « le consommateur est ainsi incité à acheter, sous la pression d'un vendeur, une quantité importante de produits ». Plusieurs particuliers confirment avoir dépensé sans l'avoir prévu plus de 200 € de pommes, carottes et pommes de terre, victimes de l'argumentaire bien rodé de vendeurs ambulants, soi-disant producteurs en Normandie ! De plus, des problèmes de qualité ont été relevés : maturité excessive, pourriture ou moisissure, colis entreposés à même le sol, argumentaire antigaspi détourné pour vendre des produits qui ne sont plus commercialisables...

Je veux les prix les plus bas

Le vrai bon plan ce sont les cueillettes. « *La golden est à 0,90 € le kg et les autres variétés entre 1 € et 1,10 €, rapporte Emmanuel Talbot. À 0,90 €, les gens prennent une caisse de 10 kg, ça fait 9 €. Ce sont des pommes qui se retrouvent à 2 €, 2,20 €/kg en GMS.* » Le succès est au rendez-vous : le groupement Chapeau de Paille, par exemple, qui compte 36 cueillettes en France, affiche 2,5 millions de cueilleurs par an ! Côté producteur, on s'y retrouve aussi : difficile de recruter de la main-d'œuvre, alors « *à 0,90 le kg, ça incite les gens à venir cueillir* », affirme Alexis Roblot, qui reconnaît que les jeunes générations préfèrent la livraison à domicile ou le distributeur automatique, qu'il vient de lancer avec succès (voir encadré p. 48).

En été, on voit fleurir camions et cabanes de bord de route pleins de cageots de fruits et légumes. La vigilance doit être de mise, quant à l'hygiène, la provenance, la qualité... « *Il est interdit de vendre de la marchandise à même le sol dans une cagette. Le produit doit être entre 30 et 40 cm de hauteur* », souligne Éric Fabre. Et si l'on peut faire de belles affaires et trouver de vrais professionnels, le ministère de l'Économie prévient : « *Des vendeurs ambulants mettent en avant une fausse activité de producteurs, de surcroît sans respecter les règles afférentes à la vente au déballage.* » Pratiques trompeuses sur l'origine ou la catégorie des produits, ou fausses mentions AOC et IGP ont été constatées. Alors pour se régaler à petit prix, mieux vaut poser quelques questions et ouvrir l'œil ! ■

CÉCILE BLAIZE ET LAURE MARESCAUX

DES ASTUCES POUR ACHETER MOINS CHER

Fruits moches, hors calibres, avancés, invendus : ces solutions pour économiser et sauver des aliments de la poubelle.

PROFITEZ DES SOLUTIONS ANTIGASPI

Too Good To Go : l'appli affiche près de 90 millions d'utilisateurs dans le monde. La recette est simple : vous localisez les paniers à sauver (de tous commerces alimentaires) proches de chez vous et les achetez à environ un tiers du prix initial. À l'arrivée : surprise ! On peut avoir des fruits et des légumes un peu avancés, mais c'est en général précisé. Attention : toutes les enseignes ne jouent pas le jeu et des consommateurs ont récupéré des cagettes de fruits et légumes pourris... La plateforme a prévu un système de signalement.

Nous antigaspi : 26 épiceries à Bordeaux, Boulogne, Paris et en Bretagne vendent des produits 2,2 % moins cher en moyenne. L'entreprise travaille sur toute la chaîne alimentaire pour limiter le gaspillage et les coûts.

Phenix : cette appli propose des paniers de produits alimentaires invendus, et notamment de nombreux fruits et légumes. Des produits venant autant de petites épiceries que de moyennes surfaces comme Franprix. Le contenu est « surprise », aussi bien en termes de quantité que de contenu. Par exemple, au Franprix de la rue des Meuniers à Montreuil (93), on trouve un panier de fruits et légumes à 5 € au lieu de 10.

ACHETEZ LES MOCHES ET LES DÉCLASSÉS

Bene Bono : des fruits et légumes de qualité mais... invendables en GMS. Pourquoi ? Ils ne correspondent pas aux calibres attendus. L'appli les vend jusqu'à 40 % moins cher avec livraison hebdomadaire en point retrait.

PimpUp : « *nos fruits et légumes sont hors du commun* », explique PimpUp, dont les paniers sont composés de « *fruits et de légumes de saison, parfois bicornus et toujours goûtus, en direct de nos producteurs français* ». Au choix : 4 kg pour 15 €, 6 kg pour 20 € ou 8 kg pour 27 €, livré dans un commerce local.



Des produits étrangers origine France

Sur les marchés, pour mieux vendre leurs produits, certains commerçants font passer des fruits et légumes marocains, portugais, belges... pour des produits français. Une arnaque fréquente mais plutôt difficile à repérer pour le consommateur.

Six heures du matin, en juin, sur un marché de banlieue parisienne. Les primeurs s'affairent à préparer leurs étals. Face à un présentoir, sont empilées une trentaine de cagettes de cerises espagnoles et plusieurs caisses d'abricots « Albice fruits », cultivés en Saragosse. Trois heures plus tard, ces fruits forment deux belles pyramides à même la table et les premiers clients s'y intéressent. Sur les affichettes, les fruits espagnols sont devenus français ! Sur l'étal d'un autre primeur, des citrons portugais ont été rebaptisés « citron à feuilles

corse bio ». Le prix est à l'avenant : 8,95 €/kg. Ce marquage trompeur a un nom : la francisation. Un phénomène « *qui se développe pas mal sur les marchés* », observe un inspecteur de la Direction départementale de la protection des personnes, qui a souhaité garder l'anonymat.

DES HARICOTS MAROCAINS ÉTIQUETÉS « FRANCE »

« Depuis le 1^{er} janvier, plus de 4600 contrôles de l'origine française (sur 10000 prévus cette année) ont été réalisés par la DGCCRF, à tous les stades de la chaîne de valeur (producteur, grossiste, primeur). Le taux d'anomalie à ce stade de l'enquête est de 34 %, note Marie Suderie, porte-parole de la direction générale de la Répression des fraudes. En 2022 et 2023, le taux d'anomalies a atteint 40 %. » Les fruits et légumes les plus concernés ? Ceux dont les productions étrangères et françaises se chevauchent, comme les melons, les poires, les pêches et nectarines. Une discussion avec des primeurs du marché, ulcérés par ces pratiques déloyales, révèle les techniques employées. « *Il faut voir ce commerçant, à 6 heures du matin, décoller les étiquettes de clémentines corses pour les coller sur des clémentines marocaines qu'il vendra au prix de la corse* », note l'un d'eux. Autre stratégie : vider une caisse de haricots marocains sur la table,



SOUPE FROIDE CAROTTE CONCOMBRE ET PERSIL

- 2 concombres • 600 g de carottes
- 1 bouquet de persil • sel, poivre

Lavez et pelez les concombres, coupez-les en deux dans la longueur et retirez les pépins. Lavez et pelez les carottes, puis coupez-les en morceaux. Faites cuire les carottes pendant 20 min dans 1 l d'eau. Laissez tiédir. Mixez les carottes avec le jus de cuisson. Ajoutez les concombres crus et mixez de nouveau. Salez, poivrez. Réservez 2 heures au réfrigérateur. Servez la soupe parsemée de persil ciselé.

Recette extraite de Petits plats froids pour grosses chaleurs, Émilie Laraison, éd. Solar

en faire deux tas, l'un étiqueté « Maroc », l'autre « France » (vendu le double). Et un grand classique : récupérer dans les déchets du marché les cagettes estampillées « France », « Provence » et y transférer de la marchandise d'autres pays. Une pratique si massive que les commerçants ne jettent plus ce type de cagette sur place. À Paris, les services de nettoyage des marchés en interdisent le ramassage et les détruisent. La francisation est « *un bon moyen de faire de l'argent* », constate l'inspecteur. Les consommateurs apprécient l'origine « France ». Ils y voient la promesse d'une qualité supérieure, d'une valorisation des agriculteurs nationaux et, éventuellement, de moins de pesticides. Mais pour des questions de budget, ils se rabattent souvent sur les fruits et légumes étrangers, moins chers. À moins que le produit français ne soit presque au même prix que celui étranger. C'est sur ce comportement que compte le primeur décrit plus haut. Avec des abricots « français » à 3,90 €/kg et des cerises burlat à 6,80 €/kg, « *il ne vend pas ses produits francisés beaucoup plus chers que les produits espagnols. Mais il en vendra plus* », analyse l'inspecteur. Le primeur au « citron corse bio » margera sur la quantité vendue et sur le prix bien plus élevé que ce qu'il a déboursé à Rungis. Le consommateur aura été arnaqué doublement. Les commerçants des autres étals ne décolèrent pas. « *Il est arrivé que des clients arrivent sur mon stand, voient les produits français au vrai prix, et me traitent de voleur* », déplore l'un d'eux. Vendre des fruits et légumes francisés entretient de fait une concurrence déloyale. Elle nuit aux producteurs français et porte le discrédit sur les produits origine France, confondus avec des fruits et légumes parfois moins qualitatifs.

DAVANTAGE DE FRAUDES SUR LES MARCHÉS QU'EN MAGASIN

Ce type de manœuvre est plus rare en supermarché. En revanche, la grande distribution peut se faire avoir par une francisation en début de chaîne. Un producteur occitan a été épinglé par la DGCCRF, mélangeant ses épinards, roquettes et laitues avec des produits italiens, le tout vendu au prix français. En 2017, une enquête a débusqué



Changement d'étiquette et tour de passe-passe... et les abricots espagnols sont devenus français.

un grossiste qui a vendu 500 tonnes de tomates espagnoles et néerlandaises francisées par an à la grande distribution et à l'industrie. Ce type de fraude peut aussi être pratiqué par les producteurs locaux. « *La DGCCRF a épinglé un producteur qui disait vendre les produits de son exploitation sur un marché mais s'approvisionnait complètement à Rungis. Un contrôle de terrain a montré qu'il n'avait pas de champs* », explique Marie Suderie. « *Les gens vont sur les marchés en confiance, pensant que ça va être meilleur qu'en supermarché. Et finalement ils se font peut-être beaucoup plus avoir* », regrette l'inspecteur.

De fait, repérer l'arnaque est particulièrement difficile. «60» a pu le faire en étant présent sur le marché aux aurores, et aidé d'experts. Mais face à un produit étiqueté « France », certaines caractéristiques peuvent mettre la puce à l'oreille :

- un prix particulièrement bas pour un produit de catégorie 1 en début de saison ;
- un prix bien moins cher que les mêmes produits français ailleurs sur le marché. Demandez alors la provenance au commerçant. Certains obtiennent de bons prix en travaillant en direct avec des producteurs. Ils seront capables de vous renseigner ;
- un produit « français » quand partout sur le marché, même chez les primeurs haut de gamme, on ne trouve que de l'étranger. C'est sans doute que la saison n'a pas commencé en France. Notre guide des produits de saison peut vous aider.

La francisation est considérée comme une pratique commerciale trompeuse. Lorsqu'elle est caractérisée, son auteur est passible de deux ans de prison et 300 000 € d'amende. ■

LA RÉDACTION

Profitez-en au bon

Déguster les fruits et les légumes au moment de leur production et, de préférence, d'origine locale permet de concilier plaisir, santé et protection de l'environnement.

JANVIER

Les légumes

Betterave
Carotte
Céleri
Champignon
de Paris
Chou
Chou de
Bruxelles
Chou-fleur
Courge
Cresson
Endive
Épinard
Mâche
Navet
Oignon
Panaïs
Poireau
Potiron
Salsifis
Topinambour

Les fruits

Citron
Clémentine
Kiwi
Mandarine
Orange
Poire
Pomme

FÉVRIER

Les légumes

Betterave
Carotte
Céleri
Champignon
de Paris
Chou
Chou de
Bruxelles
Chou-fleur
Cresson
Endive
Épinard
Mâche
Navet
Oignon
Panaïs
Poireau
Salsifis
Topinambour

Les fruits

Citron
Clémentine
Kiwi
Mandarine
Orange
Pamplemousse
Poire
Pomme

MARS

Les légumes

Betterave
Carotte
Céleri
Champignon
de Paris
Chou
Chou de
Bruxelles
Chou-fleur
Cresson
Endive
Épinard
Navet
Oignon
Panaïs
Poireau
Radis

Les fruits

Kiwi
Orange
Pamplemousse
Poire
Pomme

AVRIL

Les légumes

Asperge
Champignon
de Paris
Cresson
Endive
Épinard
Fenouil
Navet
Oignon
Poireau
Radis

Les fruits

Pamplemousse
Pomme
Rhubarbe

MAI

Les légumes

Artichaut
Asperge
Champignon
de Paris
Concombre
Courgette
Cresson
Épinard
Fenouil
Laitue
Navet
Petit pois
Radis

Les fruits

Fraise
Pamplemousse
Rhubarbe

JUIN

Les légumes

Artichaut
Asperge
Aubergine
Blette
Champignon
de Paris
Concombre
Courgette
Fenouil
Haricot vert
Laitue
Petit pois
Poivron
Radis
Tomate

Les fruits

Abricot
Cassis
Cerise
Fraise
Framboise
Groseille
Melon
Pamplemousse
Rhubarbe



moment



JUILLET

Les légumes

Ail
Artichaut
Aubergine
Blette
Champignon
de Paris
Concombre
Courgette
Fenouil
Haricot vert
Laitue
Maïs
Petit pois
Poivron
Tomate

Les fruits

Abricot
Cassis
Cerise
Figue
Fraise
Framboise
Groseille
Melon
Myrtille
Nectarine
Prune

AOÛT

Les légumes

Ail
Artichaut
Aubergine
Blette
Champignon
de Paris
Concombre
Courgette
Fenouil
Haricot vert
Laitue
Maïs
Poivron
Tomate

Les fruits

Abricot
Cassis
Figue
Framboise
Groseille
Melon
Mirabelle
Mûre
Myrtille
Nectarine
Poire
Pomme
Prune
Quetsche
Reine-claude

SEPTEMBRE

Les légumes

Ail
Artichaut
Aubergine
Blette
Brocoli
Carotte
Champignon
de Paris
Chou-fleur
Concombre
Courge
Courgette
Cresson
Épinard
Fenouil
Haricot vert
Laitue
Maïs
Oignon
Poireau
Poivron
Potiron
Tomate

Les fruits

Figue
Melon
Mirabelle
Mûre
Myrtille
Noisette
Noix
Poire
Pomme
Prune
Quetsche
Raisin
Reine-claude

OCTOBRE

Les légumes

Ail
Betterave
Blette
Brocoli
Carotte
Céleri
Champignon
de Paris
Chou
Chou de
Bruxelles
Chou-fleur
Concombre
Courge
Courgette
Cresson
Échalote
Endive
Épinard
Fenouil
Haricot vert
Mâche
Navet
Oignon
Panaïs
Poireau
Potiron

Les fruits

Châtaigne
Coing
Figue
Noisette
Noix
Poire
Pomme
Quetsche
Raisin

NOVEMBRE

Les légumes

Ail
Betterave
Brocoli
Carotte
Céleri
Champignon
de Paris
Chou
Chou de
Bruxelles
Chou-fleur
Courge
Cresson
Échalote
Endive
Épinard
Fenouil
Mâche
Navet
Oignon
Panaïs
Poireau
Potiron
Salsifis
Topinambour

Les fruits

Châtaigne
Citron
Clémentine
Kiwi
Mandarine
Noisette
Poire
Pomme

DÉCEMBRE

Les légumes

Ail
Betterave
Carotte
Céleri
Champignon
de Paris
Chou
Chou de
Bruxelles
Chou-fleur
Courge
Cresson
Échalote
Endive
Épinard
Mâche
Navet
Oignon
Panaïs
Poireau
Potiron
Salsifis
Topinambour

Les fruits

Citron
Clémentine
Kiwi
Mandarine
Orange
Poire
Pomme

Les choisir comme un expert



Une pêche bien moelleuse, un ananas sucré à souhait, un avocat vert tendre... Suivez le guide pour placer dans votre panier les meilleurs fruits et légumes sans hésiter !

Entre juin 2022 et juin 2023, le prix de notre panier de fruits et légumes a augmenté de 16 % (soit 3,5 fois plus que l'inflation générale), selon l'association Familles rurales. Alors, quand l'avocat que nous venons d'acheter est noir, notre melon trop mûr, nos tomates sans saveur ou notre abricot farineux, la tentation est grande d'oublier ce rayon. Comment ne pas risquer de dépenser son budget fruits et légumes pour des prunes ?

Abricots

C'est l'un des fruits les plus complexes à choisir. On croit souvent que la jolie tache rouge est un gage de saveur (voir encadré p. 79). En fait, « ce n'est pas un signe de maturité mais juste qu'il a reçu du soleil à cet endroit-là, car l'abricot produit des pigments rouges appelés anthocyanes pour se protéger du soleil », indique Steven Sanchez, qui délivre des conseils judicieux sur Instagram @PrendsUnFruit. Le calibre n'est pas non plus un critère : « Plus l'abricot rouge du Roussillon est petit, meilleur il est », avertit Éric Fabre, Meilleur Ouvrier de France Primeur (MOF) et président du syndicat Saveurs commerce entreprise (primeurs). L'idéal est de goûter l'abricot avant d'acheter, sa chair pouvant être farineuse. Un problème souvent dû aux chocs thermiques, qu'il est impossible de

repérer de l'extérieur. Le conseil des pros pour ces fruits : privilégiez la saisonnalité et la provenance, si possible les signes de qualité AOP et IGP.

Ananas

Tirer sur une feuille ? Mauvaise idée. Car l'ananas sera bientôt échevelé et vous, pas plus avancé. Se fier à la couleur ? Inutile. « Un ananas bouteille par exemple, vert d'extérieur, a une chair jaune pâle qui explose de sucre. L'Extra Queen peut être à maturité mais moitié vert, moitié orangé... », explique Frédéric Jaunault, MOF, fondateur de l'École du fruit & légume. Le meilleur critère ? On soupèse l'ananas, et on prend le plus lourd, à calibre égal.



Asperges

La coupe du pied de l'asperge doit être bien nette, pas oxydée. Le turion (bourgeon) doit être bien gonflé et bien fermé. Enfin, si possible, « portez le turion au nez : il ne doit pas sentir fort, sinon, c'est que le produit commence à se dégrader », précise Éric Fabre.

Avocat

Choisissez un avocat ferme mais pas totalement dur, car cela signale qu'il n'a pas effectué sa « crise climactérique » – moment où se déclenche son mûrissement – et pourrait ne jamais mûrir chez vous, mais noircir directement ! Pour savoir s'il est à maturité, ne le tâpez pas, « *soulevez délicatement le petit opercule au sommet : s'il se soulève un peu, il est mûr* », suggère Frédéric Jaunault.

Banane

Sa couleur constitue le meilleur indice. Si l'on évite les bananes noires et molles, trop mûres, on a peu de risques d'erreur. Tout est question de goût. Si on l'aime à maturité, tigrée, mais qu'il n'y a en magasin que des bananes vertes, il suffit d'attendre trois ou quatre jours à chaleur ambiante pour que ce fruit qui mûrit après récolte soit prêt.

Carottes

Halte aux carottes sèches et dont la couleur semble blanchie : c'est le signe qu'elles ont été cueillies voilà longtemps et n'auront ni croquant ni saveur. En saison, préférez « *les carottes primeur dont la peau est fragile, douce, et s'enlève presque avec le doigt. Ça, ce sont des critères de qualité* », note Frédéric Jaunault.

Cerises

Si vous ne pouvez pas les goûter, préférez des cerises provenant d'une région réputée pour sa production, bénéficiant si possible d'un label de type IGP. L'origine France ne suffit pas,

selon Frédéric Jaunault. Autre critère : « *Un pédoncule bien vert et*

ferme assure une cerise de belle qualité. »

À noter que le calibre n'est pas un critère, car une petite cerise peut se révéler bien plus goûteuse qu'une grosse, gorgée d'eau.

Bon à savoir

LA CATÉGORIE NE DIT RIEN DU GOÛT

Trois catégories existent pour les fruits et légumes :

- **extra** : le produit est exempt de défaut ;
- **catégorie 1** : la tolérance de défauts se situe entre 1 et 3 % ;
- **catégorie 2** : un peu plus de défauts sont tolérés.

« *Les défauts peuvent être la forme, la présence de petits points, mais en aucun cas, des coups portés aux fruits par le transport ou la manutention*, précise Frédéric Jaunault (MOF). *Cela ne signifie pas que le produit sera meilleur en bouche mais qu'il est plus ou moins exempt de défauts.* » Alors, si vous ne cherchez pas le beau fruit ou légume, n'hésitez pas à passer outre sa catégorie : « *En choisissant une catégorie 2 au lieu d'extra, on peut facilement diminuer le prix de 20 %* », assure Éric Fabre (MOF).

Citron

Ne pas confondre le citron jaune et la lime, du limetier, que l'on appelle citron vert, plus acidulé. L'un comme l'autre doivent être choisis bien brillants, fermes et rebondis.

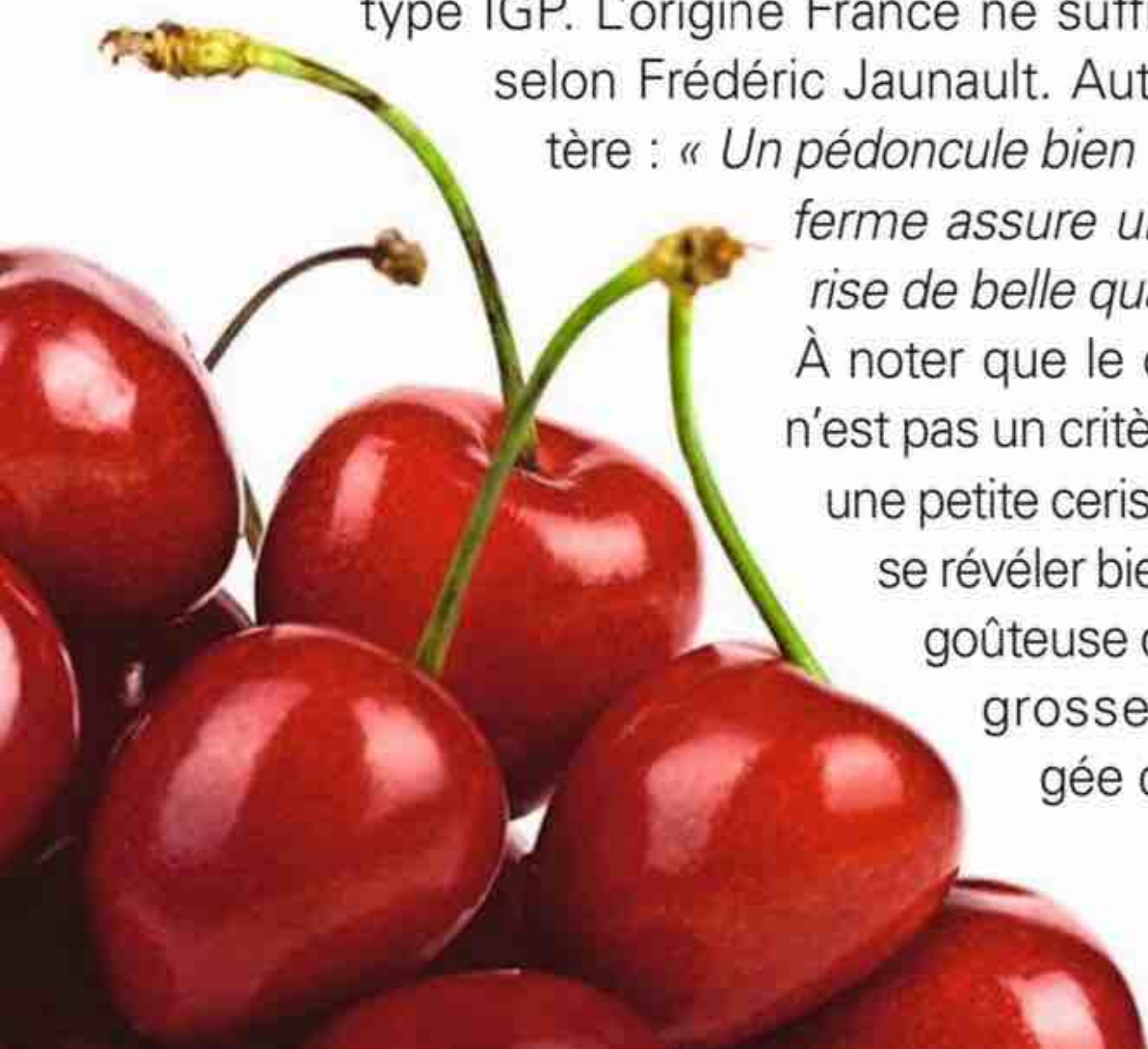


Fraises

La couleur est un bon indicateur, car les fraises, comme les framboises et tous les fruits rouges, ne mûrissent plus après récolte. Elle doit aussi être rebondie quelle que soit sa taille, bien rouge, avec une collerette très verte et tendue. Ne vous fiez pas à l'odeur des fraises, car ce n'est pas un critère de qualité. « *Une mara des bois est très odorante, une dark select beaucoup moins, une charlotte encore moins. Mais ce sont toutes des fraises de qualité... et qui seront peut-être plus sucrées finalement que la mara des bois* », explique Frédéric Jaunault.

Haricots verts

Fiez-vous à leur jolie couleur : d'un vert tendre ou intense, noir ou violet, le haricot doit avoir un aspect vif et ferme, un peu comme un poisson tout juste pêché. L'idéal serait de pouvoir en



casser un en deux, avec un petit « clac » caractéristique du haricot tout frais ! À éviter sans autorisation du vendeur bien sûr.

Kiwi

Comme il poursuit son mûrissement après récolte, le kiwi doit être choisi encore un peu ferme pour se conserver quelques jours. Sa peau doit être bien tendue et exempte de défauts, qui pourraient résulter de chocs et altérer sa chair.

Laitue

Pas question de tergiverser avec la salade : « Toutes les plantes à chlorophylle, les herbes, les salades, doivent être bien vertes : la chlorophylle, ça ne tient pas longtemps », recommande Frédéric Jaunault. Scrutez aussi le trognon : « Quand il est humide, vous pouvez être sûr que la salade est fraîche. Si vous voyez que le trognon est rouille, elle a plusieurs jours de coupe, passez votre chemin. »

Mangue

La mangue mûrit après récolte, on peut donc la choisir encore ferme. Mais pas trop ! Si elle est très dure, c'est sans doute qu'elle n'a pas passé le cap de la « crise climactérique » (voir l'avocat, plus haut). Elle risque donc de ne jamais

mûrir. Une douce pression du pouce permet de s'assurer du relatif moelleux du fruit. La couleur n'est pas un bon indicateur car, en fonction des espèces, la mangue (Kent par exemple) peut être rouge, orange, jaune ou verte.

Melon

Tortiller le pédoncule du melon n'a aucun sens en magasin, car des dizaines de clients l'ont sans doute fait avant vous. Le vrai critère, c'est le poids. Pourquoi ? « Le mûrissement transforme en partie l'eau du fruit en sucre. Et plus cette eau se transforme en sucre, plus le fruit va être lourd. Donc, à même taille, le melon le plus lourd aura forcément plus de sucre : un litre de sirop étant plus lourd qu'un litre d'eau », précise Frédéric Jaunault. Les craquelures qui apparaissent autour du pédoncule sont également signe d'un melon sucré, même si son apparence est moins « parfaite ». L'odeur ne doit pas être capiteuse, car le melon ne mûrit pas après la récolte, il pourrit lentement, l'eau et le sucre fermentant à l'intérieur.

Oignons

Surveillez la présence de germes affleurant, signe que les oignons sont avancés. Même chose pour l'ail et l'échalote. Peu fragile, l'oignon peut être touché pour vérifier qu'il est bien ferme et que sa peau est bien tendue sur sa chair.

Pastèque

On croit souvent qu'il faut taper sur la pastèque pour savoir si elle sonne creux. Mais le critère poids (comparer à taille égale) est bien plus judicieux, gage de chair dense et sucrée.

Pêche

Blanche, jaune ou de vigne, la pêche doit être légèrement moelleuse.



DES COOKIES LIGHT AVEC DES BANANES TROP MÂRES

Pour des cookies très légers, pleins de protéines et 100 % zéro déchets avec

des bananes que personne n'aurait mangées.

- 2 bananes très mûres • 100 g de flocons d'avoine
- 1 c. à soupe de purée d'oléagineux, de sirop d'agave ou 20 g de sucre • 1 pincée de sel • En option :

des pistoles de chocolat noir

Écrasez les bananes, ajoutez les flocons d'avoine, le sucre (ou ses remplaçants), le sel et éventuellement le chocolat par-dessus. Passez au four 20 minutes à 180 °C. Dégustez !



Évitez de la presser avec le pouce : prenez-la à pleine main avec délicatesse pour tâter de sa fermeté. Enfin, il est judicieux d'acheter local, car les variétés prévues pour voyager résistent en général mieux aux aléas du transport mais sont souvent moins goûteuses.

Poires

Comme pour les abricots, le petit coup de soleil rouge des poires ne garantit pas leur goût. Celles-ci doivent être tendres autour du pédoncule : à tester du moelleux du pouce avec la plus grande délicatesse car ce fruit est fragile. Attention, une comice sera toujours plus ferme qu'une conférence.

Prunes

Il existe des dizaines de prunes différentes, des quetsches aux mirabelles en passant par les reines-claude. Leur point commun ? La pruine, cette poudre blanche qui les recouvre normalement. « *N'achetez pas une prune sans pruine, conseille Frédéric Jaunault. Si une prune est nettoyée, vous pouvez être sûr que ce n'est pas de la belle qualité.* »

Raisin

Comme les prunes, le raisin peut être recouvert de pruine. Pas d'inquiétude, bien au contraire. Choisissez les grappes aux tiges bien vertes, surtout pas sèches. Oubliez les grappes avec des raisins fripés ou noircis. Et évitez de picorer un grain au risque d'amener le pourrissement de ceux qui l'entourent : tant qu'à goûter, demandez à couper un petit ensemble de grains.

Tomate

La peau doit être bien tendue, ferme et brillante. Astuce d'Éric Fabre : « *Frottez un peu la rafle (tige) de la tomate en grappe : les arômes qui s'en dégagent sont le reflet du goût de la tomate à l'intérieur.* » Ne vous fiez pas toujours à la couleur : par exemple, la tomate variété green zebra reste verte une fois mûre. ■

CÉCILE BLAIZE ET LAURE MARESCAUX

LES GRANDS CRITÈRES DE CHOIX

Avant d'utiliser les gestes détaillés pour chaque fruit et légume, trois principes doivent guider vos choix de primeurs.

• Achetez des fruits et légumes de saison

Acheter un produit en pleine saison, c'est s'assurer d'une qualité supérieure et d'un prix inférieur. Les spécialistes prônent donc la patience plutôt que les produits poussés sous serre chauffée ou venus de l'autre bout du monde. « *Je ne vois pas l'utilité d'acheter en mai des abricots d'Espagne, alors qu'on va les avoir en juin ou en juillet, en France, note Steven Sanchez (@PrendsUnFruit). Il y aura moins de temps entre le champ et l'assiette si c'est français et les qualités organoleptiques seront mieux préservées. Ils n'auront pas été récoltés avant maturité pour supporter le transport.* »

• Privilégiez l'origine France et les terroirs

Un produit français garantit en général un délai plus court entre la cueillette et la dégustation. Mais ce sont surtout les signes d'origine et de qualité qui comptent, ainsi que les provenances. « *Les AOP, IGP et Label Rouge sont les meilleurs critères qui puissent exister. C'est la garantie du savoir-faire dans un endroit précis, affirme Frédéric Jaunault, MOF Primeur. Si vous prenez une cerise du mont Ventoux qui a une IGP, elle sera meilleure que celle du Nord-Pas-de-Calais. Peu importe l'origine France. Il faut se demander si la région de production est emblématique de ce produit-là.* »

• Tenez compte de l'aspect climactérique

On peut diviser les fruits en deux catégories : ceux qui mûrissent encore après récolte, les climactériques (avocat, banane, kiwi, mangue, nectarine, poire, pomme, prune...) et ceux qui ne mûrissent plus après avoir été cueillis (ananas, cerise, fraise, mûre, raisin...). « *Le fruit climactérique continue à évoluer parce qu'il contient de l'éthylène, qui transforme le fruit et le sublime en augmentant le taux de sucre* », explique Éric Fabre, MOF Primeur. En revanche, si les fruits non climactériques « *ne sont pas mûrs en magasin, ils ne seront jamais mûrs, confirme Frédéric Jaunault, car ils utilisent leur eau et leur sucre pour fermenter, ce qui va provoquer le pourrissement.* »



Les pièges du **tout-prêt**

Pratiques, les fruits et légumes lavés, épluchés, découpés, emballés et prêts à manger. Mais s'agit-il vraiment d'un bon plan pour les consommateurs pressés en quête de produits frais, au regard de la débauche de plastique et du coût additionnel ?

Dans la gamme des fruits et légumes prêts à l'emploi, appelée aussi « quatrième gamme », la tendance est à la « fraîche découpe » : les aliments sont crus, triés, lavés, épluchés, coupés en cubes, en rondelles mais non assaisonnés. « Ce sont des produits prêts à consommer en l'état, après assaisonnement éventuel, ou prêts à cuire directement, sans aucune étape d'épluchage ni de coupe », précise l'Interprofession des fruits et légumes frais (Interfel).

LES INDUSTRIELS MISENT SUR LA FRAÎCHEUR DU PRODUIT

Dans les rayons, des assortiments de crudités à croquer côtoient des émincés de chou rouge, des carottes râpées, de l'ananas en tranches et des brochettes de fruits. Des entreprises spécialisées dans la fraîche découpe ont vu le jour, telles que La Fraîcherie, qui pilote plusieurs dizaines de *corners* au cœur des rayons fruits et légumes de ses partenaires, notamment Auchan. Des acteurs historiques de l'agroalimentaire ont investi le créneau, comme Florette avec sa gamme « Idées fraîches ». La grande

distribution mise sur des ateliers de découpe intégrés, tels Cora et E.Leclerc, qui approvisionnent des rayons XXL.

« Cette offre répond aux attentes des consommateurs en termes de qualité gustative, de praticité, de taille des portions, d'image fraîcheur... », affirme-t-on chez Interfel. En vérité, « la tendance est plutôt à la baisse, observe l'institut NielsenIQ. Les ventes en volume ont baissé de 10 % en deux ans ». La faute au plastique, selon l'institut : « Les Français sont de plus en plus attentifs à leur consommation d'emballage, quand celui-ci peut être évité. » Face à ce conditionnement gênant, les professionnels mettent en avant la fraîcheur des produits. Laquelle implique des dates limites de consommation (DLC) courtes : de trois à cinq jours pour les produits préparés sur place, une dizaine de jours pour ceux élaborés en externe. Le réflexe à adopter avant de faire son choix ? Regarder sur l'étiquette si un prestataire externe est précisé. Si rien n'est affiché, c'est que le produit est élaboré sur place, avec potentiellement une garantie de fraîcheur supplémentaire.



Les vitamines disparaissent au lavage

L'un des intérêts de ces produits, en affranchissant l'acheteur de la corvée d'épluchage, c'est qu'ils peuvent être un coup de pouce pour atteindre le quota recommandé de cinq portions de fruits et légumes par jour. Le consommateur y gagnera des fibres. Mais, côté vitamines, il ne faut pas attendre de miracle. « On en perdra plus ou moins selon les techniques de découpe, les méthodes de conservation et les délais. Les pertes peuvent aussi être ralenties grâce aux atmosphères modifiées (enrichies en azote ou CO₂) et au maintien de températures basses, explique Benoît Diagne, diététicien-nutritionniste. Cependant, même avec ces techniques, la teneur en vitamines, principalement la vitamine C, peut diminuer avec le temps. On sait, par exemple, que les salades en sachet peuvent perdre jusqu'à 40-50 % de leur vitamine C en une semaine. » Selon le spécialiste, les fruits et les légumes prédécoupés peuvent également « perdre de leur saveur et de leur texture en raison de l'oxydation et de la dégradation des composés aromatiques ». Le rinçage qu'ils subissent afin d'éliminer tout contaminant potentiel, bien plus intensif qu'à la maison, provoque

en outre une « perte en vitamines hydrosolubles [solubles dans l'eau, NDLR] significative, réduisant particulièrement la vitamine C et certaines vitamines B », précise Benoît Diagne.

Repères

LES BONS RÉFLEXES EN RAYON

Trois conseils pour vous aider à trancher parmi la ribambelle de fruits et légumes prêts à l'emploi.

- Préférez les fruits ou les légumes élaborés sur place : ils sont généralement préparés le matin même et vous apportent donc un gage de fraîcheur.
- Regardez systématiquement le prix au kilo car les petits prix sont trompeurs : ils correspondent souvent à de tout petits grammages !
- Posez-vous la question de l'intérêt d'acheter le produit que vous visez : le rapport prix/temps gagné est-il vraiment justifié ? Vous épargner le découpage un peu laborieux d'un ananas ou d'une pastèque, pourquoi pas. Mais *quid* de la tomate cerise simplement rincée ? À moins que vous ne partiez directement en pique-nique...

Le grand flou sur l'origine géographique

Et d'où viennent ces produits ? Parmi les dizaines proposées au rayon fraîche découpe d'un hypermarché E.Leclerc, seuls trois ou quatre drapeaux tricolores collés sur les barquettes signalent les fruits et légumes cultivés en France. Les grandes et moyennes surfaces (GMS) mettant volontiers en avant les produits locaux, tout porte à croire que les autres ne le sont pas. Mais rien pour le prouver, car la mention d'origine n'est pas obligatoire sur les légumes et fruits préparés, d'où un certain flou en rayon. La réglementation oblige à mentionner la provenance des produits dits intacts, autrement dit ceux vendus en vrac, en lot ou en barquette (mélanges pour potage par exemple). En revanche, la mention d'origine n'est pas obligatoire pour les produits « prêts à consommer » (déjà épluchés et rincés). Résultat avec les tomates cerises : si le fabricant propose une barquette à rincer avant consommation, il doit mentionner l'origine. Mais si les tomates peuvent être dégustées telles quelles, pas de mention d'origine obligatoire ! Même chose pour les produits « sommairement préparés », autrement dit ceux dont on a coupé une partie comestible (un blanc de poireau par exemple).

Ces subtilités réglementaires vont bientôt disparaître : la Commission européenne prévoit, à compter du 1^{er} janvier 2025, de rendre obligatoire l'indication du pays d'origine sur les produits non intacts et prêts à être consommés directement,

frais ou cuits. En attendant, ouvrez l'œil ! Car la grande distribution ne désarme pas face à la réglementation. Chez Grand Frais, un large panneau annonce un jour « Radis élaborés en France », puis un autre jour « Pointes d'asperge élaborées en France ». Ne vous y trompez pas : cela signifie qu'ils sont préparés dans des ateliers en France mais qu'ils sont de toute évidence cultivés ailleurs.

Du plastique à tous les étages

Alors que la loi interdit depuis juillet 2023 l'emballage de la majorité des fruits et légumes frais, au royaume de la fraîche découpe, le plastique règne. Barquette, sachet, bol... les fabricants sont libres de choisir le type d'emballage. « *Il n'y a pas de contrainte réglementaire concernant la nature des emballages de fraîche découpe – hormis l'interdiction de l'emploi de contenants ou bouteilles en polystyrène expansé*, indique Interfel. *Le PET ou rPET est à l'heure actuelle le matériau largement utilisé du fait de sa bonne tenue, son imperméabilité, son étanchéité, sa transparence...* » Pour Bénédicte Kjær Kahlat, responsable juridique de Zero Waste France, il s'agit « *d'un non-sens. On s'est fixé des engagements en France afin de mettre fin aux emballages plastiques à usage unique d'ici à 2040. Or la fraîche découpe va dans le sens inverse. C'est vraiment la quintessence de l'emballage inutile, puisque l'on peut acheter le fruit ou le légume en vrac !* » Pire, elle représente pour certains un moyen de contourner la loi ! Le code de l'environnement interdit de mettre en barquette les lots de légumes de moins de 1,5 kg. Mais le responsable du rayon à l'hypermarché E.Leclerc visité nous confie une astuce : ils ajoutent dans le lot un produit coupé, du type blanc de poireau, ce qui leur permet de proposer des barquettes de seulement 1,2 kg ! La fraîche découpe interroge, selon Bénédicte Kjær Kahlat, sur nos pratiques de consommation : « *A-t-on vraiment besoin de produits épluchés et coupés sous emballage plastique ?* » À méditer avant de ranger l'économe et la planche à découper au fond du placard. ■

CÉCILE BLAIZE ET LAURE MARESCAUX



Bon à savoir

PRÉPARÉS, CE N'EST PAS PAREIL ?

Ils ressemblent comme deux gouttes d'eau à leurs cousins du rayon fraîche découpe, à un détail près : ils ne peuvent être consommés en l'état. Des haricots éboutés, du brocoli sans tronc ou une salade de mâche en barquette n'ont pas forcément été lavés avant d'être conditionnés. Ils doivent impérativement être rincés à l'eau claire avant utilisation, même s'ils sont proposés au rayon prêt à l'emploi. Et ce type d'information n'est pas mis en avant par les fabricants. Alors, vérifiez bien les conseils de préparation : si le produit nécessite un rinçage préalable à sa consommation, cela doit être indiqué sur l'emballage.

UNE PRATICITÉ QUI SE PAYE AU PRIX FORT

Les relevés de prix en magasin confirment clairement que le gain de temps apporté par la fraîche découpe se répercute sur le ticket de caisse.

Nécessitant plusieurs étapes de préparation, les fruits et légumes tout prêts mobilisent une main-d'œuvre importante. Ils coûtent donc beaucoup plus cher que leur équivalent vendu en vrac (voir ci-dessous). Et plus la proposition est élaborée, plus le prix grimpe. Chez E.Leclerc par exemple,

la poêlée de haricot vert, chou-fleur et oignon rouge est affichée à 10,90 € le kilo, et le plateau de fraises, mangues, kiwis, ananas à 14,50 € le kilo ! Dans tous les cas, pensez toujours à vérifier le prix au kilo, car les petits conditionnements peuvent donner l'impression que les produits ne sont pas très coûteux. On trouve chez Grand Frais une barquette de chou rouge émincée à 1,11 €. Pas cher à première vue. Mais la barquette ne pèse que 111 g. Au kilo, le chou rouge, lavé et coupé, coûte donc 10 €. Le prix à payer pour passer moins de temps en cuisine.

ANANAS EN MORCEAUX VS ANANAS ENTIER

10X PLUS CHER

Ananas Extra Sweet
(relevé de prix Carrefour)
1,49 €/pièce

Ananas Extra Sweet Florette idées fraîches
(relevé de prix Carrefour)
14,50 €/kg

Un ananas Extra Sweet pèse environ 1,5 kg. Si, une fois épluché il perd à peu près 40 % de son poids et pèse alors 900 g environ, il revient à 1,65 €/kg. L'ananas Florette coûte donc presque 10 fois plus cher !

CAROTTES RÂPÉES VS CAROTTES EN VRAC

3X PLUS CHER

Carottes râpées Carrefour le Marché prêtes à l'emploi
5,71 €/kg

Carottes en vrac filière qualité Carrefour **1,99 €/kg**

Les carottes râpées Carrefour le Marché sont près de 3 fois plus chères que les carottes en vrac filière qualité Carrefour. Combien de temps pour éplucher et râper deux carottes ?

KIWI COUPÉ VS KIWI ENTIER

3X PLUS CHER

Kiwi coupé
E.Leclerc
11,90 €/kg

Kiwi en barquette éco+
3,49 €/kg

Considérant que la peau ne pèse pas bien lourd dans un kiwi, pour déguster un kiwi épluché et coupé, il faut déboursier 3 fois le prix de celui vendu en vrac.

SPAGHETTI DE COURGETTES VS COURGETTE ENTIÈRE

4X PLUS CHER

Spaghetti de courgettes
(relevé de prix Grand Frais)
8,69 €/kg

Courgette entière
(relevé de prix Grand Frais)
1,99 €/kg

Pour s'épargner les étapes rinçage et découpe manuelle, il faut dépenser au moins 4 fois plus, chez Grand Frais, que si l'on achetait une courgette entière (origine France).

Des salades trop contaminées

Mâches et laitues en sachet ont de quoi séduire les consommateurs pressés. Déjà lavées et préparées, il n'y a plus qu'à les assaisonner. Mais sont-elles propres ? Pas vraiment si l'on se réfère aux résidus de pesticides retrouvés dans les références analysées.

Elle est belle ma salade ! En vrac ou en sachet ? Nous sommes nombreux à opter pour sa version emballée, bien plus pratique. Selon une enquête de NielsenIQ de 2022, près d'un Français sur quatre (21,6 % des sondés) ne cuisine pas, optant pour le « vite fait », tendance qui s'accélère depuis 2021. Cela n'empêche pas 79 % des sondés d'accorder de l'importance à

l'alimentation, qui se révèle de moins en moins carnée. De quoi expliquer le succès des fruits et légumes « prêts à l'emploi » (également appelés quatrième gamme), à savoir des produits frais, crus, lavés, épluchés, coupés et conditionnés. Et, dans ce rayon, les salades en sachet tiennent le haut du panier. Bien que les chiffres de vente soient globalement en baisse ces deux dernières années, les volumes écoulés en hyper et supermarchés n'ont reculé que de 3 % en 2022, tandis que l'ensemble des produits frais traditionnels a chuté de 5,6 %.

Comment nous avons procédé

Nous avons sélectionné deux familles de salades en sachet parmi les plus vendues et disponibles en grandes surfaces : 12 laitues classiques/iceberg et 12 mâches, en conventionnel, bio ou « sans résidu de pesticides ».

Nos analyses ont porté sur deux critères :

- La recherche et quantification de résidus de solutions chlorées (utilisées pour le lavage des salades), par chromatographie en phase liquide couplée à un spectromètre de masse en tandem.
- La recherche et quantification de résidus de pesticides dans chaque salade par chromatographie en phase gazeuse et en phase liquide couplée à un spectromètre de masse en tandem. Au total, 655 molécules et métabolites ont été recherchés.

C'EST FACILE À PRÉPARER ET À STOCKER MAIS PLUS CHER

Près de sept foyers sur dix achètent des salades emballées, d'abord pour leur praticité et le gain de temps. Déjà découpées, triées, lavées et essorées, elles font gagner une dizaine de minutes, comparativement à la salade traditionnelle. On s'en doute, cela a un prix ; il intègre le coût de la main-d'œuvre, du sachet et des installations nécessaires à leur préparation. D'après notre étude, les prix des laitues en sachet (de 200 g pour la plupart des références) varient de 4,40 €/kg à 9,72 €/kg. À titre de comparaison, une laitue fraîche entière, pesant environ 300 g, coûte en



moyenne moins de 1,10 € ; même en ajoutant de 15 à 20 % de perte, le prix reste inférieur. Autres avantages qu'y trouvent les adeptes de ces produits : l'association de plusieurs variétés dans un même sachet, leur disponibilité tout au long de l'année et leur conservation, plus longue que celle de leurs homologues en vrac. Un atout qui tient au conditionnement « *sous atmosphère protectrice* » d'une grande partie des salades en sachet. C'est le cas des laitues, sensibles à l'oxygène : « *La technique consiste à chasser d'oxygène du sachet pour ne garder qu'un mélange gazeux de gaz carbonique et d'azote*, explique Pierre Meliet, président du Syndicat des fabricants de produits végétaux frais prêts à l'emploi (SVFPE). *Ce procédé, qui n'est pas nécessaire, par exemple pour la chicorée, permet de garder la salade une huitaine de jours.* » L'atmosphère protectrice nécessite



le maintien d'une température à 4 °C tout au long du stockage ; c'est pourquoi, en magasin, les salades en sachet doivent impérativement se trouver en armoire réfrigérée. Et la date limite de consommation (DLC) figure obligatoirement sur l'emballage, de même que la mention « *conditionné sous atmosphère protectrice* ».

Quant à se passer du sachet plastique, la question reste ouverte. C'est l'un des points noirs de cette famille de produits. D'autant que les salades en sachet, en tant que produits transformés, n'entrent pas dans le cadre de la loi antigaspillage pour une économie circulaire (loi Agec). Celle-ci prévoit l'interdiction des emballages en plastique pour la plupart des fruits et légumes, et notamment les salades, jeunes pousses fraîches et la mâche vendues en vrac.

UN CONDITIONNEMENT DIFFICILEMENT RECYCLABLE

Toutefois, certaines marques ont allégé la quantité de plastique dans leurs sachets, voire lancé des emballages en papier recyclable : une fois jetés dans la poubelle jaune, ils sont censés entrer dans une filière de recyclage. Mais, précise Pierre Meliet du SVFPE, « *le papier kraft utilisé par certaines marques est forcément doublé d'une couche plastique intérieure pour résister à l'humidité. Or, pour l'instant, la filière recyclage ne fonctionne que pour les matériaux monocouches. Alors que les sachets en polypropylène sont recyclables, en attendant, à partir de 2025, les premiers sachets en plastique recyclé* ».

Vingt-quatre salades – laitues classiques et iceberg, ainsi que des mâches – emballées dans du plastique ou, pour quelques-unes, dans du papier, ont été passées au crible de nos analyses.

✓ Les résultats de notre essai

Laitues

- +++ 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

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

• Origine	Non précisée	Non précisée	Non précisée	Non précisée	Non précisée
• Label ou allégation	Bio	-	-	-	-
• Conditionnement	175 g	200 g	200 g	150 g	300 g
• Prix indicatif	1,48 €	1,91 €	1,12 €	2,46 €	1,37 €
• Prix indicatif au kg	8,45 €	9,55 €	5,60 €	16,40 €	4,55 €

NUTRI-SCORE	A	A	A	A	A
Pesticides (80 %)	+++	+++	+	+	+
Chlorates (20 %)	+++	+++	+++	+++	+++
NOTE GLOBALE (100 %)	17,6/20	17,3/20	12,9*/20	12,9*/20	12,5/20

* Un produit contenant des traces d'une molécule suspectée CMR (cancérogène, mutagène, reprotoxique) ne peut avoir une note globale égale ou supérieure à 13.








Qu'elles soient conventionnelles, bio ou « sans résidus de pesticides », l'enjeu était de savoir si elles contenaient des résidus de pesticides et en quelles quantités. Ce sont des produits fragiles, sensibles à l'humidité et aux ravageurs. Avec, pour conséquences, un usage fréquent de pesticides qui permet à la fois d'assurer un fort rendement et de pouvoir présenter un produit visuellement intact aux consommateurs.

28 MOLÉCULES DIFFÉRENTES ONT ÉTÉ IDENTIFIÉES

Résultat : la salade en sachet est un aliment régulièrement rappelé par la Répression des fraudes, pour dépassement de limites légales de résidus. Nous avons donc cherché à quantifier les pesticides présents sur les produits sélectionnés. Nous avons également mesuré les résidus de solution chlorée,

utilisée en usine pour laver le produit avant emballage. Disons-le d'emblée, nos résultats se révèlent décevants, voire inquiétants pour une partie des salades en sachet. En témoignent les chiffres. Sur les 24 références testées, seules quatre d'entre elles sont indemnes de contamination : deux laitues (Florette « Cœur de laitue », Bonduelle bio « Iceberg ») et deux mâches (Carrefour le Marché et Saladinettes de Lidl). Pour le reste, nous avons détecté une moyenne de 3,8 résidus de pesticides par salade contaminée... sachant que nos analyses ont identifié 28 molécules différentes. Un véritable cocktail ! « Pourtant, beaucoup de produits autorisés jusqu'alors ont été supprimés, et les producteurs font un gros travail pour éviter les traitements phytosanitaires, explique Pierre Meliet. Mais, à date, on ne sait pas comment lutter efficacement contre les différentes maladies de la salade, comme les invasions de pucerons ou le mildiou de la salade. » Certes, ce légume est exposé à des maladies difficiles à traiter sans l'aide de fongicides et



						
Les Crudettes Laitue 100 % cœur	Notre jardin Marque Repère (E.Leclerc) Cœur de laitue	Monoprix Laitue iceberg	Bonduelle Cœur de laitue 100 % cœur	Carrefour Le Marché Cœur de laitue	Top Budget (Intermarché) Panaché de laitues	Saveurs du jardinier (Aldi) Cœur de laitue
Espagne	Espagne	Non précisée	Non précisée	France, Espagne, Belgique, Italie, Allemagne, Pays-Bas	Non précisée	Non précisée
150 g	200 g	300 g	280 g	200 g	400 g	200 g
1,46 €	1,13 €	1,41 €	2,56 €	1,75 €	1,77 €	1,18 €
9,75 €	5,65 €	4,70 €	9,15 €	8,75 €	4,45 €	5,90 €
A	A	A	A	A	A	A
+	+	+	++	++	++	++
+++	++	+++	+++	++	++	++
9,9/20	9,7/20	9,5/20	6,6/20	5/20	5/20	5/20

Les produits de notre essai ont été achetés en novembre 2023

d'insecticides. Mais ce cocktail contient tout de même huit molécules suspectées d'avoir au moins une action « cancérogène, mutagène ou toxique pour la reproduction » (CMR).

LES RISQUES DE L'EFFET COCKTAIL SONT INCONNUS À CE JOUR

Ce classement CMR est établi par l'agence européenne ECHA (European Chemicals Agency). Elle reçoit et évalue les substances utilisées par les entreprises au regard de la législation européenne (règlement Reach). Une substance dangereuse peut être interdite par les autorités si les risques qu'elle présente ne peuvent pas être maîtrisés. Ou seulement restreinte à des usages bien précis. C'est le cas, dans notre essai, de deux insecticides CMR autorisés sur les laitues mais pas sur les mâches. Nous avons retrouvé l'un, soupçonné d'être reprotoxique (métaflumizone), dans les laitues Carrefour le Marché et Top Budget, et l'autre, suspecté cancérogène (propyzamid), dans la référence Aldi.

Au total, 10 laitues contiennent un ou plusieurs résidus de pesticides potentiellement CMR, qu'ils soient seulement détectés (moins de 0,01 mg/kg en laboratoire), voire quantifiés dans quatre références : Les Crudettes, Carrefour le Marché, Top Budget et Aldi. Les quantités retrouvées sont dans les clous réglementaires, même la plus élevée (0,18 mg/kg de métaflumizone dans la laitue Carrefour le Marché). Il n'y a donc théoriquement pas de risque pour la santé. Mais, à ce jour, les scientifiques ne savent quasiment rien des effets cocktail entre toutes ces molécules.






L'origine de ces résidus peut être multiple : usage volontaire, dispersions aériennes dues à un épandage à proximité, contamination du sol et/ou des eaux... Soit dit en passant, on peut s'étonner de détecter un pesticide CMR dans la laitue Florette « sans résidu de pesticides », alors que la version conventionnelle, elle, sort indemne. Toutes nos laitues renferment aussi des pesticides non CMR ; ils présentent un risque moins élevé, voire quasi nul pour certains. Tous pesticides confondus, les plus

✓ Les résultats de notre essai

Mâches

- +++ 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

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

					
• Origine	Non précisée	Non précisée	France	Non précisée	Non précisée
• Label ou allégation	-	-	-	Bio	Bio
• Conditionnement	125 g	200 g	100 g	100 g	125 g
• Prix indicatif	1,14 €	2,13 €	1,66 €	1,81 €	2,34 €
• Prix indicatif au kg	9,10 €	10,65 €	16,60 €	18,10 €	18,70 €
NUTRI-SCORE	A	A	A	A	A
Pesticides (80 %)	+++	+++	++	++	++
Chlorates (20 %)	++	++	+++	+++	+++
NOTE GLOBALE (100 %)	16,8/20	16,7/20	14,8/20	14,3/20	14,3/20

* La présence d'une molécule interdite implique la note « pesticides » la plus mauvaise.

mauvaises élèves comptent jusqu'à neuf résidus dans une même salade (Aldi et Top Budget) ! Sans surprise, elles sont jugées « très insuffisantes » sur ce critère. Et plus de la moitié de nos laitues

ne décrochent pas la moyenne sur leur note finale. Du côté des mâches, seules quatre références sont concernées par des molécules suspectées CMR, à savoir Bonduelle, Saint Eloi, U et Carrefour bio. Problème avec cette dernière référence : il s'agit d'un métabolite issu de la dégradation d'un herbicide (dichlobénil), interdit d'usage depuis 2010 ! Un comble pour une salade au label bio. Erreur ou ajout volontaire ? Au vu des quantités importantes, elle ne vient a priori pas de l'eau de rinçage des salades. On peut donc penser à un usage délibéré, ce dont se défend Carrefour.

Bon à savoir

FRANÇAISE SIX MOIS SUR DOUZE !

Selon le Syndicat des fabricants de produits végétaux frais prêts à l'emploi (SVFPE), 65 % des salades en sachet sont cultivées en France. Mais de novembre à avril, les industriels se fournissent dans le sud de l'Europe, principalement en Italie et en Espagne, à l'exception des salades d'hiver comme la mâche. S'agissant de produits transformés, la mention de l'origine n'est pas obligatoire sur l'emballage. La plupart des fabricants la précisent surtout quand il s'agit de salades françaises, à l'instar de 6 mâches de notre essai (achetées en novembre 2023 pour nos analyses).

LES SALADES BIO SONT, ELLES AUSSI, CONTAMINÉES

Dans sa réponse, obtenue tardivement, l'entreprise nous précise que ce métabolite, malgré son interdiction, demeure rémanent dans le sol. De plus, ses propres analyses de recherche de résidus de pesticides – réalisées à la même période chez le même producteur de l'échantillon en question – n'ont pas identifié cette

						
Notre jardin Marque Repère (E.Leclerc) Bouquets de mâche	Florette Mâche Format familial	Grand Frais Mâche	U Mâche	Bonduelle Mâche Format maxi	Saint Eloi (Intermarché) Mâche	Carrefour bio Mâche
France	France	France	France	Non précisée	Non précisée	France / Espagne /Italie
-	-	-	-	-	-	Bio
200 g	200 g	150 g	200 g	200 g	125 g	100 g
1,78 €	1,99 €	1,70 €	2,20 €	2,56 €	1,15 €	1,60 €
8,90 €	9,95 €	11,35 €	11 €	12,80 €	9,20 €	16 €
A	A	A	A	A	A	A
++	+	+	-	--	--	--
++	+++	+++	++	+++	+++	+++
13,5/20	13,2/20	12,4/20	8,9/20	6,2/20	5,3/20	5/20*

Les produits de notre essai ont été achetés en novembre 2023

substance. Il s'agirait donc, selon ces éléments, d'une contamination fortuite de l'environnement. Même si les notes sont globalement meilleures que pour les laitues, nous restons déçus par l'omniprésence des pesticides. Seul le duo de tête y échappe, alors que les références bio Auchan et Monoprix sont contaminées chacune par un pesticide, certes considéré à faible risque.

ELLES SONT DANS LES CLOUS POUR LES RÉSIDUS CHLORÉS

Autre question légitime : retrouve-t-on des traces de chlore issues du lavage des salades ? Une fois ramassées, découpées, triées et parées, elles sont lavées à l'eau potable, de ville ou de forage. Cette dernière étape compte un bain de pré-lavage pour éliminer les débris de terre et d'insectes, puis un bain désinfectant à l'eau légèrement chlorée, « dans des concentrations encadrées par les autorités sanitaires », souligne Karima Kaci, déléguée générale du SVFPE. L'objectif : garantir une salade exempte de germes potentiellement toxiques

(tels que salmonelles, listeria, virus entériques, etc.). Les résidus de solution chlorée (chlorate) sont normalement éliminés lors de la phase de rinçage, avec une eau à 4 °C. Pour le vérifier, nous les avons recherchés dans toutes nos références, sachant que la limite pour les salades est fixée à 0,7 mg/kg de produit frais. Bonne nouvelle, aucun échantillon ne dépasse, ni même approche de cette limite. C'est surtout vrai pour les produits bio, à l'instar de la Bonduelle bio, qui ne contient aucun résidu chloré. À l'inverse, les plus chargés sont les produits contenant aussi le plus de résidus de pesticides, comme la laitue Saveurs du jardinier d'Aldi (0,30 mg/kg). Peut-être y a-t-il eu un ajout supplémentaire de chlore, afin d'éliminer un surplus de résidus ? En effet, le chlore peut aider, via une réaction d'oxydation, à réduire la présence de certains types de pesticides. Loin d'être satisfaisantes, les salades en sachet sont donc à consommer avec parcimonie, et selon un choix avisé, comme le montrent nos analyses. ■

LA RÉDACTION

CONSERVATION

Faites durer vos fruits et légumes !

Tantôt adeptes de l'air libre, tantôt du frigo, certains fuyant la lumière, d'autres leurs congénères... Les fruits et légumes ont chacun leurs particularités dont il faudra tenir compte pour les garder le plus longtemps possible. Focus sur les meilleures pratiques.

Les fruits et légumes représentent près de la moitié du gaspillage alimentaire ! Oubliés trois semaines au fond du frigo, mais aussi victimes de la mauvaise conservation. Qui ne mûrissent jamais, pourrissent, flétrissent ou deviennent insipides, mous, desséchés, farineux... Pourtant, quelques bons réflexes permettent d'allonger sensiblement leur espérance de vie.

Pas facile de s'y retrouver, car leur durée de conservation varie de deux jours à plusieurs semaines. Les plus durables ? « *Tout ce qui se pèle se conserve plus longtemps* », indique Marie Fillon, responsable de l'information à l'Agence pour la recherche et l'information en fruits et légumes (Aprifel). Les oignons, ail, courges, pommes de terre, bananes, agrumes... sont protégés par leur peau. Alors que les fruits qui ont une peau fine, comme les fraises et les fram-

boises, sont extrêmement fragiles et pourrissent en deux ou trois jours, même au réfrigérateur. S'ils ne s'altèrent pas au même rythme, tous voient leurs vitamines, en particulier la vitamine C,

se dégrader assez rapidement (voir p. 36-39). La majorité des légumes et certains fruits se conservent obligatoirement au frais comme les fruits rouges, les courgettes, les radis et les asperges. À température ambiante, les endives peuvent s'abîmer en une seule journée ! D'autres sont plus adaptables : les aubergines, les poivrons et les melons peuvent rester à l'air libre un jour ou deux sans en souffrir.

MOINS ON LES LAVE, MIEUX ILS SE PORTENT !

Faut-il les rincer sous l'eau avant de les ranger au frigo ? « *Le légume comme le fruit, moins on le touche, mieux c'est !* », répond Éric Fabre, Meilleur Ouvrier de France (MOF) Primeur. Car les fruits et légumes ont une flore microbienne qui les protège. « *Quand on lave, on décape cette flore et on permet à d'autres flores moins sympathiques de s'installer, notamment les moisissures* », confirme Marie Fillon. On ne les épluche pas non plus et on ne les coupe surtout pas à l'avance ! Car, dès que l'on tranche un fruit ou un légume, il y a oxydation et il s'abîme plus vite. Notez toutefois que les épinards et la salade se conservent mieux lavés. « *Il faut bien essorer puis les mettre soit dans un bocal hermétique,*



DURÉE ET LIEU DE STOCKAGE DES FRUITS

Certains produits, que nous considérons comme des légumes, sont en réalité des fruits. Tout ce qui a des pépins et un noyau. Ils peuvent donc être climactériques, c'est-à-dire qu'ils produisent de l'éthylène, un gaz qui accélère le mûrissement des fruits qui y sont sensibles, posés à proximité.

	DURÉE DE CONSERVATION		Mûrissement après récolte*	Sensibilité / Précautions
	Au frigo	Température ambiante		
Abricot	7-8 jours si mûr	2-5 j si ferme	Oui	
Ananas	1-2 j si mûr	5-6 j si non mûr	Non	Craint le froid (> 7 °C) et les chocs
Banane	-	4-5 j	Oui	Craint le froid (>13 °C, perte d'arôme et brunissement de la peau) et les chocs
Cerise	5 j	2-4 j	Non	Sensible à la pourriture
Citron	10 j	5 j	Non	
Clémentine Mandarine Orange	10 j	6 j	Non	Dessèchement à la chaleur
Fraise	2 j	1 j	Non	Craint les coups et les chocs thermiques (pas d'A/R frigo-extérieur)
Framboise	1-2 j	1 j	Non	Très sensible aux chocs / Dans une boîte hermétique, sans les tasser
Kiwi	2 j si mûr	5-7 j si ferme	Oui	
Litchi	-	2-3 j	Non	
Mangue	-	3-4 j	Oui	
Melon	2-6 j	1-2 j	Oui	
Nectarine	3-4 j si mûre	2-4 j si ferme	Oui	Sensible à la pourriture
Pastèque	-	7-8 j entière	Non	Si découpée : boîte hermétique ou film plastique au frigo
Pêche	3-4 j si mûre	2-4 j si ferme	Oui	Sensible à la pourriture
Poire	1-3 j si mûre	5 j si ferme	Oui	Très sensible aux chocs
Pomelo	10 j	8 j	Non	Dessèchement à la chaleur
Pomme	4-6 semaines	7-8 sem	Oui	Très sensible aux chocs
Prune	5-10 j	2-3 j	Oui	Au frigo, dans un sac ou une boîte ouverte
Raisin	5 j	3-4 j	Non	Au frigo, sur du papier absorbant

* Possibilité d'accélérer le mûrissement par contact avec des bananes, poires, pommes...

Tableaux réalisés en collaboration avec l'Agence pour la recherche et l'information en fruits et légumes (Aprifel), d'après le guide créé par le groupe de travail du Comité consommateurs d'Aprifel, constitué de l'Adeic, l'Afoc, la CLCV, Familles de France, Familles rurales et l'Unaf.



DURÉE ET LIEU DE STOCKAGE DES LÉGUMES

	DURÉE DE CONSERVATION		Mûrit après récolte*	Sensibilité / Précautions
	Au frigo	Température ambiante		
Asperge	2-3 jours	1 j	Non	Craint la lumière / À conserver crue, en botte, dans un linge humide ou une boîte hermétique, pointe vers le haut
Aubergine	3-6 j	1 j	Oui	Craint les basses températures et l'air sec, sensible à l'éthylène / À l'air libre en dépannage
Avocat	2-3 j si mûr	3-5 j si ferme	Oui	
Brocoli	3-4 j	-	Non	Dans un sac ou un film plastique perforé
Carotte	15 j	2 j	Non	Deviens amère si elle est exposée à de l'éthylène / Au frigo dans un sachet à gros trous ou boîte hermétique
Champignon de Paris	2-4 j	-	Non	Protéger de l'humidité (contenant hermétique ou sachet papier fermé)
Chou-fleur	4-5 j	2 j	Non	Protéger de l'air (contenant hermétique ou sachet papier fermé)
Concombre	3-5 j	2-3 j	Oui	Craint le froid, sensible à l'éthylène / Pas de congélation
Courge	-	Quelques semaines	Non	Conserver dans un endroit frais / Si découpée : boîte hermétique au frigo
Courgette	4-6 j	-	Non	Sensible à l'éthylène
Endive	6 j	-	Non	Sensible à l'éthylène et à la lumière
Haricot vert	3-4 j	-	Non	Dans une serviette en papier placée dans un sac hermétique
Herbes aromatiques	4-5 j	-	Non	Lavées, dans un linge propre ou une boîte hermétique avec papier absorbant
Ail - échalote - oignon	-	Plusieurs mois	Non	À l'abri de la lumière et de l'humidité
Poivron	5-8 j	1 j	Oui	À l'air libre en dépannage
Pomme de terre de conservation	-	Plusieurs semaines	Non	À l'abri de la lumière et de l'humidité
Pomme de terre primeur	7-8 j	1-2 j	Non	À l'air libre en dépannage : à l'abri de la lumière et de l'humidité
Radis	1-3 j	-	Non	Enlever les fanes et placer dans l'eau ou dans un sachet hermétique
Salade	4-6 j	-	Non	Sensible à l'éthylène / Se conserve mieux lavée et essorée dans un contenant - sachet hermétique
Tomate	-	3-4 j	Oui	Craint le froid : surtout pas de frigo

soit dans un sac de conservation ou un chiffon de coton comme le faisaient les anciens », indique le MOF. Au frais, une laitue garde tout son croquant pendant une semaine. Pour éviter la pourriture précoce, attention aussi à la condensation dans le bac à légumes. « On dit que les végétaux respirent, explique Marie Fillon. Ils vont dégager de la vapeur d'eau, qui favorise les moisissures. » Son conseil : placer du papier absorbant dans le fond du bac et le changer dès qu'il est humide.

LE FROID EST L'ENNEMI DES TOMATES

S'il prolonge la vie de certains, le réfrigérateur peut faire des ravages sur d'autres ! Une erreur consiste ainsi à stocker les tomates au frigo. Or, exposées à une température en dessous de 13 °C, elles perdent leur goût. « Et le processus est irréversible, prévient Marie Fillon. Contrairement au melon, à la pêche ou à l'abricot, qui sont anesthésiés par le froid mais retrouvent leur saveur au bout d'une heure ou deux à température ambiante. » La tomate se conserve à l'air libre quatre ou cinq jours sans problème. Les oignons, l'ail, les échalotes et les pommes de terre doivent également être conservés à température ambiante, plus particulièrement dans un endroit sec et surtout à l'abri de la lumière, « qui stimule leur germination, explique la spécialiste. La plante se remet à pousser, les germes apparaissent et les aliments perdent progressivement leur texture et leur intérêt gustatif ». Mais ils restent consommables sans risque en enlevant les germes. Stockés dans de bonnes conditions, ils se gardent plusieurs semaines, voire plusieurs mois. Exception à la règle, les pommes de terre primeur ne se conservent pas à l'air libre : « La rate du Touquet, la bonnotte de Noirmoutier ou la pomme de terre primeur de l'Île de Ré sont fragiles et doivent être obligatoirement placées au frais », conseille Éric Fabre.

TOUS LES FRUITS NE PEUVENT SE CONSERVER ENSEMBLE

Comme on ne mélange pas les torchons et les serviettes, on ne stocke pas les bananes avec les abricots ! Certains fruits, dits climactériques (voir p. 84-87), produisent de l'éthylène, « un gaz naturel qui accélère la maturation des fruits placés à proximité qui y sont sensibles », précise Marie

Fillon. Les plus gros producteurs d'éthylène ? Le trio banane, poire, pomme. Concrètement, cela signifie que si vous entreposez dans une même coupe des pommes et des pêches ou des kakis (sensibles à l'éthylène), ils vont mûrir beaucoup plus vite que s'ils étaient stockés seuls ou risquent de pourrir très rapidement s'ils sont déjà mûrs. À l'inverse, ces fruits « hyper » producteurs d'éthylène peuvent vous aider à accélérer le mûrissement de fruits climactériques encore verts, notamment les kiwis et les avocats, qui produisent peu d'éthylène mais sont très réceptifs à celui des autres. Petite astuce pour ralentir le mûrissement des fruits climactériques : les placer au réfrigérateur avant de les laisser mûrir de nouveau à l'air ambiant. Les non-climactériques, insensibles à l'éthylène (sauf exception : voir tableaux p. 69-70), peuvent, eux, côtoyer banane, poire et pomme sans risque !

POUR PROLONGER LEUR VIE DE PLUSIEURS MOIS...

Pour éviter le gaspillage, pensez à la congélation, qui conserve bien les qualités nutritionnelles pour peu que l'on congèle au retour des courses et pas une semaine plus tard ! Attention, les fruits et légumes gorgés d'eau, comme la pastèque et le concombre, ne s'y prêtent pas. « L'eau cristallise et éclate les cellules à l'intérieur du produit, avertit Marie Fillon. À la décongélation, l'aliment est complètement disloqué. » Pour la tomate, adoptez le réflexe coulis ! ■

CÉCILE BLAIZE ET LAURE MARESCAUX



PÊCHE RÂPÉE ET YAOURT DE BREBIS AU MIEL

- 4 pêches • 200 g de yaourt de brebis
- 4 c. à soupe de miel de lavande (ou autre type de miel) • 100 g de pistaches émondées

Lavez et séchez les pêches, placez-les au congélateur pendant 4 heures. Disposez le yaourt de brebis dans des ramequins, râpez les pêches congelées par-dessus avec une râpe manuelle à gros trous. Versez le miel dessus et ajoutez pistaches concassées.

Recette extraite de Petits plats froids pour grosses chaleurs, Émilie Laraison, éd. Solar

LA FABRIQUE DES FRUITS & LÉGUMES

Pour répondre à des critères esthétiques ou aux contraintes liées à leur acheminement, certains produits subissent de nombreuses manipulations, au détriment de leurs qualités gustatives. Et l'usage de pesticides peut se révéler nocif. Ces problèmes ne sont heureusement pas insurmontables.



Pourquoi les **tomates** n'ont plus de goût

Ah, les tomates d'avant, c'était bien autre chose ! Elles étaient nettement meilleures ! Qui n'a pas entendu ou formulé cette plainte ? Fort heureusement, la situation n'est pas inéluctable, comme pour bon nombre de fruits et légumes. Voici pourquoi.



Rares sont les légumes (ou plutôt les fruits dans ce cas), plus emblématiques que la tomate ! Nous en achetons en moyenne, chaque année, près de 14 kilos par personne : c'est le fruit que nous consommons le plus, la plupart du temps en salade ou en grignotage. Mais voilà, qu'il s'agisse des tomates achetées en grande ou moyenne surface, ou de certaines acquises sur les marchés, l'expérience gustative est souvent décevante. Pourquoi ? Et comment y remédier ? Les paramètres qui entrent en ligne de compte sont incroyablement variés.

D'abord, qu'est-ce qu'une bonne tomate ? Recifions le tir d'emblée : le terme « goût » est à mettre au panier dès lors que l'on parle de l'ensemble des sensations que l'on ressent lors de la mise en bouche. Il s'agit en réalité de la flaveur, qui regroupe les saveurs, les arômes et les textures. Sur notre langue, les « bourgeons du goût » perçoivent les cinq saveurs fondamentales : le sucré, le salé, l'acide, l'amer et l'umami (saveur spécifiquement induite par le glutamate). Les arômes, quant à eux, sont des molécules volatiles qui, une fois libérées en bouche, migrent vers l'arrière du nez, où elles sont alors perçues par notre système olfactif. Un arôme peut être fruité, floral, terreux, végétal, de fruit rouge, fermenté, etc. Nous percevons également la texture des aliments que nous mangeons, évoquée par des termes tels que juteux, fondant, farineux, sec, croquant, velouté, duveteux ou même rugueux. À ces saveurs, arômes et textures, s'ajoutent aussi, lors de la mise en bouche, les sensations telles que le chaud ou le froid, le piquant, le pétillant, l'astringent...

Saveurs

Quid de la tomate ? « Ses deux saveurs principales sont le sucré et l'acide, décrit le Dr Mathilde Causse, directrice de recherche à l'Inrae, spécialiste de l'amélioration variétale de la tomate dans l'unité Génétique et amélioration des fruits et légumes (GAFL), à Avignon. Une tomate est peu salée et, en général, pas amère. Quant à la saveur umami, très importante pour les Asiatiques, elle est mal évaluée par les papilles gustatives des Européens. » La teneur intrinsèque des fruits en sucres et en acides compte, bien sûr. Mais « l'équilibre entre les

Bon à savoir

SURTOUT PAS AU FRIGO !

Près de la moitié des consommateurs conservent les tomates dans leur frigo. Cette habitude est à proscrire, car, à moins de 12 °C, les tomates perdent leur arôme et ne le recouvrent que partiellement lorsqu'on les remet à température ambiante (au moins pendant 24 heures). Le hic, s'il ne s'agit pas de tomates de votre jardin ou d'un producteur local, c'est qu'elles auront presque systématiquement été réfrigérées à un moment ou un autre de leur trajet...



deux joue un rôle encore plus important dans la perception du consommateur, précise Mathilde Causse. Une tomate très sucrée mais peu acide va paraître fade. Et une tomate très acide va souvent paraître trop acide, même si elle contient beaucoup de sucres ».

Arômes

En ce qui concerne les arômes, il y en a une quantité stupéfiante : près de 400 molécules ont été détectées dans la tomate ! « Une trentaine sont importantes pour percevoir qu'une tomate est une tomate et non une fraise ou autre chose », explique Mathilde Causse. Un des composés majoritaires, l'hexénal, lui donne son petit arôme de feuille verte. Le phényléthanol confère un arôme floral. L'eugénol, quant à lui, distille un arôme « fumé ».

Textures

La texture, elle, correspond au fait qu'une tomate soit plutôt ferme ou plutôt souple, tantôt charnue ou tantôt juteuse, à chair fondante ou farineuse, avec peu ou beaucoup de pépins, et également à peau fine ou épaisse.

Les plaintes relatives au « goût perdu de la tomate » ont émergé à partir des années 1980-1990. Pour comprendre la raison de ces lamentations, il faut, par conséquent, repartir quelques décennies en arrière.



Les années 1960 voient arriver les serres géantes et les variétés à fort rendement.

70 ans de sélection

Dans les années 1950, la culture de la tomate est intégralement menée en extérieur. Les variétés alors utilisées, dites anciennes car sélectionnées avant les années 1950, produisent des fruits qui, à maturité, sont souples (certains disent « mous »), de taille très variable pour une variété donnée, sensibles à l'éclatement lors des orages estivaux et aux diverses maladies susceptibles d'affecter un plant de tomate. « *Dans un premier temps, les sélectionneurs ont surtout cherché à introduire, dans les tomates cultivées, des gènes de résistance aux maladies provenant d'espèces sauvages apparentées, par croisements et sélection classique* », explique Mathilde Causse, qui rappelle que de dix à quinze ans sont nécessaires pour obtenir une nouvelle variété.

Puis arrivent les années 1960 et, avec elles, le développement des grandes cultures sous abri. Il s'agit d'optimiser la production en augmentant le rendement. Et les sélectionneurs, tant publics que privés, cherchent à créer des variétés produisant en abondance des fruits de forme et de calibre homogène. Les premières variétés « hybrides F1 » sont alors mises au point. Issues du croisement de deux variétés bien caractérisées, les F1 combinent diverses caractéristiques de leurs

deux parents et sont particulièrement productives. À l'époque, l'aspect gustatif n'est pas spécialement pris en considération lors de la sélection.

Cette indifférence commence à se faire sentir dans les années 1980, lorsque le développement des centres commerciaux et l'émergence de la consommation de masse suscitent de nouvelles attentes. Il s'agit de fournir de la tomate aux consommateurs toute l'année ou presque, d'où le développement des productions sous serres chauffées l'hiver. Or, pour qu'une tomate ait du goût, la chaleur ne suffit pas, il faut aussi qu'elle bénéficie d'une durée d'ensoleillement suffisante. L'hiver, ce n'est pas le cas.

Les tomates étant bien rondes, il faut désormais qu'elles soient aussi bien rouges, car elles sont alors plus attirantes pour le consommateur ! Cela se traduit par l'émergence des variétés « uniform color », qui, lorsqu'elles mûrissent, passent d'un vert pâle uniforme à un rouge uniforme. Disparu, le collet vert foncé des variétés anciennes. Mais ces nouveaux fruits sont aussi moins sucrés. Pourquoi ? Parce que le collet vert correspond à une zone d'intense photosynthèse, autrement dit de production de sucres. Sans ce collet vert, moins de sucres !

Déjà amoindri, le goût de la tomate reçoit le coup de grâce quelques années plus tard. Comme les consommateurs se mettent à faire leurs courses en grande surface une fois par semaine, il faut des fruits qui se conservent bien, tant sur les étals qu'au domicile. Or une tomate classique ne se conserve guère plus d'une semaine.

En 1986, la société israélienne Hazera (rachetée en 2003 par le groupe Limagrain) livre la variété daniela. Celle-ci est naturellement porteuse d'une mutation dans un gène nécessaire à la maturation des fruits. Chez la daniela, la phase finale de la maturation est retardée. Cela se traduit par le fait que les fruits restent rouges et fermes pendant trois bonnes semaines, avant que la maturation ne se termine et que le fruit ne devienne plus fragile. Daniela est un succès mondial : les tomates peuvent désormais voyager dans le monde entier ! La commercialisation de la tomate est désormais mondialisée... Le problème, c'est

que les arômes de tomate étant produits pendant la phase finale de maturation du fruit, les danielas n'en ont que très peu. D'où une saveur fade. « *Comme daniela a inondé le marché, soit telle quelle, soit après croisement avec d'autres variétés, les consommateurs ont commencé à se plaindre. D'autant que, pour eux, cette fadeur était indétectable lors de l'achat, puisque les tomates étaient bien rouges* », raconte Mathilde Causse.

2014

Ce que la sélection a fait, la sélection peut y remédier : en 2014, la variété garance arrive sur le marché, résultat d'années de sélection sous la houlette de René Damidaux, ingénieur à l'Inrae. « *Garance cumule des résistances à huit maladies, et des qualités gustatives, puisque les fruits sont à la fois fermes mais pas trop, parfumés et savoureux*, précise Mathilde Causse. *Il s'agit d'un hybride F1 rustique, plutôt destiné aux jardins amateurs, à l'agriculture biologique et à l'agriculture de proximité.* »

Et concernant les tomates destinées à la grande distribution ? « *Les sélectionneurs sont revenus à des tomates dites de moyenne conservation et ont beaucoup diversifié les variétés*, poursuit la spécialiste. *Maintenant, quand vous allez dans un supermarché, vous voyez facilement cinq, six typologies avec des fruits côtelés, de couleurs diverses, des tomates grappe, cerises, etc. Mais cette diversification a beaucoup porté sur l'aspect, presque pas sur la qualité organoleptique.* » Vous avez l'impression, tout de même, que ces tomates de toutes les couleurs ont plus de saveur ? Remerciez vos yeux : la vision étant le premier sens qui intervient dans la perception d'un aliment, ces tomates vous semblent plus appétissantes, et donc plus savoureuses. Mais les tests de consommation en aveugle fournissent souvent des résultats différents... En fait, à moins de vous fournir chez un producteur que vous connaissez, vos chances d'acheter des fruits ayant de la saveur sont bien meilleures si vous choisissez des tomates cerises.

1990

Ces petits formats sont arrivés sur les étals au milieu des années 1990, fruit du travail des sélectionneurs Nahum Kedar et Haim Rabinowitch, à l'université hébraïque de Jérusalem. « *La tomate*

QUEL AMATEUR DE TOMATE ÊTES-VOUS ?

Les préférences varient fortement

d'une personne à l'autre. Certains aiment la fermeté, d'autres privilégient le goût...

Il y a quelques années, un projet de recherche européen associant l'équipe de Mathilde Causse, à l'Inrae d'Avignon, le Centre technique interprofessionnel des fruits et légumes et trois laboratoires aux Pays-Bas, en Italie et en Espagne a montré qu'il existe quatre catégories de consommateurs de tomates :

- les « **gourmets** », très sensibles aux saveurs et aux arômes, qui aiment le goût intense des tomates de type cocktail ou cerise ;
- les « **traditionalistes** », qui aiment les variétés plutôt fondantes, de type ancien ;
- les « **classiques** », qui préfèrent les tomates rondes, plutôt fermes et peu aromatiques ;
- les « **indifférents** », qui voient peu de différences entre les variétés, même s'ils préfèrent les grosses tomates fermes.

PLUSIEURS JURYS S'EXPRIMENT

« *Ce type d'étude comporte deux volets, rapporte la chercheuse. D'une part, des dégustations avec des consommateurs lambda, qui doivent dire à quel point ils aiment telle ou telle tomate. D'autre part, des dégustations avec des jurys d'analyse sensorielle, c'est-à-dire des gens entraînés à décrire et à quantifier leurs perceptions. Ensuite, on corrèle les données des jurys aux appréciations des consommateurs.* » Les tomates ne sont pas seules concernées.

ET LES PÊCHES ?

Du côté des pêches, deux catégories de consommateurs ressortent : « *Les amateurs de variétés dites douces, beaucoup plus sucrées qu'acides, et les amateurs de pêches dites équilibrées* », explique le Dr Bénédicte Quilot, spécialiste de ces fruits à l'Inrae d'Avignon.



UN LABEL QUI DONNE DU GOÛT

Nous pouvons trouver maintenant, en grande distribution, des tomates porteuses du Label Rouge. Ce sont les premières à en bénéficier.



« Tomate de bouche », tel est l'intitulé du cahier des charges des premières tomates distinguées par le Label Rouge, pour lequel les producteurs de l'Association des fruits et légumes du Lot-et-Garonne se sont battus. Quatre produits, issus de trois variétés, sont concernés : la tomate cerise ronde rouge en grappe ou dégrappée (variété Sao Paulo), la ronde rouge en grappe (temptation) et l'allongée de type cœur (gourmandia). Toutes doivent présenter une intensité de l'arôme, avec en plus : pour les tomates cerises, une saveur sucrée et une texture croquante ; pour la ronde rouge en grappe, une couleur de chair plus intense et une saveur plus sucrée ; pour la type cœur, une couleur de chair plus intense et une texture fondante.

DES DIRECTIVES ET RÈGLES PRÉCISES

« La tomate étant une plante annuelle, les caractéristiques gustatives intrinsèques de ces variétés sont essentielles, souligne Valéry Goy, président de la Coopérative Sud Roussillon. Mais le Label Rouge valorise les bonnes pratiques qui, ajoutées les unes aux autres, permettent de fournir au consommateur des tomates particulièrement savoureuses. »

Par exemple, l'interdiction de l'éclairage artificiel et une durée d'ensoleillement minimale durant les huit semaines précédant la récolte, qui doit se faire à maturité optimale, l'interdiction de produits régulateurs de la maturation, un délai d'expédition d'au maximum quatre jours après la récolte.

cerise étant un produit à picorer, qui s'achète par gourmandise, sa valeur marchande est directement liée au fait qu'elle soit savoureuse, explique Mathilde Causse. Par conséquent, lorsqu'une nouvelle variété de tomate cerise est créée, la qualité gustative est un paramètre de sélection à part entière. »

Pour autant, est-on condamné à ne pas trouver, sur les étals, des tomates de taille moyenne ou grosse qui soient, elles aussi, savoureuses ? Pas forcément. Mais lorsqu'on est novice en tomates, ce n'est pas évident de s'y retrouver. « Ce qui est très compliqué pour le consommateur, c'est qu'il y a un très grand turnover des variétés. Or une tomate rouge et ronde peut être très bonne et une autre tomate, tout aussi rouge et ronde, beaucoup moins savoureuse, sans que rien ne les distingue visuellement », regrette Mathilde Causse. Les premières tomates ayant obtenu le Label Rouge pourraient changer la donne (voir encadré ci-contre).

Toucher

Mais, plus largement, différents paramètres permettent de guider notre choix. « Au toucher, si la tomate est vraiment très ferme, dans 95 % des cas cela signifie qu'elle n'est pas mûre ; une tomate mûre est souple au toucher », indique Nicolas Toutain, jardinier responsable du potager du Château de la Bourdaisière, à Montlouis-sur-Loire (37). Devenu Conservatoire national de la tomate en 1998, ce potager abrite près de 700 variétés anciennes et organise, chaque année en septembre, le Festival de la tomate et des saveurs (cette année, il aura lieu les 7 et 8 septembre).

Couleur

Et la couleur, alors ? « C'est un critère utile, à condition de s'y connaître un peu, souligne Nicolas Toutain. Prenons la variété green zebra. Lorsqu'elle n'est pas mûre, elle est vert foncé, striée de gris-vert. À maturité, elle est vert clair, striée d'orangé. Tout est dans la nuance. »

En tout cas, n'attendez pas de merveilles des tomates indigo, variétés récentes dont la couleur bleu violet vient de leur richesse en anthocyane, pigment des myrtilles et des mûres.

La première, OSU Blue (indigo rose de son nom commercial) a été mise sur le marché en 2012. Pour Nicolas Toutain, « les tomates indigo sont intéressantes visuellement, mais elles ne sont pas extraordinaires gustativement car, si elles peuvent avoir un côté légèrement fruité, elles ne sont en revanche pas sucrées ».

Saisonnalité

Reste un autre paramètre, de bon sens : respecter la saisonnalité ! « La saison de la tomate, en France, va de juin à novembre, note Nicolas Toutain. Mais, à cette période globale, s'ajoute la saisonnalité de chaque type de tomate. » S'il est envisageable d'avoir d'excellentes tomates cerises en juin, de même que des variétés de plus grosses tomates dites « précoces », ce n'est pas le cas pour les tomates de « mi-saison », et encore moins pour les tomates « tardives ». Ces trois termes se réfèrent à la durée nécessaire au fruit pour parvenir à maturité. Par exemple, les grosses tomates de type ananas, orange marbrées de rouge à maturité, sucrées et très parfumées, arrivent à ce stade en 80-90 jours. Autrement dit, bio ou pas, produites dans le sud

LE CALENDRIER DES TOMATES

Mi-juin à début juillet :
la marmande

Mi-juillet à mi-août :
la green zebra, acidulée et fruitée, ou la rose de Berne

Août :
la cœur-de-bœuf, fruitée et sucrée

Fin août :
la tomate ananas



de la France ou pas, elles ne peuvent pas être savoureuses en juin. « Attendez la fin de l'été pour en acheter, conseille Nicolas Toutain. De mi-juin à début juillet, préférez la marmande, plutôt appropriée pour des tomates farcies ou des coulis. De mi-juillet à mi-août, les tomates de mi-saison, par exemple la green zebra, fruitée et acidulée, ou la rose de Berne, fruitée, ont toutes chances d'être excellentes. En août, ce sera la cœur-de-bœuf, fruitée et sucrée. Et, fin août, enfin, la tomate ananas. » L'intérêt d'attendre, c'est que le plaisir en sera démultiplié ! ■

CÉCILE KLINGLER

Repères

ABRICOTS, DES GOÛTS ET DES COULEURS

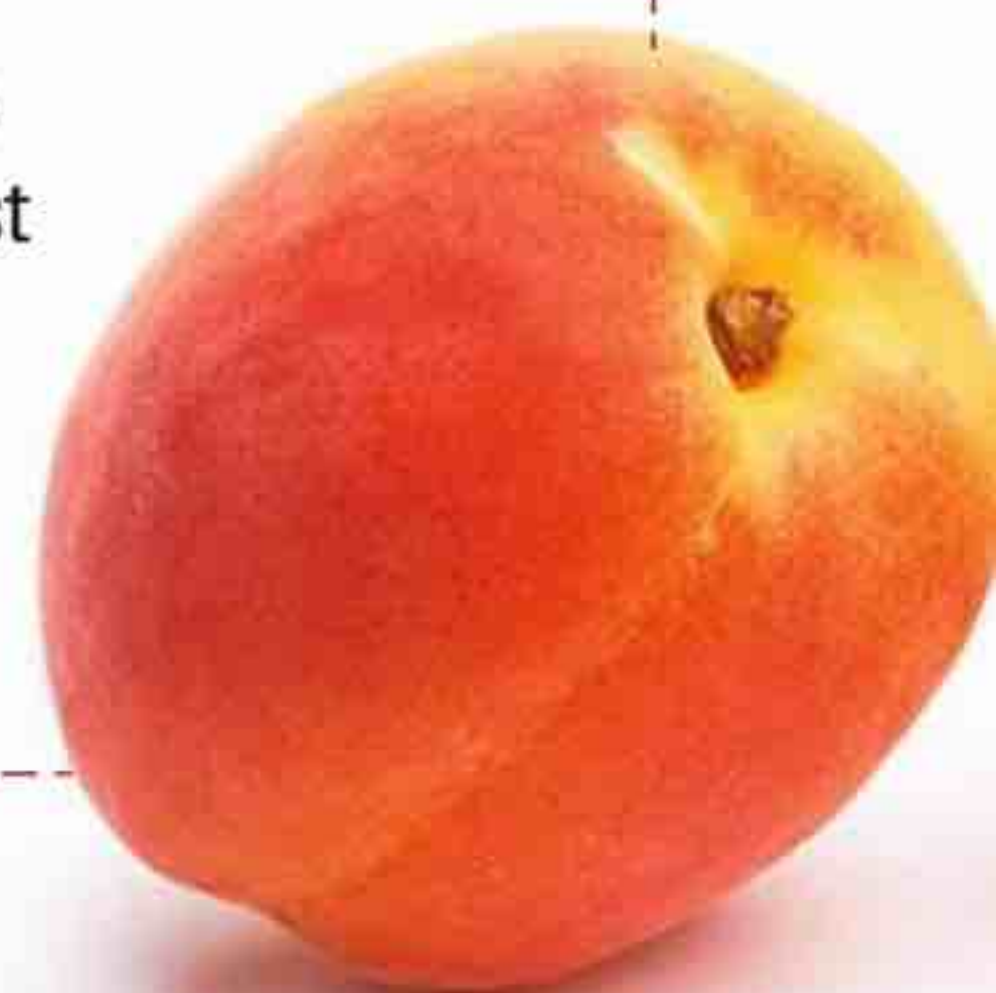
■ On trouve de plus en plus d'abricots rouges. Ils sont attrayants, mais pas forcément savoureux... La peau des pêches et des abricots a une particularité : une couleur de fond, et une couleur de surimpression. « La couleur de fond correspond aux pigments qui colorent la chair, explique Jean-Marc Audergon, ingénieur spécialiste des abricots à l'Inrae d'Avignon. C'est pour cela qu'en voyant une pêche, vous savez si c'est une pêche blanche ou une pêche jaune. » Quant à l'abricot, sa couleur de fond

est un bel orange. Le rouge vient en surimpression. Or ce rouge est trompeur, comme l'a montré, en 2020, le projet Micmac, mené par le Centre technique interprofessionnel des fruits et légumes.

■ Plus les abricots sont rouges, plus ils attirent les clients. Mais après dégustation, ils sont souvent jugés pas assez mûrs, ce qui freine un nouvel achat. « Ces dernières années, la surimpression rouge a été privilégiée lors de la sélection, rapporte Jean-Marc Audergon. Le problème, c'est qu'elle apparaît précocement et

masque la coloration de fond, – verte – tant que l'abricot n'est pas mûr. Pour les variétés avec pas ou peu de surimpression, les producteurs récoltent quand seule la suture entre les deux oreillons reste verte. Avec les variétés à surimpression rouge marquée, il devient très compliqué de savoir si le fruit a commencé à mûrir ou pas. »

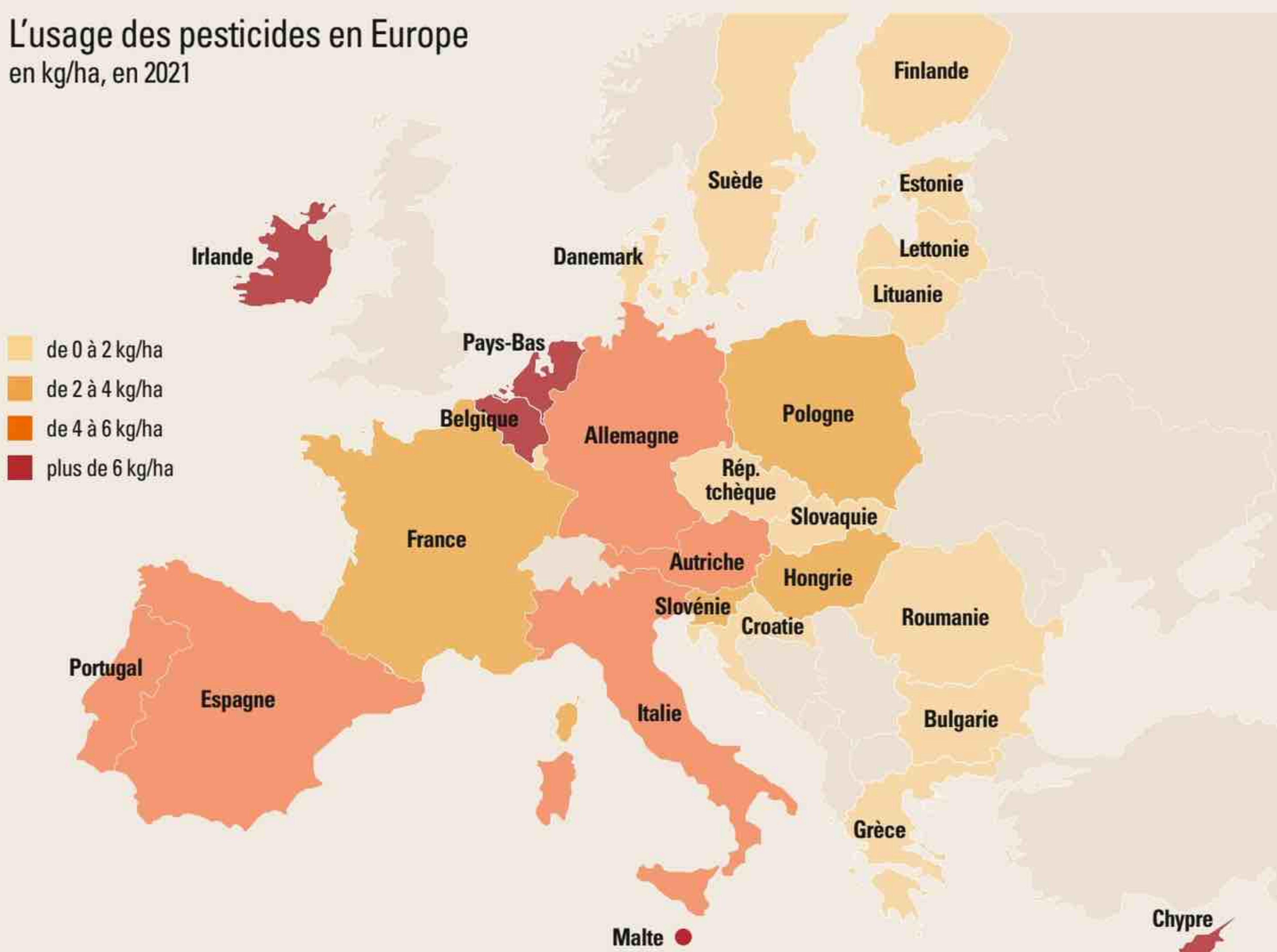
■ D'où le fait que l'abricot rouge est loin de l'abricot idéal, sucré, aromatique et juteux...



Pesticides : encore très présents

Achetez-vous plutôt français, européen, ou local ? Chacun a ses habitudes, souvent guidées par le prix des produits. Mais l'intensité de l'usage des pesticides peut aussi être un critère de choix. Nous avons rassemblé les données disponibles sur ce sujet.

L'usage des pesticides en Europe
en kg/ha, en 2021

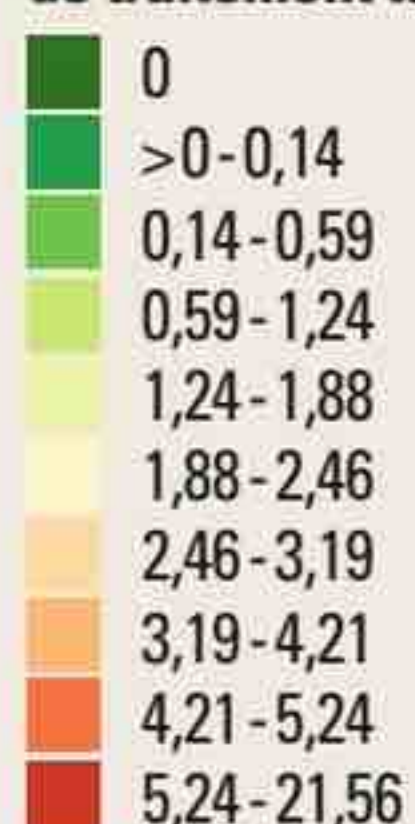


Comment la France se place-t-elle en termes d'utilisation de pesticides ? Plutôt dans la moyenne, avec 3,7 kg épanchés à l'hectare (10000 m²). On pense souvent que l'Espagne est le plus gros utilisateur d'Europe. La place est en fait détenue par les Pays-Bas (10,9 kg/ha) suivis de l'Irlande (7,07 kg/ha) et de la Belgique (6,42 kg/ha). Derrière ce podium, se trouvent, dans l'ordre, l'Italie, le Portugal, l'Espagne et l'Allemagne. Une donnée à garder en tête lorsque l'on fait ses courses.

Sources : FAO

Découvrez le niveau de pesticides dans votre région

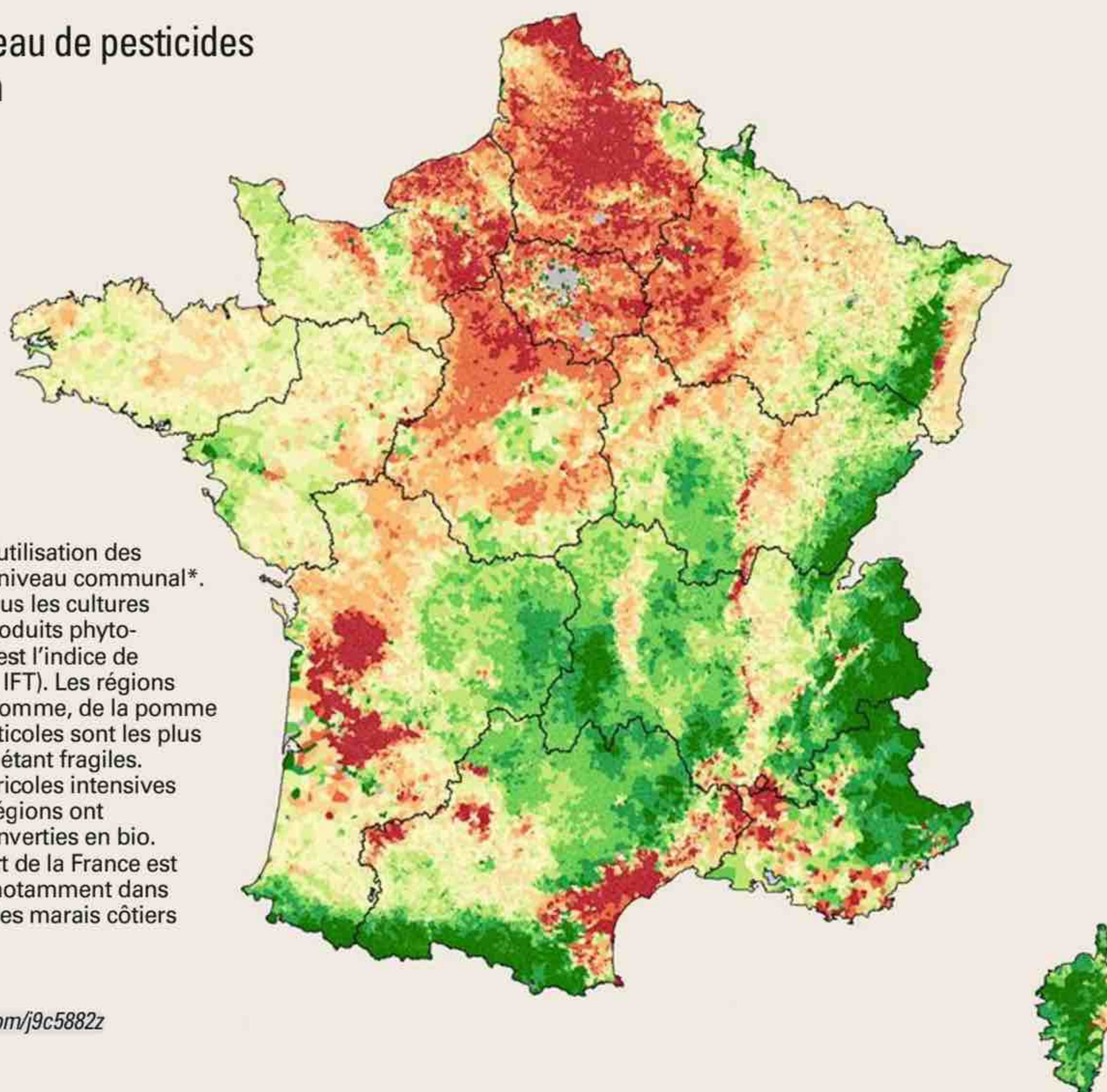
L'indice de fréquence de traitement total (IFT)



La carte Adonis illustre l'utilisation des pesticides en France, au niveau communal*. Plus la zone est rouge, plus les cultures reçoivent de doses de produits phytosanitaires par hectare (c'est l'indice de fréquence de traitement, IFT). Les régions de culture du blé, de la pomme, de la pomme de terre, et les régions viticoles sont les plus utilisatrices, ces cultures étant fragiles. Adeptes de pratiques agricoles intensives et peu diversifiées, ces régions ont aussi peu de surfaces converties en bio. À l'inverse, une large part de la France est particulièrement sobre, notamment dans les zones de montagne, les marais côtiers et les zones d'élevage.

Sources : Solagro, 2023

*visible ici : <https://tinyurl.com/j9c5882z>



Malgré les plans Écophyto successifs depuis 2008, la France conserve un gros appétit pour les pesticides. Rien, ou presque, ne bouge en la matière. « Globalement, en 2020, on était au même niveau qu'en 2010, souligne Mathilde Boitias, directrice du think tank La Fabrique Écologique, qui a publié en 2023 un *Atlas des pesticides* [disponible sur <https://vu.fr/LoxbN>]. La réduction drastique de l'usage des pesticides est loin d'être atteinte. » En valeur absolue, la France est l'un des plus gros acheteurs de pesticides en Europe : les ventes en 2020 y atteignaient environ 64 700 tonnes (t), contre 56 300 t en Italie et 47 900 t en Allemagne. Logique : l'Hexagone est l'un des plus gros producteurs de produits agricoles d'Europe. En revanche, si l'on considère le poids des pesticides utilisés à l'hectare, « nous sommes dans la moyenne européenne avec 3,7 kg par hectare, indique Mathilde Boitias. Certains pays européens, dont on importe pas mal de produits, traitent davantage que nous : les Pays-Bas, par exemple, utilisent 10,9 kg de pesticides par

hectare ». À l'opposé, le Danemark (1,2 kg/ha) et surtout la Suède (0,73 kg/ha) ont une politique très volontariste de diminution de l'épandage. En France, certaines régions se distinguent également, comme le montre Solagro, entreprise à mission au service de la transition écologique.

LE NORD DE LA FRANCE RESTE À LA TRAÎNE SUR LE BIO

Sa carte Adonis, sur laquelle on peut, en ligne, zoomer à l'échelle de la commune, révèle 4 152 communes dépassant 25 % de surface bio (+ 13 % entre 2020 et 2021). La Drôme et le Gers, avec 25 % d'agriculture biologique en 2021 et un indice de fréquence de traitement (IFT) de, respectivement, 1,81 et 2,24, contrastent singulièrement avec des départements spécialisés en grandes cultures du nord de la France, qui ont peu de surfaces en bio, comme la Somme (2 % en bio, et un IFT de 5,61 en 2021), l'Aisne (2 % ; IFT de 4,8) ou l'Eure-et-Loir (3 % et IFT de 4,98 en 2021).

Les produits les plus traités

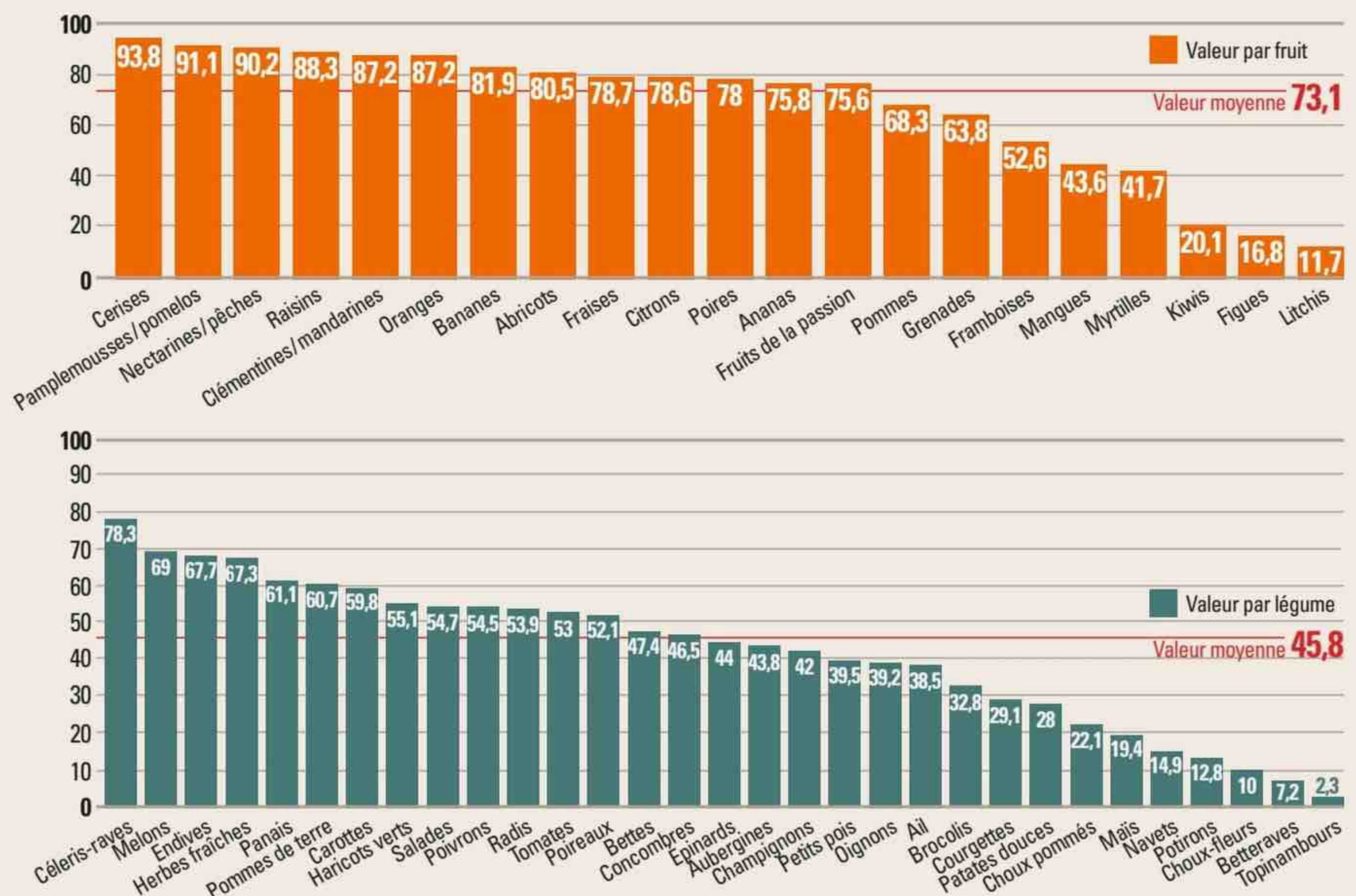
Tous les fruits et légumes ne sont pas à mettre dans le même panier, certains sont davantage contaminés par des résidus de pesticides que d'autres.

De 2011 à 2019, en Europe, le taux de contamination des fruits par des résidus de pesticides a fortement augmenté : + 53 % en moyenne, selon une étude de l'ONG Pesticide Action Network Europe. En 2011, moins d'un échantillon de cerises sur quatre contenait des résidus. Huit ans plus tard, c'est la moitié qui était concernée. Quant à l'origine géographique, selon Solagro, ce sont les cerises espagnoles qui sont le plus contaminées, suivies des cerises grecques et des françaises. D'ailleurs, d'après les analyses

de l'ONG Générations Futures, la cerise figure en tête des fruits le plus fréquemment concernés en France par les résidus de pesticides, suivie du pamplemousse, des nectarines et pêches, du raisin et des clémentines et mandarines (au moins un résidu de pesticides pour la période 2017-2021). Au top 5 des légumes impactés : le céleri-rave, le melon, l'endive, les herbes fraîches et le panais (cf. schémas ci-dessous). Lorsque vous les achetez, n'hésitez pas à les rincer soigneusement ou à les peler si c'est possible. À noter que le Plan national nutrition santé ne déconseille pas de limiter sa consommation de fruits et légumes en raison des pesticides, puisque le rapport bénéfice/risque pour la santé reste en faveur de la consommation de végétaux. ■

CÉCILE BLAIZE ET LAURE MARESCAUX

Pourcentage d'échantillons non bio avec au moins un résidu de pesticide entre 2017 et 2021



Sources : état des lieux des résidus de pesticides en France dans les fruits et légumes non bio 2024 (Générations Futures)


À la loupe, 10 fruits et légumes courants

Près de deux tiers des fruits (73,1 %) et presque la moitié des légumes (45,8 %) non bio vendus dans l'Hexagone entre 2017 et 2021 contenaient au moins un résidu de pesticides. C'est ce que révèle l'état des lieux 2024 sur les résidus de pesticides en France, réalisé par l'association Générations Futures. Ce bilan s'appuie sur les résultats des plans de surveillance relatifs aux résidus de pesticides réalisés par les autorités françaises sur cinq années (de 2017 à 2021). 21 fruits et 31 légumes ont été étudiés avec au moins 30 échantillons de chaque fruit ou légume.

 <p>Cerises</p>	<p>Sur 5 ans 93,8 % des échantillons contiennent au moins un résidu de pesticides mesuré</p>	CLASSEMENT		
		Critère	Échantillons avec résidus	Dépassement de limite max.
		Rang	1^{er} 21	19^e 21

 <p>Céleris-raves</p>	<p>Sur 5 ans 78,3 % des échantillons contiennent au moins un résidu de pesticides mesuré</p>	CLASSEMENT		
		Critère	Échantillons avec résidus	Dépassement de limite max.
		Rang	1^{er} 31	2^e 31

 <p>Pamplemousses, pomelos</p>	<p>Sur 5 ans 91,1 % des échantillons contiennent au moins un résidu de pesticides mesuré</p>	CLASSEMENT		
		Critère	Échantillons avec résidus	Dépassement de limite max.
		Rang	2^e 21	9^e 21

 <p>Melons</p>	<p>Sur 5 ans 69 % des échantillons contiennent au moins un résidu de pesticides mesuré</p>	CLASSEMENT		
		Critère	Échantillons avec résidus	Dépassement de limite max.
		Rang	2^e 31	6^e 31

 <p>Pêches, nectarines</p>	<p>Sur 5 ans 90,2 % des échantillons contiennent au moins un résidu de pesticides mesuré</p>	CLASSEMENT		
		Critère	Échantillons avec résidus	Dépassement de limite max.
		Rang	3^e 21	12^e 21

 <p>Endives</p>	<p>Sur 5 ans 67,7 % des échantillons contiennent au moins un résidu de pesticides mesuré</p>	CLASSEMENT		
		Critère	Échantillons avec résidus	Dépassement de limite max.
		Rang	3^e 31	28^e 31

 <p>Raisins</p>	<p>Sur 5 ans 88,3 % des échantillons contiennent au moins un résidu de pesticides mesuré</p>	CLASSEMENT		
		Critère	Échantillons avec résidus	Dépassement de limite max.
		Rang	4^e 21	16^e 21

 <p>Pommes de terre</p>	<p>Sur 5 ans 60,7 % des échantillons contiennent au moins un résidu de pesticides mesuré</p>	CLASSEMENT		
		Critère	Échantillons avec résidus	Dépassement de limite max.
		Rang	6^e 31	27^e 31

 <p>Clémentines, mandarines</p>	<p>Sur 5 ans 87,2 % des échantillons contiennent au moins un résidu de pesticides mesuré</p>	CLASSEMENT		
		Critère	Échantillons avec résidus	Dépassement de limite max.
		Rang	5^e 21	6^e 21

 <p>Carottes</p>	<p>Sur 5 ans 59,8 % des échantillons contiennent au moins un résidu de pesticides mesuré</p>	CLASSEMENT		
		Critère	Échantillons avec résidus	Dépassement de limite max.
		Rang	7^e 31	12^e 31

Sources : état des lieux des résidus de pesticides en France dans les fruits et légumes non bio 2024 (Générations Futures)

MATURATION

Gare aux couleurs trompeuses

Il n'y a pas que le soleil qui colore les fruits ! Pour avoir un rendu plus appétissant, agrumes, mangues, ananas ou bananes subissent des procédés industriels parfois trompeurs pour les consommateurs. Leur belle couleur ne signifie pas qu'ils soient bien mûrs et goûteux.

Jaune, rouge, orange... Les couleurs éclatantes des fruits sont un plaisir pour les yeux et la promesse d'un régal pour les papilles. Dans la nature, elles servent à attirer les animaux qui disséminent les graines et assurent la pérennité de la plante. Sur les étals, elles représentent souvent le premier critère de choix pour les consommateurs. Une peau bien colorée rime avec un fruit prêt à être dégusté. Mais cet indice peut être trompeur. Car nombre de fruits que nous achetons n'ont pas

obtenu leur belle robe en mûrissant sur leurs tiges mais en passant par des procédés industriels pour les colorer après leur cueillette.

Des fruits climactériques, c'est-à-dire qui continuent de mûrir après récolte, sont notamment concernés. Ainsi, abricots, kiwis, nectarines, pêches, poires sont souvent cueillis avant leur complète maturité, puis stockés dans des chambres d'affinage. « *L'affinage favorise la maturation naturelle des fruits après récolte en les plaçant dans des conditions de température (entre 15 et 25 °C) et d'humidité contrôlées (> 90 %)* », indique le Centre technique interprofessionnel des fruits et légumes (CTIFL). Ce procédé permet aux industriels de mieux maîtriser l'étape de maturation des fruits, qui sont ainsi prêts à être consommés dès leur mise en vente, et dotés d'une couleur homogène. Autre avantage : ils sont protégés des attaques de parasites ou des aléas climatiques.

Bon à savoir

ACCÉLÉRER LA MATURATION

Vous avez besoin de bananes bien mûres pour réaliser votre gâteau ? Pour accélérer leur

mûrissement, entreposez-les dans un sac en papier bien fermé en présence d'autres fruits climactériques à forte libération d'éthylène tels que les pommes, les poires, les abricots ou les avocats. Libéré sous forme de gaz, l'éthylène est une hormone végétale qui stimule la maturation des fruits qui y sont sensibles. Mais, passé un certain stade de maturation, les fruits pourront se dégrader sous l'action de l'éthylène !

LE PROCESSUS DE MÛRISSEMENT EST ACCÉLÉRÉ PAR UN GAZ

Beaucoup de fruits climactériques importés de pays tropicaux sont cueillis alors qu'ils sont encore verts. C'est le cas des bananes, des mangues et des papayes. Cette cueillette précoce leur évite de pourrir durant le temps de transport qui peut aller d'une à trois semaines



Les agrumes ne mûrissent plus après la cueillette et sont souvent « déverdis ».

selon le pays d'origine. Acheminés par bateau, ils finissent leur maturation en France dans des mûrisseries. On en dénombre une centaine, réparties sur tout le territoire pour être au plus près des points de vente. Il s'agit d'enceintes closes où les fruits sont entreposés, pendant quatre à six jours, avec des températures et une hygrométrie optimale, comme dans les chambres d'affinage. Les mûrisseries s'en distinguent par la diffusion d'éthylène. Incolore et quasiment inodore, ce gaz est naturellement synthétisé par les plantes, en plus ou moins grande quantité selon les espèces. Non toxique, il n'est ni irritant pour la peau et les yeux, ni sensibilisant par voie cutanée. Il est diffusé dans l'atmosphère des mûrisseries afin d'accélérer le processus de maturation des fruits. L'amidon qu'ils contiennent se transforme en sucres, leurs chairs se ramollissent et leurs épidermes perdent leur couleur verte pour révéler d'autres pigments, jaunes pour la banane. Le phénomène naturel est donc ici simplement contrôlé et accéléré pour des raisons commerciales. Mais que se passe-t-il pour les fruits qui arrêtent définitivement de mûrir après récoltes, dits non climactériques ? Récoltés à maturité, le processus de dégradation débute immédiatement. Mais s'ils

sont récoltés précocement, leur qualité gustative sera forcément dégradée. C'est pourtant cette solution qui est privilégiée avec la plupart des ananas consommés en France, qui proviennent en grande majorité du Costa Rica. Ils sont récoltés tout juste matures afin qu'ils soient en mesure de résister au long transport par cargo.

UN BEAU JAUNE UNIFORME SIGNALÉ DES ANANAS DÉVERDIS

Pour les jaunir et les rendre plus attrayants pour les consommateurs, les producteurs-exportateurs pratiquent le « déverdissage » à l'éthéphon, un régulateur de croissance végétale. Pulvérisé sur les ananas quelques jours avant la récolte, ce produit agit sur leur coloration en se dégradant en éthylène. « *L'éthéphon est interdit en France depuis 2015 pour déverdir les fruits* », souligne Alain Soler, agrophysiologiste spécialiste de l'ananas au Centre de coopération internationale en recherche agronomique pour le développement (Cirad). L'ananas Victoria de La Réunion ou le Queen de Martinique en sont donc exempts. Mais ce n'est pas le cas des ananas provenant d'autres pays comme l'Extra Sweet du Costa Rica. Pour être commercialisés en France, les

ananas ne doivent pas dépasser un certain seuil de résidus d'éthéphon. À de si faibles doses, le produit ne présenterait aucun danger pour les consommateurs, selon l'Autorité européenne de sécurité des aliments (Efsa). « Ces seuils obligent surtout les producteurs à utiliser l'éthéphon en plus faibles concentrations et donc à attendre que les ananas soient au plus proches de leur maturité pour l'appliquer », précise Alain Soler. On reconnaît les ananas « déverdis » à leur coloration jaune uniforme. Ceux qui ont mûri naturellement arborent un dégradé qui va du jaune à la base du fruit au vert au niveau de sa couronne. Sommes-nous condamnés à ne manger que des ananas de seconde qualité en France ? Oui, à moins d'opter pour ceux acheminés par avion, plus mûrs et sucrés, car le temps gagné sur le



convoyage permet de rallonger la période de maturation sur le plant. Mais ils sont trois à cinq fois plus chers et leur mode de transport engendre nettement plus de gaz à effet de serre.

Faisant également partie des fruits non climactériques, des agrumes subissent aussi des opérations de déverdisage pour attirer les consommateurs. En effet, si les températures nocturnes ne sont pas suffisamment basses, les agrumes peuvent conserver une teinte verte récalcitrante au moment de leur cueillette. C'est particulièrement le cas pour ceux cultivés dans le bassin méditerranéen ou récoltés en début d'automne. Ils peuvent alors être mûrs à l'intérieur tout en restant partiellement verts à l'extérieur. Le problème, c'est que « le vert est un repoussoir presque inconscient pour les consommateurs », remarque Marc-Henri Blarel, agronome expert en fruits. Pour ne pas les rebuter, des industriels utilisent de l'éthylène, comme pour les bananes, les mangues et les papayes. Mais contrairement à ce qui se produit avec ces dernières, qui sont des espèces climactériques, l'opération ne s'accompagne d'aucun processus de maturation interne ni d'aucune amélioration des qualités gustatives et nutritionnelles. Elle ne va agir que sur la couleur de l'épiderme.

EN BIO, LE PROCESSUS EST AUTORISÉ CONTRE UN INSECTE

Pratiqué couramment, le déverdisage des agrumes n'en reste pas moins encadré. Il n'est autorisé en agriculture conventionnelle qu'à la condition que les fruits remplissent des critères de maturité suffisants, à savoir des teneurs en jus et en sucres minimales. En agriculture biologique,

Repères

LA CLÉMENTINE DE CORSE PRÉSERVE SON AUTHENTICITÉ

- L'Indication géographique protégée (IGP) « Clémentine de Corse » interdit le « déverdisage ». Les fruits sont récoltés à maturité sur l'arbre, entre octobre et janvier, et atteignent leur coloration naturelle et spécifique avant récolte.
- Preuve de l'absence de manipulation, elle peut présenter à sa base une coloration verte en début de saison. Ce petit « cul vert » n'est pas révélateur d'un produit de moins bonne qualité, mais dû au fait que les nuits ne sont pas encore assez froides.
- Les différences de températures entre le jour et la nuit entraînent la dégradation des pigments verts et l'apparition des pigments jaune orangé.





il est toléré uniquement dans des cas très spécifiques visant à limiter les dégâts causés par un insecte ravageur : la mouche des fruits. Bien que ne présentant pas de danger pour le consommateur, on peut s'interroger sur l'intérêt de ce procédé qui n'a qu'un effet esthétique pour séduire les clients. Certaines appellations, comme la « Clémentine de Corse », l'interdisent carrément (voir encadré p. 86). Pour l'instant, l'île bénéficie de suffisamment de températures nocturnes basses pour que les clémentines se colorent sur les arbres avant la récolte. Mais le changement climatique risque de changer la donne.

CHANGER LES MENTALITÉS DES CONSOMMATEURS

En Corse comme ailleurs, les agrumes auront peut-être à l'avenir de plus en plus de difficultés à se colorer naturellement. Le déverdissement pourrait ainsi devenir encore plus répandu, à moins que les mentalités des consommateurs ne changent. « Il faudrait beaucoup de pédagogie pour démonter cette première impulsion de rejet du vert », estime Marc-Henri Blarel. Aujourd'hui, certains distributeurs engagés, comme Biocoop, interdisent le déverdissement des agrumes qu'ils commercialisent et vont même jusqu'à en faire un argument de vente. Dans ce type d'enseigne, on peut trouver des citrons jaunes carrément verts ! Si cela peut surprendre au début, tout est question d'habitude. Plutôt que de se focaliser uniquement sur la couleur des agrumes, l'agronome conseille de surtout faire son marché en respectant au mieux les saisons. « C'est la garantie d'un meilleur goût et d'une moindre manipulation. » ■

CLÉMENTINE VIGNON

OLIVES NOIRES : DES VERTES ET DES PAS MÛRES !

Un appétissant bain de gluconate ferreux

donne souvent leur couleur aux olives noires.

Saviez-vous que les olives noires bien lisses, bombées et brillantes vendues en bocaux ou qui garnissent les pizzas surgelées sont en réalité... des olives vertes noircies chimiquement ? La vraie olive noire est une olive verte qui a mûri sur l'arbre. On la reconnaît à son aspect fripé et à son goût prononcé, aux notes tanniques. Mais laisser mûrir une olive, ça prend du temps. Et comme elles ont chacune leur propre vitesse de maturation, la récolte ne peut se faire qu'au compte-gouttes. Certains industriels préfèrent donc les ramasser toutes en même temps, encore vertes et immatures, quitte à leur donner une couleur noire artificielle par la suite.

LE CONSOMMATEUR N'Y VOIT RIEN

Afin d'enlever leur amertume naturelle et les ramollir, les olives vertes sont d'abord trempées dans des bains de soude puis de saumure, et enfin plongées dans une solution de gluconate ferreux, « un sel à base de fer qui crée une réaction d'oxydation qui les colore en noir », explique Raphaël Haumont, chercheur en physico-chimie des matériaux. Les olives noires dénoyautées le seraient surtout pour faciliter la pénétration du gluconate ferreux dans leur chair. La mention « olives confites » doit, elle aussi, mettre la puce à l'oreille. Elle signifie juste

que le produit a mariné dans un liquide : un bain de gluconate ferreux, par exemple ! S'il n'est pas toxique, le manque de transparence quant à la raison de son utilisation est problématique.

N'étant pas un pigment, il est mentionné comme « stabilisant » et non comme « colorant » sur les étiquettes. « On leurre le consommateur en lui faisant croire qu'il mange une olive ayant une certaine maturité et un certain goût », résume Raphaël Haumont.



À quels labels se fier ?

AB, AOP, IGP, Label Rouge ou Haute Valeur environnementale (HVE) : que ce soit pour les fruits et légumes ou pour les produits transformés, les labels et les acronymes foisonnent, au risque de nous embrouiller. Pourtant, leurs différences sont bien réelles.

Label Rouge

- **Sa signification** : signe officiel de qualité français, le Label Rouge existe depuis près de 60 ans : le 13 janvier 1965, le poulet des Landes fut le premier produit à l'obtenir, tandis que l'ail rose de Lautrec a ouvert la liste pour les fruits et légumes en 1966. Le Label Rouge atteste que les produits sont d'une qualité supérieure à celle des produits courants. Cette « *qualité supérieure* » doit correspondre à des caractéristiques sensorielles spécifiques, décrites dans le cahier des charges et vérifiées régulièrement grâce à des tests organoleptiques comparant le produit Label Rouge avec le produit courant.

- **Les fruits et légumes concernés** : la plupart des produits Label Rouge sont des produits alimentaires, mais les fruits et légumes y sont minoritaires : fin 2021, on en dénombrait seulement 30, sur un total de 438 produits. Depuis cette dernière

compilation, on note trois nouveautés. Juin 2023 a vu l'homologation du premier Label Rouge pour tomates, intitulé « Tomate de bouche ». Il est destiné à quatre types de tomate : la « Tomate ronde rouge grappe » et la « Tomate allongée cœur » pour un arôme intense en bouche ; la « Tomate cerise ronde rouge » et la « Tomate cerise ronde rouge grappe » pour une saveur sucrée et une intensité aromatique en bouche. En octobre 2023, le « Melon » de type charentais jaune est devenu le deuxième melon à pouvoir prétendre à un Label Rouge. Enfin, mars 2024 a vu l'homologation du premier Label Rouge pour asperges, destiné à certaines asperges blanches de catégorie Extra.

- **Ses particularités** : la qualité porte sur les caractéristiques sensorielles du produit final. Elle dépend évidemment des étapes de production et de fabrication, décrites dans le cahier des charges. Mais toutes les étapes ne sont pas systématiquement plus exigeantes que pour un produit courant. Si vous êtes attaché à la notion de terroir, sachez qu'un produit porteur du Label Rouge peut être couplé à une IGP (Indication géographique protégée). En revanche, il ne peut pas afficher une AOP ou une AOC.



Agriculture biologique

• **Sa signification** : appelé « Eurofeuille », le logo formé de 12 étoiles blanches sur fond vert certifie que les denrées respectent le règlement de l'Union européenne qui encadre l'agriculture biologique. C'est également le sens du logo « Certifié AB » qui, en France, accompagne souvent l'Eurofeuille. Le règlement actuel est entré en vigueur le 1^{er} janvier 2022, en remplacement du précédent, appliqué depuis 2009.

Pour le grand public, le « bio » se résume souvent à l'interdiction d'utiliser des pesticides de synthèse et l'interdiction des OGM. C'est vrai mais réducteur. Car au-delà de telle ou telle interdiction, le règlement énonce les objectifs et les principes généraux de l'agriculture biologique (par exemple « *maintenir et améliorer l'état du sol, de l'eau et de l'air, la santé des végétaux et des animaux, ainsi que l'équilibre entre eux-ci* »). Il précise également l'ensemble des règles à suivre concernant la production, la transformation, la distribution, l'importation, mais aussi le contrôle et l'étiquetage des produits.



• **Les fruits et légumes concernés** : tous les fruits et légumes sont potentiellement labellisés « bio », à condition qu'ils soient produits sur une exploitation agricole. Ceux cueillis dans la nature – par exemple, des fraises ou des myrtilles sauvages – ne peuvent pas être labellisés Agriculture biologique.

• **Ses particularités** : le lien au sol étant un prérequis, les végétaux cultivés hors-sol ne peuvent prétendre au label AB, à part les plantes

aromatiques vendues en pot et les plants à repiquer. Concernant l'utilisation de serres chauffées, l'Institut national de l'origine et de la qualité (Inao) avait imposé,

en 2019, qu'elle soit possible uniquement dans le respect des cycles naturels. Il avait donc interdit la commercialisation, sous label Bio, des aubergines, concombres, courgettes, poivrons et tomates produits en France métropolitaine entre le 21 décembre et le 30 avril inclus. Appelé à statuer, le Conseil d'État a cassé cette interdiction en juin 2023. Toutefois, à partir du 1^{er} janvier 2025, seules des serres fonctionnant avec des énergies renouvelables pourront être utilisées.





AOP et AOC, appellations d'origine

• **Sa signification** : ces appellations désignent des produits dont la production, la transformation et l'élaboration sont faites au sein d'une aire géographique déterminée, en mettant en œuvre le savoir-faire des producteurs et des transformateurs de la région concernée. L'AOP (Appellation d'origine protégée) est le signe européen qui protège le nom du produit dans toute l'Union européenne. L'AOC (Appellation d'origine contrôlée) protège le nom du produit sur le territoire français. Le logo AOC ne peut plus figurer sur les produits enregistrés comme AOP, sauf pour les vins.



• **Les fruits et légumes concernés** : sur les 112 AOP agroalimentaires françaises répertoriées en avril 2024 dans le registre européen des Appellations d'origine protégée (hors vins et boissons spiritueuses), 23 sont des fruits ou des légumes. Dont la « Châtaigne des Cévennes », dernière venue en 2023.

• **Ses particularités** : l'attribution des AOP/AOC (et des IGP) n'impose pas le respect de démarches agro-environnementales spécifiques. Depuis décembre 2020, les porteurs de label, sur la base du volontariat, peuvent soit intégrer, dans le cahier des charges, des dispositions agro-environnementales spécifiques ; soit y faire figurer une obligation de certification environnementale officielle ; soit, hors du cahier des charges, s'engager à accompagner les exploitations vers une certification environnementale.

IGP, Indication géographique protégée

• **Sa signification** : l'Indication géographique protégée identifie des produits agricoles bruts ou transformés dont la réputation, la qualité ou d'autres caractéristiques sont liées à leur origine géographique. Il s'agit d'un signe de qualité instauré par la réglementation européenne en 1992. À l'époque, seuls les produits alimentaires étaient concernés. Ce signe a été étendu aux vins en 2009.

• **Les fruits et légumes concernés** : en avril 2024, sur les 160 IGP agroalimentaires françaises répertoriées dans le registre européen des IGP (hors vins et boissons spiritueuses), 37 étaient des fruits ou des légumes, presque tous non transformés. Dont l'Ail rose de Lautrec, la Mirabelle de Lorraine, la Clémentine de Corse, le Kiwi de l'Adour, le Pruneau d'Agen, le Citron de Menton et la Vanille de l'île de La Réunion. Derniers en date : le « Haricot de Soisson », célèbre légumineuse picarde, homologué en juin 2023, et l'« Abricot des Baronnie », dénomination reconnue comme IGP en avril 2024.

• **Ses particularités** : la zone géographique de référence d'une IGP est souvent plus large que pour les AOP/AOC. Mais la principale différence concerne les produits transformés : en IGP, seule une des trois étapes de production/élaboration/transformation doit être réalisée dans l'aire géographique de référence. Ainsi, l'IGP « Choucroute d'Alsace » n'impose pas que le chou vienne d'Alsace. Toutefois, pour le vin sous IGP, toutes les opérations doivent être réalisées dans la zone géographique d'origine.



Zéro résidu de pesticides



• **Sa signification** : il s'agissait initialement d'une mention pour fraises et pour tomates, créée en avril 2017 par Les Paysans de Rougeline, une structure qui fédère des producteurs de fruits et légumes du sud de la France. Avec six autres entreprises, elle a ensuite fondé, en février 2018, le collectif Nouveaux Champs. Ce dernier a transformé la mention en un label privé, adossé à un cahier des charges contrôlé par un organisme certificateur extérieur (Kiwa ou QualiSud). Les productions font l'objet d'analyses effectuées par des laboratoires indépendants certifiés Cofrac.

• **Les fruits et légumes concernés** : en 2023, le label était utilisé par 406 producteurs et concernait (hors vins) 28 aliments, dont 24 fruits et légumes frais ou surgelés, pour une gamme de 150 produits.

• **Ses particularités** : le label n'est pas « bio » et ne prétend d'ailleurs pas l'être. Il s'engage à fournir au consommateur des produits dont la teneur en résidus de pesticides est inférieure à la plus petite valeur quantifiable en laboratoire (en général, 0,01 mg/kg).

Pour chaque culture, les analyses recherchent les substances actives homologuées pour cette culture ; celles homologuées pour les cultures situées à proximité ; et diverses autres substances (dont les néonicotinoïdes et le glyphosate). Si un résidu de pesticides est quantifié, le label n'est pas apposé. L'obtention du label passe par la mise en place d'itinéraires techniques adaptés à chaque culture, permettant de réduire le recours aux pesticides. D'après Nouveaux Champs, l'indice de fréquence des traitements, qui permet de quantifier ces derniers, diminue environ de moitié. Un progrès, donc. Au consommateur de décider si cela lui suffit.

HVE, Haute Valeur environnementale

• **Sa signification** : il ne s'agit pas d'un label, mais d'une « mention valorisante », accompagnée d'un logo. Cette certification environnementale des exploitations agricoles a été créée en 2007 à l'issue du Grenelle de l'environnement. La mention HVE est destinée à valoriser les exploitations engagées dans des démarches de diminution de leur impact environnemental. Au 1^{er} juillet 2023, 37 357 exploitations agricoles étaient certifiées HVE (contre 841 en 2018), soit environ 9 % des exploitations agricoles françaises et 8,2 % de la surface agricole utile.

• **Les fruits et légumes concernés** : au 1^{er} juillet 2023, le maraîchage et l'arboriculture représentaient 3,2 % et 4,9 % des exploitations certifiées HVE, contre 62,3 % pour la viticulture.

• **Ses particularités** : depuis plusieurs années, la « haute valeur environnementale » de la mention HVE est questionnée. En octobre 2022, l'Office français de la biodiversité (OFB) a souligné de multiples insuffisances et préconisé de « relever le niveau d'exigence global des indicateurs existants ». En parallèle, le référentiel technique de la certification HVE a été révisé et est entré en vigueur le 1^{er} janvier 2023. La voie de certification dite « voie B », qui faisait l'objet des critiques les plus sévères, a été supprimée. Le 23 janvier 2023, un collectif de diverses associations et d'acteurs de l'agriculture biologique a toutefois déposé une requête devant le Conseil d'État, demandant que soit mis un terme au « *greenwashing* entretenu par la mention HVE ». Malgré un cahier des charges bien plus léger que celui du label Agriculture biologique, la mention HVE permet elle aussi de prétendre aux aides « vertes » de la Politique agricole commune (les « ÉcoRégimes »). ■

CÉCILE KLINGLER



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 signature obligatoires

Mes coordonnées : ☐ Mme ☐ M.

Nom : Prénom :

Adresse :

Code postal : Ville :

Téléphone :

E-mail :

+ SIMPLE
+ PRATIQUE
+ RAPIDE



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

Offre valable pour la France métropolitaine jusqu'au 31/10/2024. 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 tél. 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. Nous utiliserons vos données pour vous adresser des offres commerciales, sauf opposition en cochant cette case ☐ Vos coordonnées (hormis tél. 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.)

Créer son potager d'automne

Il n'y a pas de saison pour se mettre à jardiner, et l'automne est presque aussi propice que le printemps et l'été pour faire pousser de beaux légumes qui vous régaleront... jusqu'à l'hiver.

Il n'est jamais trop tard pour se lancer ! Vous avez peut-être raté la saison du printemps et regardez, peiné, ce bout de jardin en friche qui pourrait accueillir de belles plantations. Eh bien, il est encore possible d'aménager un potager d'automne, qui vous donnera de beaux légumes dès septembre et jusqu'à la fin de l'année.

UNE MEILLEURE ALIMENTATION ET UNE SOURCE D'ÉCONOMIE

Avec le réchauffement climatique et des étés très chauds et secs, le potager d'automne pourrait bien devenir « tendance » : « *Comme on va avoir des automnes et des hivers de plus en plus doux un peu partout sur le territoire, on peut imaginer récolter des légumes tout l'hiver. L'automne, c'est peut-être l'avenir du potager !* », explique Blaise Leclerc, jardinier et auteur de *Je récolte mes légumes tout l'hiver* (éd. Terres Vivantes, 2024). En cultivant des légumes, vous réduirez vos dépenses alimentaires tout en profitant de végétaux plus savoureux que ceux que l'on trouve généralement en

grande surface. « *Le potager est un excellent moyen de faire des économies : il faut certes y consacrer du temps et il représente quelques dépenses, surtout la première année, mais on est certain d'obtenir au bout un vrai gain de pouvoir d'achat* », constate Roland Motte, conférencier et créateur du site Guide Conso Jardin.

Au potager, tout est histoire d'anticipation et il est temps de se retrousser les manches. Car, pour récolter la plupart des légumes en fin d'année, il ne faut pas tarder à les mettre en terre. Certes, il est toujours possible de faire quelques plantations

Bon à savoir

RHABILLEZ VOS PLANTS POUR L'HIVER

Attention au climat froid, vos légumes d'automne sensibles au gel peuvent subir des dégâts tôt dans la saison. Pour les épargner, un paillage d'hiver épais peut protéger vos légumes racines (carottes, panais) d'un gel léger. Plus efficace, des voiles d'hivernage, perméables à l'eau, réchaufferont le sol de 2 ou 3 degrés. Sinon, mieux encore, placez des cloches de protection sur le végétal afin de créer un effet de serre. Elles le protégeront aussi des ravageurs. Mais si le soleil brille, il faut généralement les retirer, sous peine de faire griller vos légumes !



ou semis de légumes à pousse rapide au mois de septembre, notamment lorsqu'on bénéficie d'un climat doux, mais l'idéal est de semer ou de planter avant la mi-juillet, afin que vos plantes profitent d'un maximum d'ensoleillement. « On peut aussi attendre que l'humidité revienne, mais on réduit alors beaucoup la fenêtre de tir et on va récolter plus tard. Et si les températures tombent d'un coup, certaines plantations ne fonctionneront pas », prévient Antoine le Potagiste, jardinier Youtubeur et créateur du site Potager Coach.

BICHONNEZ VOTRE SOL AVANT DE SEMER OU PLANTER

Ne foncez pas tête baissée dans les semis et les plantations ! Auparavant, il est capital de préparer votre sol. Commencez par un désherbage en règle, afin de supprimer de votre parcelle toutes les plantes qui pourraient concurrencer vos légumes. Si votre terre est très dense, il vous faudra ensuite l'ameubler afin de l'aérer et décompacter les mottes, avec une bêche ou une grelinette – qui préserve davantage la microfaune de votre sol. Objectif, faciliter l'écoulement de l'eau et le développement des racines.

Mais cela ne suffira sans doute pas pour obtenir de beaux légumes : il est également indispensable d'amender votre terre pour la rendre plus fertile. La solution la plus simple et la plus écologique, c'est évidemment le compost. Si vous avez déjà le (bon) réflexe de composter vos biodéchets, épandez une bonne dose de compost bien mûr sur votre futur potager. Vous n'en avez pas à disposition ? Vous pourrez en trouver en jardinerie ou dans certaines grandes plateformes locales de compostage. « Il faut être généreux avec la terre : si on veut faire pousser des kilos de légumes, il faut aussi apporter des kilos à manger au sol afin qu'il soit bien vivant », rappelle Antoine le Potagiste. À défaut de compost, vous pouvez aussi opter pour des engrais du commerce,



une fois vos plantations effectuées. Ils ont l'avantage d'être faciles à utiliser et d'apporter les quantités idéales d'éléments nutritifs à vos plantes (principalement l'azote, le phosphore et le potassium). Mais attention : contrairement au compost, qui va améliorer lentement mais durablement la qualité de votre sol, l'engrais est rapidement absorbé par la plante. Par ailleurs, il faut l'utiliser avec parcimonie dans un potager d'automne. « À partir de mi-septembre, les plantes ont une croissance réduite. Or, plus l'on donne d'engrais à un végétal, plus ses feuilles vont se développer, ce qui va le fragiliser en cas de froid. Donc, du 15 septembre au 15 mars, on arrête l'engrais au sol », commente André Abrahami, jardinier-youtubeur et auteur de *Réussir son potager bio en partant de zéro* (Tana Éditions, 2021).

Le paillage est aussi vivement recommandé si vous comptez mettre en place votre potager d'automne durant les mois chauds de l'été. Pour rappel, il consiste à étaler une couche de végétaux de 5 à 10 cm d'épaisseur autour de vos jeunes plants. Ceci a de multiples avantages : votre paillis va nourrir le sol en se décomposant, limiter la prolifération des mauvaises herbes et, surtout, vous permettre de faire d'importantes économies d'eau, en protégeant le sol des rayons du soleil. Pour votre paillis, tout est bon à prendre ! Le foin, que des



agriculteurs locaux se feront un plaisir de vous vendre, constitue un paillis d'excellente qualité... mais vous pouvez aussi utiliser de la paille, du BRF (résidus de broyage de rameaux de bois frais) et tous vos déchets verts (tonte de gazon, feuilles mortes, cultures précédentes...). Incontournable en été, le paillage est toutefois moins utile quand le temps se fait plus frais, il peut même être contreproductif. « *Je me méfie du paillage à l'automne : dès que l'humidité revient, il favorise la prolifération des limaces, pour lesquelles il est une cache parfaite* », nous glisse Antoine le Potagiste, qui préfère cultiver sur sol nu durant les saisons plus fraîches, quitte à supprimer les mauvaises herbes d'un bon coup de sarcloir.

IL FAUT LAISSER AUX LÉGUMES LE TEMPS DE POUSSER

Maintenant que votre sol est prêt, ne reste plus qu'à semer. Ou planter : si vous débutez, n'hésitez pas à vous procurer certains de vos jeunes plants en jardinerie, car vos cultures seront beaucoup plus faciles à réussir. Par ailleurs, repiquer des plants achetés dans le commerce vous permettra de commencer vos cultures un peu plus tard. « *Il y a une différence de date butoir entre semer et repiquer un plant, un décalage d'un mois : si on achète un sac de graines, il faut s'y mettre beaucoup plus tôt* », indique Blaise

Leclerc. Attention toutefois, certaines enseignes n'hésitent pas, à la rentrée, à écouler des légumes qui n'ont aucune chance de pousser à temps. Inutile, par exemple, d'acheter des poireaux à repiquer en septembre : il est déjà beaucoup trop tard pour qu'ils se développent.

LES POIREAUX SE RÉCOLTENT DURANT LES MOIS FRAIS

« *Pour l'automne, on oublie les plantes d'origine exotique et on va privilégier les légumes européens, habitués à notre climat : épinards, poireaux, choux, salades...* », conseille André Abrahami. Parmi les « inratables », que vous pouvez semer jusqu'à l'automne, il y a le radis. « *C'est un incontournable du potager d'automne, explique Antoine le Potagiste. Pour une raison simple : de nombreuses variétés poussent en un mois seulement. Et les radis de septembre sont excellents, bien roses, bien gonflés, car ils apprécient la fraîcheur et l'humidité qui reviennent.* » Impossible aussi de ne pas s'essayer à la carotte et au poireau, qui viendront sublimer vos soupes d'hiver. Les variétés de carotte de pleine saison peuvent être semées jusqu'au mois d'août, pour des récoltes qui peuvent durer jusqu'à décembre. Quant au poireau, il pousse lentement et réclame de la patience – ce n'est pas pour rien que l'on



POIREAUX EN CRUMBLE

- 800 g de poireaux • 70 g de beurre (+ 5 g pour le moule) • 70 g de chapelure (ou de pain rassis mixé) • 1 c. à café

- d'huile d'olive • 40 g de parmesan • 2 c. à soupe de crème fraîche • une branche de thym • sel, poivre

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Lavez et découpez les poireaux en rondelles. Faites-les revenir dans l'huile d'olive 10 min à feu doux à couvert. Salez, poivrez et ajoutez la crème fraîche. Réservez. Dans un bol, mettez le beurre en morceaux, la chapelure, le parmesan et le thym (ou bien des herbes de Provence, voire une épice, comme du paprika). Du bout des doigts, malaxez les ingrédients pour avoir une pâte sableuse. Beurrez un moule. Disposez les poireaux et placez la pâte à crumble par-dessus. Laissez cuire 20 min et dégustez.

« poireaute » – mais c'est un légume qui supporte très bien le froid et qui assure une production jusqu'aux mois les plus frais de l'année. Pour le réussir, achetez des plants en jardinerie et repiquez-les avant la fin juillet.

DE NOMBREUSES VARIÉTÉS DE SALADES RÉSISTENT AU FROID

Enfin, il ne faut pas négliger les salades et les choux, véritables stars du potager d'automne. Côté salade, l'épinard, par exemple, résiste très bien au froid, comme la mâche, la roquette et la laitue. Vous trouverez des jeunes plants en jardinerie, mais il est aussi possible de les semer jusqu'au mois de septembre. Les salades sont faciles à réussir, mais attention aux limaces et escargots... Vous pouvez combiner ces variétés pour réaliser votre propre mesclun : semez un mélange de graines à la volée dans un coin de potager, puis prélevez les jeunes pousses en

laissant le pied en terre. Vous continuerez ainsi à récolter tout l'automne. Les choux réclament un peu plus d'attention, notamment les variétés « pommées ». Mais les jardiniers s'accordent sur une variété parfaite pour l'automne, facile à réussir et délicieuse : le chou kale, ou chou frisé, que vous pouvez semer jusqu'en juin et repiquer jusqu'à fin août. Rustique, il résiste bien au froid et vous permet de récolter ses feuilles au fur et à mesure de sa croissance, sans l'arracher.

« *Le potager d'automne, c'est aussi préparer l'avenir*, signale Roland Motte. *On peut planter des bulbes potagers, de l'ail, de l'oignon, que l'on pourra récolter au printemps ou à l'été prochain.* » Si vous résidez dans une région au climat doux, pourquoi ne pas consacrer une partie de votre potager d'automne à des végétaux que vous dégusterez au début de l'année suivante... et qui laisseront place à vos cultures d'été ? ■

ÉRIC LE BOURLOUT

CALENDRIER DES SEMIS D'AUTOMNE

Voici quelques légumes incontournables, dont la rusticité et les dates de semis diffèrent. Choisissez les variétés les plus adaptées au climat de votre région et à votre sol. En achetant de jeunes plants en jardinerie, vous gagnerez du temps, tout en évitant la période, longue et aléatoire, de la germination.

	Date limite de semis	Période de récolte	Climat
Brocoli à jets	Jusqu'à la fin juillet, repiquage jusqu'en août	Jusqu'en novembre	Sensible au gel
Carotte	Juillet	Jusqu'en décembre	Attention, certaines variétés supportent mal le gel
Chou chinois (pakchoï, pé-tsaï)	Jusqu'à mi-août	À partir d'octobre	Sensible au gel
Chou frisé (chou kale)	Fin juin, repiquage avant fin août	À partir d'octobre	Très rustique, aime les climats frais
Épinard	Début octobre	À partir de novembre	Résiste bien au gel, apprécie les sols bien humides
Mâche	Fin octobre	Jusqu'au printemps	Très résistante au froid
Poireau	Avril, repiquage avant la fin juillet	À partir d'octobre	Résiste bien au gel
Radis	Jusqu'en octobre pour les variétés à pousse rapide	De septembre à janvier	Résiste au gel, apprécie l'humidité
Roquette	Fin septembre	Jusqu'au printemps	Résiste au gel, n'apprécie pas les fortes chaleurs

À CHAQUE SAISON SES TÂCHES POUR ENTREtenir SON POTAGER

Le printemps est la période la plus favorable pour planter, mais il faut attendre la fin des épisodes de gel. L'été, lui, est gourmand en eau et demande beaucoup d'attention. L'automne est propice aux salades ; l'hiver doit être consacré au sol.

Pour obtenir un beau potager, l'idée généralement admise est de s'y prendre au printemps, quand la nature se réveille, et avec elle les jardiniers. Mais, attention à ne pas partir trop vite ! Les débutants commettent souvent la même erreur : ils entament leurs cultures trop tôt, alors que les conditions climatiques sont encore trop peu favorables au développement de la plupart des plantes.



LE PRINTEMPS, LE TEMPS DES GRANDS SEMIS

Méfiez-vous donc des gelées tardives, et préférez, en mars et en avril, des semis en intérieur ou en serre chauffée si vous en disposez. Vous pouvez préparer

l'été en semant notamment des graines d'aubergine, de poivron, de tomate ou encore de courgette, à condition que la température soit suffisante (20 °C) et que les plants soient très bien éclairés. Vous repiquerez tous ces semis à l'extérieur à la mi-mai, une fois tout risque de gel disparu. En revanche, entre fin mars et début avril, vous pouvez déjà planter ou semer en pleine terre des légumes plus résistants au froid, comme les pommes de terre, les carottes ou les poireaux, mais aussi les petits pois et les radis.



L'ÉTÉ, LA SAISON LABORIEUSE

Si le printemps est une saison faste, l'été est encore plus gourmand en temps au jardin. Il convient de surveiller de près vos cultures, de pailler vos sols, de tuteurer les plants qui grandissent... mais aussi et surtout d'arroser très régulièrement. Tout cela en continuant éventuellement à réaliser de nouvelles plantations afin de préparer l'automne. Attention cependant : à partir de la mi-juillet, notamment dans les régions les plus

chaudes, le soleil peut devenir très agressif pour de jeunes plants. N'hésitez pas à utiliser des solutions d'ombrage pour protéger leurs feuilles de ses assauts. Beaucoup de travail, donc, mais aussi de magnifiques récompenses, avec des récoltes qui montent en puissance jusqu'au mois de septembre.

L'AUTOMNE, « UN SECOND PRINTEMPS »

En automne, les pluies se font plus nombreuses, et la quantité de lumière reçue quotidiennement par les végétaux diminue. Mais il serait dommage de ne pas en profiter. Le mois de septembre est un bon moment pour installer de nouvelles plantations qui croissent rapidement (radis, salades...), alors que la plupart des cultures d'été touchent à leur fin. Attention cependant au froid : si les températures baissent trop, n'hésitez pas à protéger vos cultures (*voir encadré p. 93*). L'automne, c'est aussi la période du grand nettoyage de vos parcelles, et du ramassage des déchets verts et feuilles mortes, qui pourront rejoindre votre composteur, à l'exception des résidus de plantes malades (notamment celles victimes du mildiou, de l'oïdium, etc.).



L'HIVER : AU REPOS !

En hiver, le jardinier profite d'un repos bien mérité. Il est toutefois important de ne pas laisser son jardin à l'abandon, même si vos cultures sont achevées et qu'il n'y a pas grand-chose à y planter durant les mois les plus frais. Continuez le nettoyage, ameublissez votre terre si elle est trop tassée... C'est aussi un excellent moment pour récupérer de la matière



organique (fumier, compost, déchets verts) afin de l'épandre sur vos bacs de culture. Votre sol sera ainsi paré à accueillir vos nouvelles plantations, le printemps venu.

Découvrez
nos anciens numéros

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

4€80
le numéro

N° 604 (Juill.-août 2024)

NOS ESSAIS

- Antimoustiques
- Chipolatas, merguez
- Planchas

N° 601 (Avril 2024)

NOS ESSAIS

- Salades (mâches, laitues)
- Gazéificateurs
- Cantines scolaires

N° 598 (Janv. 2024)

NOS ESSAIS

- Couettes
- Pâtes à tarte
- Lave-vaisselle

N° 603 (Juin 2024)

NOS ESSAIS

- Fournisseurs d'électricité
- Ongleries

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° 602 (Mai 2024)

NOS ESSAIS

- Produits de jardin anti-limaces et pucerons
- Teintures pour cheveux
- Trotinettes électriques

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

Découvrez
nos hors-séries6€90
le hors-série

HS 224

(Juill.-août 2024)



HS 1435

(Mai-juin 2024)



HS 223

(Avril-mai 2024)



HS 221

(Janv.-fév. 2024)

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 224 <input type="checkbox"/> HS 1435 <input type="checkbox"/> HS 223 <input type="checkbox"/> HS 221	6,90 €		
Mensuels	<input type="checkbox"/> n°604 <input type="checkbox"/> n°603 <input type="checkbox"/> n°602 <input type="checkbox"/> n°601 <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	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 31/10/2024. 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. Nous utiliserons vos données pour vous adresser des offres commerciales, sauf opposition en cochant cette case ☐ 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.

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 Richépin
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.unionctrccalpc.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

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

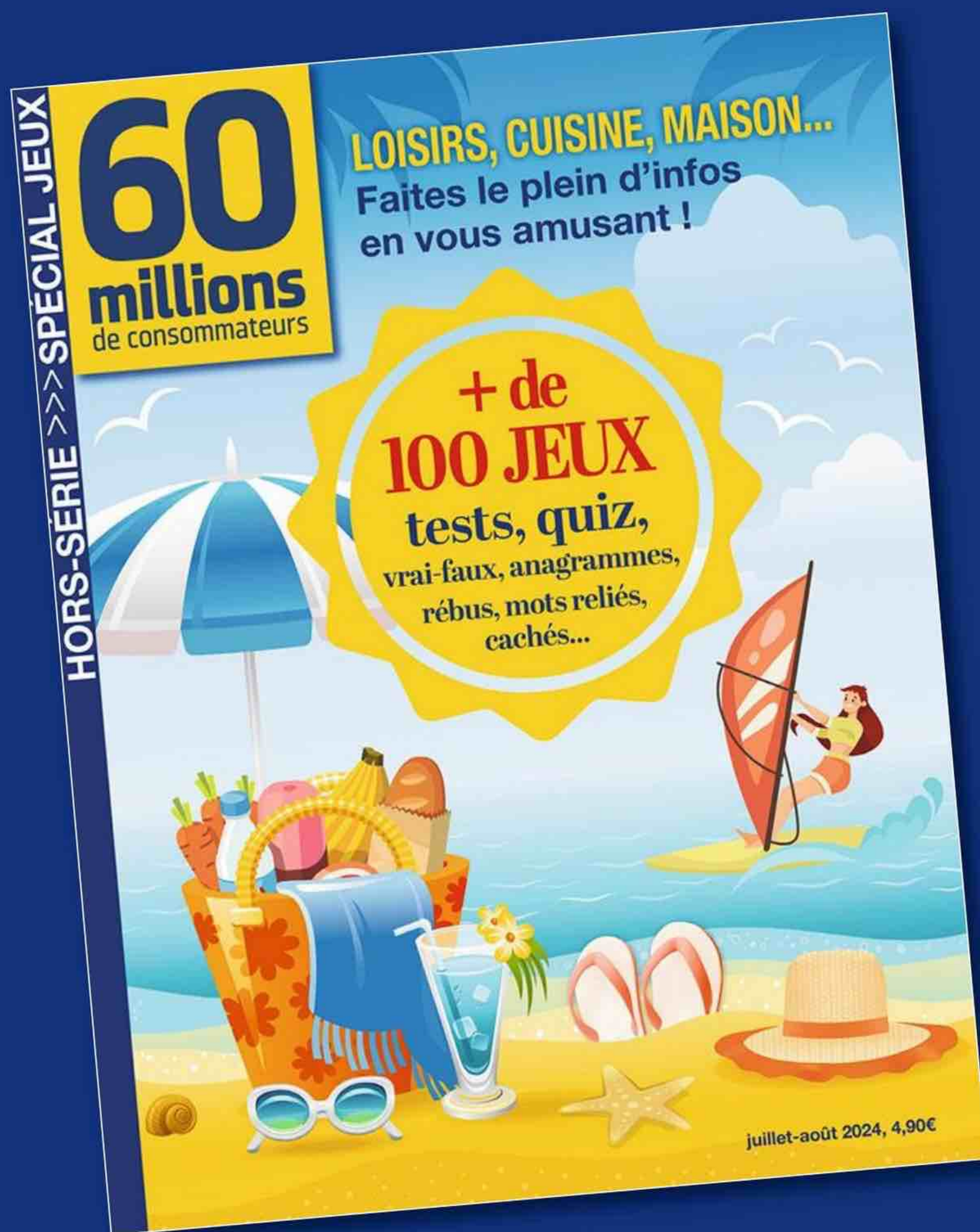
**PROVENCE-
ALPES-CÔTE D'AZUR**

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.

Découvrez notre nouveau cahier de vacances pour adultes



En vente **4,90 €** chez votre marchand de journaux
et sur 60millions-mag.com et l'appli mobile 60

L 14242 - 144 H - F: 6,90 € - RD

