

## ► Inscrire au menu l'environnement et la santé

Les habitudes alimentaires ont beaucoup évolué. Les plats tout prêts (réfrigérés, lyophilisés ou surgelés) et les aliments à grignoter se vendent toujours mieux. Mais attention à la pléthore d'emballages, à la consommation d'énergie (surgelés) ainsi qu'aux ingrédients cachés (sel, sucre, graisses, additifs) qui ne sont pas toujours très bons pour la santé.

### En conserve ?

Pour consommer certains fruits ou légumes hors saison, il peut être judicieux de choisir des conserves. Côté santé, les conserves offrent autant de vitamines et de nutriments que les produits frais cueillis plusieurs semaines avant leur consommation. Côté environnement, elles nécessitent moins d'énergie pour leur conservation et leur cuisson que les surgelés. De plus, les boîtes en fer-blanc sont recyclables.

### Portion plus grande ?

Plus la portion est petite, plus le volume d'emballage est important par rapport à celui de l'aliment. Le prix de l'aliment au kilo est également plus élevé.



### Quelle huile ?

De nombreux aliments contiennent de l'huile de palme issue de monocultures exigeant des apports élevés en engrais et en insecticides. Souvent situées en Asie du Sud-Est, ces exploitations contribuent à la disparition des forêts tropicales. Certains fabricants utilisent de l'huile de palme issue d'une production durable respectant les normes environnementales et sociales. [www.checkyouroil.ch](http://www.checkyouroil.ch)

### Que dit l'emballage ?

Les fabricants doivent indiquer la liste des ingrédients présents dans les plats préparés, notamment la proportion de celui mis en évidence sur l'emballage. Ainsi, si le produit s'appelle « risotto aux bolets », le pourcentage de bolets doit figurer sur la liste. L'indication de la valeur énergétique et de la teneur en protéines-glucides-lipides permet d'apprécier la qualité nutritionnelle du plat. Toutes ces informations facilitent la comparaison entre produits et peuvent orienter le consommateur vers de meilleurs choix.

### Trop de sel ?

En Suisse, un adulte consomme en moyenne 12 g de sel de cuisine (chlorure de sodium) par jour, alors que 6 à 8 g suffiraient. Cet excès, qui favorise l'hypertension, provient à 80% de sel « caché » dans les produits industriels : pain, pâtisseries, plats cuisinés, produits semi-préparés, fromage, etc. Les chips, cacahuètes et autres snacks en contiennent souvent beaucoup. Pour certains produits, les fabricants préfèrent déclarer la teneur en sodium plutôt qu'en sel.

### Surgelé ou réfrigéré ?

Pour leur préparation, leur conservation et leur cuisson, les plats réfrigérés nécessitent moins d'énergie que les plats surgelés.

### Montagne de déchets ?

Une étude menée dans un supermarché français a montré qu'il fallait en moyenne **deux** caddies pour accueillir les déchets d'emballage de produits qui entraient, eux, dans **un seul** caddie !

### Additifs ?

Les procédés industriels peuvent faire perdre aux aliments leur saveur, leur aspect et leur valeur nutritionnelle. D'où le recours à de nombreux additifs alimentaires destinés à améliorer la présentation, le goût et la conservation. Ces produits accroissent les risques d'intolérance alimentaire. C'est notamment le cas du glutamate de sodium (code alimentaire: E 621), un exhausteur de goût bon marché.

## Manger vite et grignoter

On assiste à l'émergence d'un nouveau style d'alimentation. Les « trois repas en famille », entièrement faits maison, sont remplacés par des repas pris souvent seul, à des heures variables et avec une alimentation déjà partiellement ou totalement préparée. Fini les horaires et les lieux de consommation fixes. Beaucoup de gens préfèrent grignoter sur leur lieu de travail, plutôt que s'attabler pour partager le plaisir d'un vrai repas.

## Concilier gain de temps et santé

Pour répondre à cette évolution, l'offre de plats préparés s'est considérablement élargie. Les personnes soucieuses de leur santé peuvent se composer un menu équilibré, à condition de bien choisir. On trouve notamment des salades toutes prêtes, avec des légumes frais qui apportent les fibres alimentaires et les vitamines recommandées par les nutritionnistes.

## Pas forcément moins écologique

Préparer ses repas avec des ingrédients de base prend plus de temps, mais coûte souvent moins cher que se nourrir avec des mets tout prêts ou semi-cuisinés. Pour une personne seule, consommer des plats déjà cuisinés n'est pas forcément moins écologique que se mettre soi-même aux fourneaux : vu les grandes quantités en jeu, la préparation en usine permet une utilisation plus rationnelle des ressources (eau, matières premières, énergie). Mais pour garder ses avantages en termes d'impacts environnementaux, le plat préparé ne doit être ni surgelé, ni trop luxueusement emballé.



## Equilibre diététique et obésité

Le principal problème avec les aliments préparés est la difficulté à maîtriser ce qu'on avale, sur le plan de la qualité nutritive comme sur celui de la quantité (la portion étant imposée). De plus, ces produits contiennent souvent un excès de sucre, de sel et de graisse. Ajoutée à la tendance à la sédentarité, cette forme d'alimentation contribue à l'accroissement de l'obésité au sein de la population.

## Attention au type de graisses

Selon les médecins, il faudrait éviter de consommer trop de graisses végétales « hydrogénées », qui sont généralement issues d'huiles de moindre qualité (cophrah, huile de palme, etc.) transformées sous pression. Cette hydrogénation permet à certains aliments industriels de bien se conserver à température ambiante et de ne pas rancir trop vite (produits chocolatés, biscuits, pâtisseries, pizzas, bouillon, soupes en sachets, etc.). Mais elle crée des acides gras « trans » qui n'apportent aucune valeur nutritive et sont même néfastes pour la santé, en favorisant notamment les maladies cardio-vasculaires.

## Sucre et sel « cachés »

On ajoute des sucres (glucose, saccharose, lactose, maltose...) non seulement dans les douceurs, mais aussi dans beaucoup de mets en sauce, afin d'« arrondir » leur goût pour qu'il plaise au plus grand nombre. Quant au sel, il est rajouté en doses souvent excessives dans de nombreux produits, sans qu'on en décèle forcément la présence : on parle alors de « sel caché ».

## De nombreux additifs

Les plats préparés peuvent contenir une longue liste d'additifs alimentaires catalogués comme substances « E » (colorants, conservateurs, antioxydants, stabilisants, exhausteurs de goût), ainsi que des arômes artificiels. Bien qu'autorisés et souvent nécessaires à la bonne présentation et à la conservation des produits, certains de ces additifs sont soupçonnés de provoquer des intolérances alimentaires et des allergies.

## Pour en savoir plus

[www.maisonsante.ch](http://www.maisonsante.ch)

Voir la rubrique « Alimentation ».

[www.slowfood.ch](http://www.slowfood.ch)

Une réaction à la vogue du fast-food.

[www.adige.ch](http://www.adige.ch)

Antenne des diététiciens genevois.

[www.goutmieux.ch](http://www.goutmieux.ch)

Voir fiche-annexe A

[www.fourchetteverte.ch](http://www.fourchetteverte.ch)

Voir fiche-annexe A

[www.opage.ch](http://www.opage.ch)

Liste des restaurants « ambassadeurs du terroir » sous la rubrique « Viticulture ».

### Livres

« Savoir manger : le guide des aliments », Dr Jean-Michel Cohen et Dr Patrick Serog, Ed. Flammarion, 2004.

« Codes-E », guide des additifs alimentaires, Heinz Knierieman, Ed. Bon à Savoir.

« La vérité sur ce que nous mangeons. Votre assiette à la loupe », Joanna Blythman, Ed. Marabout, 2001.



## Au resto

Manger au restaurant permet de gagner du temps, tout en cultivant la convivialité. Mais il n'est pas toujours facile de connaître la provenance des aliments, ni de savoir s'ils ont été produits dans le respect de l'environnement ou des animaux. Il existe des établissements offrant une certaine garantie concrétisée par un label. « Goût Mieux », lancé par le WWF suisse, signale l'utilisation d'ingrédients bio ou issus du commerce équitable. « Fourchette verte » garantit notamment une alimentation équilibrée, des places non-fumeurs et un tri des déchets exemplaire. « Ambassadeur du terroir » distingue les restaurants qui mettent en valeur des produits frais et des vins du terroir genevois.