



Industrie alimentaire et santé

Savez-vous vraiment ce que vous mangez ?

Barbara Pfenniger*, responsable alimentation à la Fédération romande des consommateurs (FRC)

Conférence publique du 16 mai 2018 – Hôtel de Ville à Sierre

On est ce qu'on mange. Quant à savoir ce qui se trouve effectivement dans notre assiette, avec la déferlante de l'alimentation industrielle, c'est une autre histoire... Heureusement, il y a une marge de manœuvre pour éviter d'avaler n'importe quoi, comme l'a expliqué Barbara Pfenniger, de la Fédération romande des consommateurs (FRC), lors de la dernière conférence publique de ProjetSanté.

Plats précuits, surgelés, conserves, yaourts, cornflakes, boissons sucrées, charcuterie, etc. On consomme aujourd'hui beaucoup d'aliments transformés, préparés, préemballés, ce qui n'était pas le cas autrefois. Les pommes d'antan venaient du jardin voisin; mais qu'y a-t-il vraiment dans le petit pot de compote de la multinationale ? De nos jours, le consommateur se retrouve face à un marché mondialisé, loin d'être transparent. De quoi se sentir un peu perdu voire inquiet face aux enjeux de santé liés à la provenance et à la composition des aliments.

Quand l'agroalimentaire brouille les pistes...

Dans ce contexte, des organismes comme la FRC sont précieux et nécessaires : ils effectuent des tests, décortiquent la composition des produits et se battent pour une information plus précise et plus transparente sur les emballages. Il faut dire que si l'étiquetage des denrées alimentaires (origine, contenu) est obligatoire en Suisse, entre le principe et la réalité, il y a parfois comme un gouffre. Quelques « perles » relevées par Barbara Pfenniger : des fraises et des myrtilles avec comme indication de provenance un mystérieux « EMEA » (pour Europe-Middle East-Africa), un pot de mélange de miel « originaire et non originaire de l'UE » ou encore, comble du vague, du vin en provenance « de l'hémisphère nord et de l'hémisphère sud »...

Des étiquettes pleines de surprises

Décrypter les indications de provenance sur les emballages, c'est faire usage de notre marge de manœuvre pour choisir en connaissance de cause. Et cela vaut également pour la

composition des aliments, qui peut réserver elle aussi pas mal de surprises. Voyez ces jambons tout spongieux, gonflés d'eau (le pourcentage de viande est indiqué sur l'étiquette) ou encore cette boisson à la pomme qui ne contient en fait que ... 7% du jus en question mais beaucoup d'eau, de sucre et des arômes en prime, et qui est bien plus chère qu'un vrai jus de pomme.

Lors de l'exercice de lecture de l'étiquette, Barbara Pfenniger suggère de faire particulièrement attention aux additifs. Ces derniers n'apportent en effet aucune plus-value au produit mais peuvent trompeurs pour les consommateurs et affecter la santé. En résumé, en cas d'aliments transformés, fuir autant que possible les colorants, les arômes et les exhausteurs de saveur, voire certains agents conservateurs. Des ajouts qui risquent d'être d'autant plus présents que les préparations arborent des couleurs vives et des dates de péremption lointaines.

« Les consommateurs veulent des étiquettes compréhensibles »

La teneur en sel, en graisses saturées et en sucre est un autre élément très sensible, ces ingrédients ayant une influence directe sur notre santé. Le problème, c'est que contrairement à l'Union européenne, l'indication de la teneur en sucre d'un aliment n'est pas obligatoire en Suisse et ce, malgré les risques majeurs de surpoids et de maladies métaboliques encourus par la population. Quant aux autres composants, la législation suisse exige que ces valeurs nutritionnelles soient exprimées par 100 g de denrée. Or savoir que telle préparation contient 2 g de sel/100 g, ne nous dit pas vraiment, à moins d'être un expert, s'il s'agit d'une teneur basse ou élevée.



De ce fait, la FRC réclame des étiquettes plus parlantes, plus simples, permettant d'évaluer la qualité nutritionnelle globale des aliments en un coup d'œil. Cette qualité devrait sauter aux yeux, comme c'est le cas en France. Ce pays a opté pour le nutri-score (*ci-contre*), un système

d'évaluation proche de l'étiquette énergétique, avec ses lettres et ses couleurs.

L'introduction de ce type d'étiquetage est à l'étude en Suisse. En attendant, la FRC propose différents outils pour évaluer la qualité nutritive des produits et autres préparations sur le marché (*détails ci-dessous*).

Les conseils de Barbara Pfenniger en bref

Voici, en résumé, les principales recommandations de Barbara Pfenniger pour consommer de manière avertie et prendre soin de notre santé :

- **Privilégier les produits bruts** aux préparations toutes prêtes.
- **Lire les indications sur l'emballage.** Même si le système suisse doit être amélioré, les renseignements figurant sur les emballages sont déjà fort utiles. Ils permettent par exemple de choisir entre d'une part un vin ou un miel local et de l'autre, un produit en provenance d'un ailleurs plus ou moins vague, ce qui réduit les garanties de sécurité alimentaire. (Attention aux résidus, pesticides, etc. : si la législation suisse est relativement exigeante en la matière, ce n'est de loin pas le cas partout sur la planète, et cela vaut aussi pour les produits estampillés bio, les labels bio helvétiques étant en général sensiblement plus exigeants.)
- **Poser des questions aux commerçants sur la provenance, la composition,** lorsque les produits ne sont pas emballés, sur les étals des marchés par exemple.

- **Evaluer la qualité nutritionnelle des aliments**, au moyen des outils ci-dessous (*voir encadré*).

Enfin, Barbara Pfenniger propose à ceux qui le souhaitent de faire un pas de plus en signant la pétition de la FRC intitulée *Je veux savoir d'où vient ce que je mange*. Cette pétition demande aux fabricants et distributeurs suisses de préciser la provenance de l'ingrédient principal des produits transformés, histoire de limiter le brouillage des pistes. « Et, pour consommer responsable, vous pouvez aussi rejoindre la FRC. » Car l'union des consommateurs fait la force. *Le pouvoir d'agir*, tel est d'ailleurs le slogan de ce mouvement de citoyens engagés, fort de 25'000 membres, et qui fêtera l'an prochain son soixantième anniversaire.

*Barbara Pfenniger est membre de la Commission fédérale de l'alimentation et de la Société suisse de nutrition. Elle représente notre pays au Bureau européen des consommateurs (BEUC) travaillant sur les questions concernant la qualité sanitaire des aliments.

Renseignements pratiques

Application des additifs alimentaires de la FRC (gratuit)

<https://www.frc.ch/apps-mobile/>

Evaluer les qualités nutritives d'un aliment (teneur en sel, sucre, graisses saturées)

PDF des valeurs repères

https://www.frc.ch/wp-content/uploads/2017/09/frc_feux_ticolores.pdf

calculateur

<https://www.frc.ch/utile-au-quotidien/calculateurs/>

Pétition FRC *Je veux savoir d'où vient ce que je mange*

<https://www.frc.ch/je-veux-savoir-dou-vient-ce-que-je-mange/>