



mieux choisir

test

Lingettes

La corvée du tri
du linge est inévitable



santé

Erreur médicale

Comment
la prévenir



Huile de palme

Même les goûters sains
n'y échappent pas

point fort



Jean-Luc Barmeyerain

Matières grasses

Distribution de bonnes et mauvaises palmes

Sandra Imsand et Barbara Pfenniger

La mention «huile végétale» cachait auparavant de l'huile de palme. Le changement de loi a forcé les fabricants à l'afficher clairement.



Traquer les graisses et les huiles dans notre alimentation. Un objectif que la FRC poursuit de longue date. Ces ingrédients aiment en effet jouer à cache-cache dans les aliments transformés. Ils rendent la nourriture moelleuse, savoureuse et avec un goût de reviens-y. Entre 2013 et 2015, la FRC, avec le soutien de Promotion Santé Suisse et de la Conférence latine des Affaires sanitaires et sociales, a créé un Observatoire des graisses afin de les exposer au grand jour. Plusieurs catégories de produits avaient été examinées à la loupe pour en connaître le corps gras et sa quantité. Qu'en est-il en 2016? Les fabricants, interpellés à chaque résultat par la FRC, ont-ils amélioré leurs recettes? Certains s'y étaient engagés...

Rappelons aussi que la législation sur les denrées alimentaires contraint désormais à indiquer la nature des huiles végétales sur l'emballage. La période transitoire s'étant achevée le 31 décembre 2015, nous avons encore laissé six mois aux industriels pour écouler leurs stocks. Le propos de notre vaste coup de sonde: savoir si les étiquettes sont bel et bien conformes à la loi.

Bonne surprise: sur les 80 aliments achetés en juillet, seul un article avait un étiquetage non conforme. Plus tristement, cela nous a permis de confirmer nos soupçons: sous l'appellation «huile ou graisse végétale» se cachait systématiquement de l'huile de palme.

Sur le comparateur de produits FRC, vous retrouverez d'ailleurs le détail pour chaque article, selon vos propres critères d'achat. Un dernier point encore concernant les sauces à salade. Si elles n'apparaissent pas dans les lignes qui suivent, c'est que leur profil des graisses était déjà bon au départ: colza, tournesol, sésame, olive. Deux recettes ont même été améliorées. Reste à vous pencher sur les résultats, parfois surprenants, des cinq autres familles de produits. ■



Biscuits complets et pâtes à tarte

Des bombes d'huile de palme

Si vous êtes sensibles à la présence d'huile de palme dans vos aliments, passez votre chemin, ces denrées ne sont pas faites pour vous. En effet, au rayon biscuits complets riches en fibres, sur les dix produits analysés, neuf sont pleins d'huile de palme. Une exception, les barres aux céréales Crunchy Natural de Farmer (Migros) qui ne contiennent aucun corps gras... mais décrochent un mauvais point pour la présence d'édulcorant, dommage! Les autres fabricants n'ont visiblement pas voulu mettre à profit l'obligation d'indiquer la nature de la matière grasse utilisée pour changer la recette et supprimer cette huile dont le consommateur ne veut pas. En 2014, quatre en-cas indiquaient déjà sa présence, cinq autres n'ont eu d'autre choix que de faire leur *coming out*.

NAVRANT | Complètement, ces biscuits laissent penser qu'ils sont meilleurs pour la santé. Raison pour laquelle on les achète. C'était sans compter la palme. Avec du beurre, ce serait mieux.



Photos produits: Jean-Luc Barmaverain

Du côté des pâtes à tarte, le constat est le même.

Sur les 18 références, toutes contiennent de l'huile de palme, à l'exception de celles au beurre - Anna's Best (Migros), et Kern & Sammet (Globus). Ainsi, les graisses ou huiles végétales qui figuraient incognito sur ces produits lors de notre relevé en 2013 étaient bel et bien de l'huile de palme. Si 11 articles ont clarifié leur étiquette en conséquence, le tableau est plutôt sombre. **À RELEVER |** Aujourd'hui, six pâtes ne contiennent que de l'acide citrique comme additif pour en améliorer la conservation. Aucun arôme n'est utilisé. Leisi Quick pâte à gâteau et Leisi Quick Rustica pâte feuilletée (Aligro, Coop, Globus, Manor...) n'intègrent pour leur part ni arôme ni additif. Comme quoi, s'en passer est possible, même dans un produit industriel. Autre atout, ils contiennent un peu plus de fibres qu'auparavant.

Graisses à rôtir

Le retour des graisses totalement hydrogénées

Peu de changements à signaler. Les douze produits analysés l'an dernier existent toujours et les deux emballages qui indiquaient «huile végétale» sont désormais conformes à la législation. Six articles contiennent de l'huile de palme, quatre du colza ou du soja sous forme de graisses hydrogénées. Les deux derniers sortent du lot, à savoir l'huile de colza HOLL (Migros) et la crème à rôtir au beurre (Coop, Manor, Migros...). Visiblement, entre 2015 et 2016, seule la composition de Belfina Classic (Coop) a changé, pour le mieux. Elle est désormais à base d'huile de colza hydrogénée. Ce changement a fait légèrement baisser la teneur en acides gras saturés du produit final. **TACTIQUE |** Le fabricant en a profité pour imprimer un Cervin, assurant l'origine suisse du produit, et apposer un logo «sans huile de palme». Il ne perd pas le nord!

La présence de graisses hydrogénées - selon un procédé industriel qui rend une huile (semi-)solide - n'est pas

sans soulever certaines craintes. En effet, par le passé, la mauvaise maîtrise de la technique de l'hydrogénation partielle posait problème car elle favorisait la formation d'acides gras trans, néfastes pour le système cardiovasculaire et à l'origine de certains cancers. Elle est maintenant totale et mieux maîtrisée, et la limite légale des acides gras trans a été instaurée à 2% de la matière grasse globale. **PRUDENCE |** La Commission fédérale de l'alimentation préconise tout de même que ce taux devrait rester en deçà de 1%. Ces modifications n'ont pas eu d'influence sur le résultat de notre test de 2015. L'huile de colza HOLL (Migros) reste le meilleur produit.



Röstis

Des changements exemplaires... mais un couac

Ce plat typiquement helvétique a subi pas mal de modifications depuis 2015. Il semblerait que le fait de devoir préciser l'huile végétale utilisée ait forcé les distributeurs à en modifier les ingrédients. Ainsi, aucune des 12 préparations analysées cet été ne contenait d'huile de palme.

QUALITATIVEMENT MEILLEURS | Tous sont élaborés avec du colza, du tournesol ou du beurre.

Migros par exemple a fait remplacer la palme par du colza ou du tournesol dans toute sa gamme. Quant aux produits qui n'indiquaient pas la nature de l'huile dans notre premier relevé, tout laisse à penser qu'ils ont troqué la palme contre le colza. Ce qui permet de le supposer? La diminution de la teneur en



acides gras saturés dans les valeurs nutritives. Ces bonnes nouvelles pour le consommateur n'ont pas eu d'incidence négative sur son porte-monnaie. La moitié des produits est restée au même coût et cinq sont devenus meilleur marché.

FAUX PAS | Nous avons tout de même retrouvé la mention non conforme d'«huile végétale» sur les médaillons de röstis surgelés de Migros. Un couac selon le porte-parole du géant orange, Tristan Cerf, un rouleau d'anciens emballages s'étant glissé parmi les nouveaux. Dans la mesure où la recette contient bel et bien du tournesol, le géant orange aurait eu tout intérêt à faire sortir des succursales ces 20 000 unités, soit 15 paquets sur 100...

La FRC revendique Mieux et moins, s.v.p.

La transparence sur la composition des denrées et sur leur étiquetage permet au consommateur de choisir son alimentation en toute connaissance de cause: indication claire des ingrédients, de leurs valeurs nutritives, de leur provenance.

Notre vaste comparatif met en lumière les effets bénéfiques de cette transparence, comme dans les röstis. Cependant, la FRC attend des fabricants qu'ils généralisent ce bon réflexe à l'ensemble de leur assortiment. Raison pour laquelle les autres groupes ont été sanctionnés.

- **Echanger** systématiquement l'huile de palme contre d'autres, plus saines (colza).
- **Remplacer** la graisse de palme par du beurre indigène et renoncer ainsi aux arômes artificiels.
- **Diminuer** la matière grasse ajoutée dans les aliments.

C'est à ce prix que les facteurs de risque liés aux maladies cardio-vasculaires et métaboliques et à l'obésité diminueront.

Margarines

Des nouveautés regrettables en rayon

La comparaison entre 2013 et 2016 des 14 produits du panel a permis de réaliser que l'appellation «huile végétale» cachait bel et bien de l'huile de palme. Hormis le produit à tartiner Denner avec 10% de beurre, tous les produits en contiennent. Un article a en outre été retiré du marché.

FÂCHEUX | Nouveauté cette année, toutes les margarines contiennent désormais du bêta-carotène, un colorant jaune qui rappelle la couleur du beurre. C'est d'autant plus regrettable pour la Sanissa Classic (Migros), qui s'en passait à l'époque. Elle reste le meilleur produit de l'échantillon.

EN DEMI-TEINTE | Relevons que l'émulsifiant lécithine de soja cède souvent la place à la lécithine de tournesol, moins allergène. La lecture des étiquettes a toutefois réservé des surprises. Ainsi, Bécel Pro-Activ (Aligro, Coop, Globus, Manor...) et Balance (Migros) contiennent de l'huile de lin, riche en oméga-3. Une bonne nouvelle. Quant à la margarine Lätta (mêmes magasins), elle affiche de la graisse de karité, un ingrédient de moindre qualité que l'huile de lin. Pour dédramatiser la présence de graisse de palme, les marques ont visiblement tenté des stratégies pour donner du lustre à un produit qui a perdu de sa superbe.

Vita d'Or (Lidl) indique sa présence sous une forme enjolivée: *Ölpalme*. Entretemps, l'article a à nouveau changé de composition mais reste problématique.

D'autres arborent des mentions valorisantes, comme le logo RSPO pour l'huile de palme durable, ou le logo vegan.



► **web**

Observatoire des graisses:
frc.ch/graisse
Comparateur: test.frc.ch