

→ Suite de la page 14

que pourrait causer l'accumulation de grandes quantités de PFAS difficilement dégradables.

### NI MOISSURES, NI MÉTAUX LOURDS

Le laboratoire a également recherché la présence de moisissures. Aucune valeur limite concernant les concombres n'a, pour l'heure, été fixée en Suisse. A titre de comparaison, une valeur limite a été établie par la Société allemande d'hygiène pour les salades mêlées. Elle est de 10 000 unités formant colonie par gramme (UFC/g). Cette limite n'a été dé-

passée dans aucun des concombres de notre échantillon.

Les experts ont également recherché des résidus de plomb et de cuivre. Ces métaux lourds peuvent être absorbés par les plantes via le sol. Le cuivre est notamment utilisé dans la production biologique comme alternative naturelle aux pesticides contre les maladies fongiques. Aucune trace de plomb, ni de quantité préoccupante de cuivre n'ont été détectées dans les concombres. Tous contenaient nettement moins de 1 mg/kg de cuivre, alors que des quantités de 5 à 10 mg par jour sont considérées comme nocives pour l'homme.

Substances nocives

## Le bio fait de mieux en mieux

En 2022, *Ma Santé* avait condensé les résultats de 20 tests portant sur des produits alimentaires (*lire «Moins de contamination dans les aliments bio» sur [masantemag.ch](http://masantemag.ch)*). Sur 328 échantillons analysés, 247 provenaient de l'agriculture conventionnelle. Les trois-quarts d'entre eux étaient contaminés par des pesticides, tandis que les 81 échantillons bio avaient obtenu de bien meilleurs résultats: les laboratoires n'avaient trouvé des résidus de pesticides que dans 13 d'entre eux, dont 10 provenaient de l'étranger.

Depuis, les produits bio se sont encore améliorés. C'est ce que montre une évaluation des tests effectués au cours des trois dernières années: les 61 échantillons bio étaient tous exempts de contaminants, y compris ceux provenant de l'étranger. En revanche, parmi les fruits et légumes issus de l'agriculture conventionnelle, 42 des 77 produits analysés contenaient des résidus de pesticides.

**Légumes bio** Sur 30 échantillons de légumes testés, comprenant des tomates, des concombres, des courgettes, des aubergines ou des poivrons, les résultats montrent que la qualité des légumes issus de l'agriculture biologique n'a rien à voir avec leur prix. Les produits bio bon marché comme les plus chers ne contenaient aucun résidu de pesticides (*lire «Le bio des discounters est aussi bon que celui du Bourgeon» sur [masantemag.ch](http://masantemag.ch)*).

**Baies surgelées** Aucun pesticide n'a été retrouvé dans les 3 produits bio du test. En revanche, des résidus étaient présents dans 9 des 12 paquets de fruits rouges conventionnels analysés (*lire «Au rayon des baies surgelées, optez pour le bio» sur [masantemag.ch](http://masantemag.ch)*).

**Pommes** Les 8 pommes bio analysées ne contenaient aucun résidu de pesticide, tandis que parmi les 22 pommes conventionnelles, 14 étaient contaminées (*lire «Des pesticides à haut risque dans un tiers des pommes testées» sur [masantemag.ch](http://masantemag.ch)*).

**Légumes asiatiques** Les deux mélanges de légumes asiatiques bio testés étaient exempts de pesticides. Un ou plusieurs pesticides ont été retrouvés dans 4 des 14 mélanges conventionnels (*lire «Mieux vaut choisir des produits frais ou bio» sur [masantemag.ch](http://masantemag.ch)*).

**Tomates cerises** Sur 12 barquettes analysées, 3 tomates bio et 3 tomates conventionnelles étaient exemptes de pesticides. Les 6 autres produits, tous conventionnels, contenaient des résidus de pesticides (*lire «Derrière le rouge vif, des pesticides et bien peu de saveurs» sur [masantemag.ch](http://masantemag.ch)*).

**Carottes** Les neuf échantillons de carottes bio étaient tous exempts de pesticides, alors que le laboratoire en a trouvé dans 5 des 11 produits conventionnels (*lire «Des carottes bio irréprochables» sur [masantemag.ch](http://masantemag.ch)*).

**Pommes de terre** Aucun pesticide n'a été retrouvé dans les 6 pommes de terre bio testées. Du côté des produits conventionnels, 4 sur 9 étaient contaminés par des pesticides (*lire «Des carottes bio irréprochables» sur [masantemag.ch](http://masantemag.ch)*).



# Pas sain, le p

**REPAS LIQUIDES** Les boissons vendues comme des substituts de repas ne sont ni appétissantes, ni rassiantes: c'est une fausse bonne idée. *Claire Houriet Rime*

**V**antées à grands coups de publicité comme la panacée quand on est pressé, les bouteilles censées couvrir les apports nutritionnels d'un repas ne convainquent pas les spécialistes. «Ces produits vendent du rêve: on prétend qu'ils sont sains, alors que ces boissons font partie des aliments ultra-transformés», indique Noémi Jeanrichard, diététicienne à Espace Nutrition, à Neuchâtel.

D'après l'étiquette, une portion suit pourtant les recommandations de la pyramide alimentaire grâce à un savant dosage, le tout pour quelque 500 kilocalories et moins de 5 fr. Le liquide se déclina en une multitude d'arômes. Pourquoi, dès lors, se priver d'une collation avalée en quelques secondes et à si bon compte?

### UN CONTENU PEU APPÉTISSANT

La lecture des ingrédients apporte déjà un élément de réponse. A part le lait (écrémé) et un peu d'huile, la liste des additifs est impressionnante. Entre minéraux, stabilisants, édulcorants, arômes, épaississants et autres algues transformées, ces liquides n'ont pas grand-chose de naturel. «On ne sait pas vraiment ce qu'on mange et c'est la caricature d'un produit ultra-transformé», souligne Silvia Gardiol de Cœur Nutrition à Neuchâtel. «De tels aliments, comme de nombreuses études l'ont prouvé, peuvent nuire à la santé sur le long terme si on les consomme trop souvent, avec à la clé un risque accru de troubles cardiovasculaires ou de diabète de type 2», renchérit Noémi Jeanrichard.



### BOISSONS REPAS

*Aussi peu appétissantes que leur emballage, les collations liquides ne remplacent pas véritablement les aliments solides.*

à mâcher quoi que ce soit. Si cela devient une habitude, les conséquences pour l'organisme peuvent être dévastatrices, parce que la mastication joue un rôle essentiel dans la digestion. «Quand on mâche, on prend conscience de la quantité de nourriture qu'on absorbe», explique Silvia Gardiol.

Lors d'un repas normal, les glandes salivaires se mettent au travail à la seule vue de l'assiette. La salive lubrifie les aliments pour les avaler plus facilement. Elle contient aussi des enzymes qui décomposent les amidons, embrayant ainsi la digestion.

L'organisme est même si bien programmé que l'activation des glandes salivaires envoie un message à l'estomac et aux intestins pour les inviter à prendre la relève. Chaque étape est ainsi déterminante pour l'absorption optimale des nutriments et le bon fonctionnement des organes. Si on opte pour un aliment liquide, on saute l'étape de la salivation, ce qui empêchera ensuite les intestins de jouer leur rôle.

Sans oublier les effets à long terme sur la dentition: la salive joue un rôle protecteur pour les dents en neutralisant les acides responsables des caries.

### SAVOURER OU SE NOURRIR

Au moment du repas, tous les sens sont en alerte pour voir la nourriture, la toucher, la sentir et prendre conscience de sa consistance. Difficile, en revanche, d'apprécier une collation avalée en vitesse, sans y penser. La notion de plaisir est pourtant importante pour maîtriser son alimentation et réguler le mécanisme de faim et de satiété. Dès lors, il n'est guère étonnant que, si on se nourrit sans y prendre garde, la tentation de se précipiter sur des chips à l'heure de l'apéritif soit d'autant plus forte. Si on espérait perdre du poids, c'est raté.

# ique-nique en bouteille

«La quantité de sucre contenue dans une portion dépasse 20 g alors que la dose journalière recommandée par l'OMS est de 25 g à 50 g par jour», relève Silvia Gardiol. Il s'agit en outre de sucres simples, vite digérés. Le cerveau risque de s'y habituer et d'en devenir dépendant.

Sur le plan du dosage enfin, chaque bouteille est supposée remplacer un repas standard... alors qu'il n'existe aucune norme dans le do-

maine! «Les besoins de chacun varient selon son sexe, son âge, sa taille et son activité physique», fait valoir Noémi Jeanrichard. «Un bûcheron ne mangera ainsi pas la même chose qu'un employé de commerce.»

### MÂCHER, C'EST BON POUR LA SANTÉ

Quelques minutes, au maximum, suffisent à avaler une portion en bouteille, et ce sans avoir

## Recette de tzatziki grec

### Ingrédients (pour 4 personnes):

- 1/2 concombre
- 1 à 2 gousses d'ail
- 250 g de yaourt nature grec (épais, idéalement à 10% de matière grasse)
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de vinaigre de vin rouge
- Sel, poivre
- Une olive et une feuille de menthe en décoration

### Préparation:

- **Râper le concombre** (avec ou sans la peau selon la préférence). Le placer dans une passoire, saler et laisser égoutter 20 à 30 minutes. Bien presser ensuite pour éliminer un maximum d'eau.
- **Presser l'ail.**
- Dans un bol, **mélanger le yaourt**, l'huile d'olive, le vinaigre, l'ail, le sel et le poivre.
- **Ajouter le concombre bien égoutté.**
- Goûter et **ajuster l'assaisonnement.** Pour donner du goût, ne pas hésiter à ajouter du vinaigre selon les préférences. Réserver au frais avant de servir pour que les saveurs se développent.
- **Servir avec:** du pain pita ou complet, tomates cerises ou crudités.



Sur le pouce

## Repas rapide, sain et appétissant

Les collations liquides sont à réserver aux cas exceptionnels. C'est toujours mieux que de sauter un repas, et ça peut aider lors de moments de stress, quand on ne peut plus rien avaler. Mais au quotidien, il y a heureusement d'autres manières de manger sur le pouce. Nous avons demandé à Silvia Gardiol et Noémi Jeanrichard des suggestions vite prêtes, saines et appétissantes.

- Pour l'apport en **protéines**, à choix: un bol de tzatziki (voir recette) ou d'houmous, des lentilles, des pois chiches, un œuf dur, un peu de fromage ou une petite boîte de sardines.
- Pour les **fibres** alimentaires: des crudités (concombre, tomates cerises), éventuellement une petite compote de fruits.
- Pour les **sucres lents**: une ou deux tranches de pain complet ou de pain pita, un peu de maïs, de petites crêpes.