



Fourchette verte petits enfants et juniors



Évaluation et utilisation d'analogues de la viande et de substituts à la viande

Ce qu'il faut savoir

Les analogues et les substituts de la viande se distinguent considérablement par leurs ingrédients de base ainsi que par leur degré de transformation. Concernant la classification selon le degré de transformation, les aliments peuvent être classés dans les "classes NOVA". Le score NOVA mesure le degré de transformation des aliments sur une échelle allant de 1 "minimum transformé" à 4 "ultra-transformé". Des études ont montré que les aliments NOVA-4 peuvent contribuer de manière disproportionnée à la prise de poids et à d'autres maladies de civilisation.

"Produits peu transformés" à "produits transformés" NOVA 1-3

Les principales sources de protéines végétariennes recommandées sont les produits laitiers tels que le fromage, le cottage cheese, le fromage blanc nature, les œufs et les plats à base d'œufs, les légumineuses (par exemple les fèves de soja, les lentilles et les pois chiches) et les produits (maison) qui en sont issus, le tofu, ainsi que le tempeh. (Voir également la fiche d'information de FV "Sources de protéines végétariennes appropriées") Ces produits ne font pas partie des "produits ultra-transformés". Les listes d'ingrédients courtes et l'absence d'ingrédients inconnus en sont un bon indice. Ils conviennent donc à une consommation régulière.

Voici quelques exemples:

	Ingrédients: FÈVES DE SOJA 53%, eau, cultures de démarrage (rhizopus).		Ingrédients: Eau, FÈVES DE SOJA 20%.		Ingrédients: Pois chiches bio		Ingrédients: FÈVES DE SOJA , partiellement dégraissées
---	--	---	---	--	----------------------------------	---	--

"Produits ultra-transformés" NOVA-4

Les "planted burgers", la charcuterie, les escalopes, le hachis et l'émincé végétariens ainsi que les ailes/nuggets de seitan, etc. et les saucisses en sont des exemples. Ces produits sont principalement fabriqués à partir de protéines de quorn, de pois, de blé ou de soja. Ils peuvent également servir d'alternative à la viande, mais doivent être utilisés plutôt rarement et avec parcimonie. En raison du degré de transformation élevé, il est recommandé de veiller aux points suivants lors du choix et de l'utilisation:

- **Proposer au maximum une fois par semaine**
- La liste d'ingrédients doit être la plus courte possible et contenir des ingrédients aussi connus que le sel ou l'huile par exemple

Actualisé en 06.2023



- Les produits panés ou (pré)frits ainsi que certaines charcuteries peuvent avoir une teneur trop faible en protéines ainsi qu'une teneur élevée en matières grasses et ne sont donc pas adaptés.

Les critères concrets suivants peuvent aider à l'évaluation:

- $\leq 10\text{g}$ de lipides/100g
- Au moins 10g de protéines/100g
- $\leq 1,3\text{ g}$ de sel/100 g
- Éventuellement enrichi en fer et en vitamine B12

Exemples de "produits ultra-transformés" répondant aux critères ci-dessus:

	<p>Ingrédients: Eau, FARINE DE SOJA 17%, CONCENTRÉ DE PROTÉINES DE SOJA 12%, préparation d'épices, épices (avec CÉLERI), sel de cuisine iodé, EXTRAIT DE MALT D'ORGE, extraits d'épices, fer, vitamine B12.</p>		<p>Ingrédients: Eau, PROTÉINES DE BLÉ 31%, préparation d'épices (oignons, poivre, persil, livèche, ail, carotte, noix de muscade, coriandre, curcuma, poireaux, huile de tournesol), sel de cuisine.</p>
--	---	--	---

Exemples qui ne conviennent pas, car ils ne contiennent pas assez de protéines, trop de sel ou trop de lipides (ou les trois à la fois):

	<p>Valeurs nutritives par: 100g</p> <table> <tr> <td>Énergie en kJ</td> <td>env. 692</td> <td>Fibres alimentaires</td> <td>env. 2.1g</td> </tr> <tr> <td>Énergie en kcal</td> <td>env. 167</td> <td>Protéines</td> <td>env. 8g</td> </tr> <tr> <td>Lipides</td> <td>env. 12g</td> <td>Sel</td> <td>env. 2.5g</td> </tr> <tr> <td> saturé gras saturés</td> <td>env. 0.7g</td> <td>Vitamine B12</td> <td>env. 2.8µg^[1]</td> </tr> <tr> <td>Glucides</td> <td>env. 5.6g</td> <td>Fer</td> <td>env. 4.6mg^[2]</td> </tr> <tr> <td> dont sucres</td> <td>env. 4g</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p>Ingrédients: Eau, huile de colza 13%, BLANC D'ŒUF (œufs d'élevage en plein air), épaississants (E 407, E 410, E 415), sel de cuisine iodé, PROTÉINES LACTIQUES, épices, correcteur d'acidité (E 326), stabilisant (E 262), concentré de patate douce, glucose, colorant (E 160a), antioxydant (E 330), sucre, maltodextrine, arôme naturel, fer, vitamine B12.</p>	Énergie en kJ	env. 692	Fibres alimentaires	env. 2.1g	Énergie en kcal	env. 167	Protéines	env. 8g	Lipides	env. 12g	Sel	env. 2.5g	saturé gras saturés	env. 0.7g	Vitamine B12	env. 2.8µg ^[1]	Glucides	env. 5.6g	Fer	env. 4.6mg ^[2]	dont sucres	env. 4g		
Énergie en kJ	env. 692	Fibres alimentaires	env. 2.1g																						
Énergie en kcal	env. 167	Protéines	env. 8g																						
Lipides	env. 12g	Sel	env. 2.5g																						
saturé gras saturés	env. 0.7g	Vitamine B12	env. 2.8µg ^[1]																						
Glucides	env. 5.6g	Fer	env. 4.6mg ^[2]																						
dont sucres	env. 4g																								


Actualisé en 06.2023

Fourchette verte Bern

Fachstelle PEP, c/o Daniel Messerli, Seilerstrasse 8, 3011 Bern, Tel 031 351 77 33 E-Mail: be@fourchetteverte.ch
www.fourchetteverte.ch – wird unterstützt von Gesundheitsförderung Schweiz und den Kantonen



Comment puis-je reconnaître les "produits ultra-transformés" en tant que consommateur/trice?

- Ils ont un emballage (souvent sous vide)
- Ils se conservent longtemps (même sans être réfrigérés)
- Ils ont de longues listes d'ingrédients
- Ils ont des ingrédients incompréhensibles (p. ex. composés chimiques, numéros E, "concentré" ou "isolat")
- Ils ne peuvent pas être "recuits / cuits" à la maison
- Autres indications: ils portent le Nutriscore  et d'autres labels comme "sans gluten", "vegan", "sugarfree", etc.
- Ils font l'objet d'une forte publicité

Références:

- Monteiro CA, Cannon G, Moubarac J-C: The UN Decade of Nutrition, the NOVA food classification and the trouble with ultra-processing. Cambridge University Press 2018; 21 (Special Issue 1): 5–17.
- Coop. (o.D.). Coop Online – Einfach einkaufen. Der Online-Supermarkt von Coop | coop.ch, zuletzt abgerufen am 07.11.2022
- Bundesamt für Landwirtschaft BLW. (2021). *Fleischersatz*. [Fleischersatz \(admin.ch\)](https://www.admin.ch/gov/de/section/04/014/14234), zuletzt abgerufen am 07.11.2022
- Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE. (o.D.). *Proteine: Qualität und Gehalt in Lebensmitteln*. [Merkbblatt-Proteine-Qualitaet-Gehalt-in-Lebensmitteln.pdf \(sge-ssn.ch\)](https://www.sge-ssn.ch/qualitaet-gehalt-in-lebensmitteln.pdf), zuletzt abgerufen am 05.12.2022
- Fourchette verte. (o.D.). *Allgemeiner Teil*. [fv_broschure_de.pdf \(fourchetteverte.ch\)](https://www.fv-broschure.de.pdf), zuletzt abgerufen am 02.12.2022
- Fedlex. Die Publikationsplattform des Bundesrechts. (o.D.). *Verordnung des EDI betreffend die Information über Lebensmittel (LIV)*. https://www.fedlex.admin.ch/eli/cc/2017/158/de#annex_13/lv1_d1270e115/lv1_27, zuletzt abgerufen am 05.12.2022

Actualisé en 06.2023

Fourchette verte Bern

Fachstelle PEP, c/o Daniel Messerli, Seilerstrasse 8, 3011 Bern, Tel 031 351 77 33 E-Mail: be@fourchetteverte.ch
www.fourchetteverte.ch – wird unterstützt von Gesundheitsförderung Schweiz und den Kantonen